



## SPECIAL OLYMPICS SCHOOLDAY 2023

för elever inom grundsär- & träningskola eller inkluderad i grundskolan men inskrivna i särskolan

### INBJUDAN Grundsär- o Träningskola



- Datum** Onsdag den 26 april 2023
- Plats** Arcushallen, Luleå
- Tider** kl. 09,40 Samling för inmarsch (på högra sidan av hallen vid kommuns skyltarna)  
kl. 09.45 Inmarsch med invigningstal och National sång  
kl. 10.00 Uppvärmning gemensam  
kl. 10.05-13.30 aktiviteter  
kl. 13.40 Avslutning med prisutdelning (högra sidan av hallen)
- Idrotter** **Friddrottsgrenar:** Gå/rulla/spring ca 60 m, kula, längdhopp, höjdhopp, stafett  
**Trekamp:** Hörnboll, Fackboll, Jerkerspel  
**Innebandy:**  
Upp till 11 år, 3-mannalag utan målvakt, små mål, 5 min rullande  
12 år och äldre, 3-mannalag med målvakt, stora målburar, 8–10 min rullande  
**Övriga idrotter:** gymnastik/parkour, rörelsebana, budo med fler.
- Medaljer** Till alla elever som deltar i minst en aktivitet
- Avgift** 60 kr/deltagare (nummerlapp, medalj)
- Anmälan** Senast den **5 april 2023** ska göras på bifogad anmälningsblankett
- Frågor** 070- 29 23 049 Lena e-post: [norrbotten@parasport.se](mailto:norrbotten@parasport.se)
- Betalning** **Fakturering** Deltagaravgiften och lunchen kan faktureras. VIKTIGT!!! Fyll i **alla** uppgifter som behövs för faktureringen.  
**Förskottsbetalning**  
senast 14/4 till: Bg: 667–1507 (Parasport Norrbotten)  
**Märk betalningen** med **230426** och **Skolansnamn/klass**, så vi vet som betalat.
- Lunch:** Ta med matsäck eller beställ catering.  
**Matsäck:** **Går utmärkt att ta med sig** (ätes gärna i hallen)
- Catering:** **Kan vi ordna för 105/kr person** Köttbullar & mos, dryck.  
Maten serveras i portionsförpackning ätes med engångsbestick.  
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 12april!
- Golvlyft:** Vid behov av den uppge det i anmälan. Medtag eget lyftskynke.

OBS! angående fotografering under arrangemanget! Parasport Norrbotten fråntar 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. Det vi kan göra är att alla som har fotoförbud, får en röd markering på nummerlappen. Vi hoppas att detta ska underlätta för ex media.

## SPECIAL OLYMPICS SCHOOLDAY 2023

*för elever inom grundsär- & träningskola eller inkluderad i grundskolan men inskrivna i särskolan*

**Skolskylt:** Skapa en egendesignad skylt som visar vilken skola ni kommer ifrån. Den bär ni vid inmarschen.

**Omklädning** Finns i korridoren. Byt om direkt när ni kommer. Dusch med duschstol finns.

**Nummerlapp** Placeras fram på bröstet så att funktionärerna ser dem.

Tänk på att deltagarna har rätt nummerlapp.

Eleverna får behålla dessa efter dagen.

**Personalinfo** Vi kommer att bjuda in till två infoträffar på Teams, max 30 min, för personalen. All personal som vill får delta. Det blir info om dagen. Tisdag den 25 april kl. 08,15 och kl. 13,00. Länk kommer när ni anmäler er.

**Föräldramöte** Vi vill nå föräldrarna. Därför bjuder vi in till föräldraträffar. Vi hoppas att ni kan sprida den informationen som finns med som bilaga i inbjudan. Den första är digital den 18 april eller fysisk den 25 april i Luleå.

**Publik** Föräldrar och vänner är välkomna att titta på arrangemanget.

**Fika** Det finns till försäljning: Kaffe/the/Festis & fikabröd, kontantbetalning eller swish

**Arrangör** Parasport Norrbotten i samverkan med Elever från Samhällsprogrammet åk 3, kurs Organisation & Ledarