

## SPECIAL OLYMPICS DAY 2019

**för vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning**

### INBJUDAN

- Datum** Torsdag den 14 mars 2019 **Vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning**
- Plats** Arcushallen, Luleå
- Tider** kl. 09,45 Samling för inmarsch, vid kommuns skyltarna på högra sidan  
kl. 09.50 Inmarsch med invigningstal och National sång  
kl. 10.00 Uppvärmning  
kl. 10.30-12.00 Cateringlunch som är beställd hämtas  
kl. 13.40 Avslutning med prisutdelning, högra sidan
- Idrotter** Friidrott (60 m löpning/rulla, kula, längdhopp, rullstolsslalom)  
Trekamp (hörnboll, fackboll, Jerkerspel)  
Lagidrotter (Innebandy, boccia)  
Prova på idrotter & aktiviteter
- Medaljer** Till alla deltagare som deltar i minst en aktivitet
- Avgift** 50 kr/deltagare (t-shirt, nummerlapp, medalj)
- Betalning** **Fakturering**  
Fyll i alla uppgifter som behövs för faktureringen.  
Både deltagaravgiften och lunchen kan faktureras.  
Fakturering sker efter att arrangemanget har genomförts.  
**Förskottsbetalning** senast 11/3 till: Bg: 667-1507 (Parasport Norrbotten)  
**Märk betalningen med 20190314 och Deltagarens namn & kommun, så vi vem som betalat.**
- Anmälan** Senast den **15 februari 2019**
- Skolskylt:** Varje kommun skapa en egendesignad skylt som visar var ni kommer ifrån.  
Den bär ni vid inmarschen.
- Lyft:** Finnas en golvlyft att låna i sekretariatet. Medtag eget lyftskynke.

**OBS! angående fotografering under arrangemanget!**

Parasport Norrbotten frångår sig helt ansvaret om elever som av olika skäl inte får bli fotograferade kommer med på bilder som tas i samband med arrangemanget. Vi har inte möjlighet att informera alla om detta. Men har ni elever som inte får medverka på bild, meddela oss, försöker vi förmedla det till media.

## SPECIAL OLYMPICS DAY 2019

**för vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning**

- Lunch eller...** Det går utmärkt att ta med er egen lunchmatsäck.
- Catering** Vi kan ordna lunchcatering om ni vill.
- Avgift** 80 kr/person för Köttbullar & mos, sallad och dryck.  
**(köttbullarna är fri från fläsk, gluten, mjölk och soya)**  
Maten serveras i portionsförpackning.  
Ni äter med kraftigare plastbestick.  
Mjölk eller vatten serveras i plastmuggar.  
Lunchen finns tillgänglig mellan kl. 10.30-12.00. **Ni äter när det passa er!**
- Beställning** Av cateringlunch görs i samband med anmälan.
- Avbeställning** Sista dag för att avbeställa mat utan att betala är onsdag 6 mars!
- Publik** Anhöriga och övriga är välkomna att titta på arrangemanget.
- Servering** Det kommer att finnas försäljning av: Kaffe/the/festis och hembakt fikabröd, kontantbetalning eller swish
- Omklädning** Finns i korridoren. Byt om direkt när ni kommer. Dusch finns.
- Nummerlappar** Kolla att deltagarna har rätt nummerlapp. Den placeras på bröstet. De får behålla nummerlappen.
- Arrangör** Parasport Norrbotten i samverkan med Elever/funktionärer från Samhällsprogrammet åk 3 kurs Organisation & Ledarskap (onsdag) samt Barn & Fritidsprogrammet åk 3-2 (torsdag) i Luleå.
- Frågor** 070- 29 23 049 Lena e-post: [lena.revholm@parasport.se](mailto:lena.revholm@parasport.se)  
070- 342 42 27 Erling e-post: [erling.moritz@parasport.se](mailto:erling.moritz@parasport.se)

### PROGRAM

- 09.45 Uppställning för inmarsch med kommunskylten (kommunvis)
- 09.50 Inmarsch, invigningen som följs av uppvärmning.
- 10.05–11.00 Löpning 60 m –för ALLA -divisionering (även rullstolsburna)
- 10.05–13.00 Friidrott, Trekamp, Prova-på idrotter
- 11.00-13.00 Innebandy, Boccia
- 13.00–13.30 Löpning 60 m - Final för ALLA som deltog i divisionering
- 13.40 Prisceremoni

**Fyll i alla uppgifterna som efterfrågas i anmälningsblanketten!**

Hjärtligt välkommen önskar

i samverkan med

## SPECIAL OLYMPICS DAY 2019

**för vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning**

### **Individuella idrotter kl. 10.05 – 13.00**

#### **HERMELINENLOPPET - 60 m (löpning/gå/rulla kl. 10.05 & 13.00)**

**1. kl.10.05 – 11.00 Divisionering (försök)**

De kan gå/springa/rulla. Alla deltagare finns med i startlistan. Fyra deltagare i varje heat. De springa på vänster långsida, medsols. *Meddela direkt om någon inte deltar i finalen.*

**2. kl. 12.30 Hämta Heat listor för finalen i sekretariatet.**

Det är viktigt att ni hämtar heat listor så ni vet när era deltagare ska springa.

**3. kl. 13.00-ca 13.30 Löpning final**

Heat med fyra deltagare utifrån tiden i divisionering. Alla från divisionering deltar i finalen.

**4. Vi lottar ut priser bland de som kommer i mål i finalen**

För längdhopp, kula, trekamp, rullstolsslalom går alla runt i sin egen takt och delta i de grenar de vill. Alla deltagarnas namn finns på startlistor vid stationerna.

**Längdhopp** Tre hopp/deltagare. Hoppzon för avstamp (vitmarkerad med mjöl).

**Kulstötning** Tre stötar/deltagare. Kulorna väger 1 kg - 3 kg.

**Trekamp** Stationer *Fackboll, Hörnboll, Jerkerspel* de rullar tennisbollar. Regler bifogas.

**Rullstolsslalom** För alla rullstolsburna! Ok att ledsagare hjälper till att köra rullstolen. Säg till i sekretariatet när ni vill ta tid. Stationen är obemannad.

**Olika prova-på idrotter/aktiviteter: kl. 10.05 till 13.00** – idrotterna meddelas på plats.

### **Lagidrotter kl. 11.00 – 13.00 OBS! De kan endast delta i en av idrotterna!**

**Boccia** Uppge antal lag. Anmäl varje lag med sitt lagnamn. Minst tre spelare/lag.

**Innebandy** **Alt 1.** Lag med minst **fem spelare**, inklusive målvakt. Speltid 10 min, rullande. Uppge antal lag. Anmäl varje lag med sitt lagnamn.

**Alt 2.** Lag med minst **3 spelare**, utan målvakt. Speltid 5 min  
Uppge antal lag. Anmäl varje lag med sitt lagnamn.

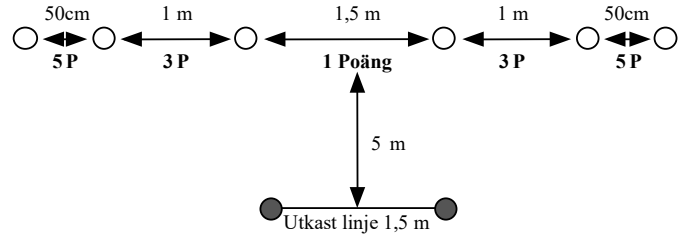
**Ta med!** Innebandyklubbor, målvaktsutrustning med hjälm.

## SPECIAL OLYMPICS DAY 2019

för vuxna med en intellektuell funktionsnedsättning

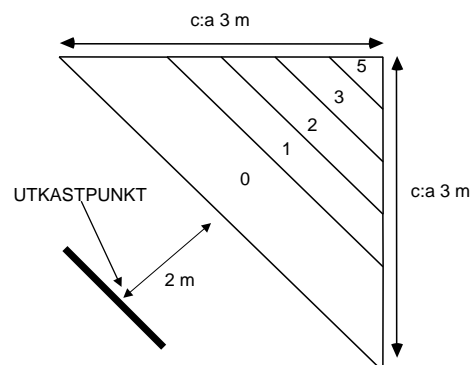
### 1. FACKBOLL

Sätt upp sex koner enligt figuren. Den tävlande sitter/står på ca fem meters avstånd från konerna. Fem tennisbollar skall nu rullas in i valfria fack, allt från de svåra 5-poängsfacken till det lättare 1-poängsfacket. Man ska komma upp i så många poäng som möjligt. Bollarna får inte vidröra konerna. Från det att man har någon poäng får inga bollar kastas om man träffar en kon. Poängen man har tills dess får dock behållas. Om man däremot träffar en kon och tidigare inte erhållit någon poäng tillåts man att fortsätta. Kastad boll borttages efter varje kast.



### 2. HÖRNBOLL

Ett hörn linjeras upp enligt figuren. (Ca 20 cm mellan poängsträcken). Med fördel kan två liggande gymnastik-bänkar användas. De tävlande placerar sig vid utkastpunkten. Den tävlande har fem tennisbollar som denne skall rulla in i hörnet och försöka få dem att stanna där, på så höga poäng som möjligt. Man kan krocka in tidigare, sämre placerade bollar. Summera ihop poängen.



### 3. JERKERSPELET

Ställ exempelvis två gymnastikbänkar på kant med ca en meters avstånd. Linjera upp 10 poängfack (ca 20 cm mellan varje streck) och ett streck för utkastplatsen (se fig.). Den tävlande skall sedan rulla in fem tennisbollar på så höga poängfack som möjligt. Summera ihop poängen. Man får krocka fram tidigare sämre placerade bollar. 20-poängsrutan ligger en meter bakom 10-poängslinjen.

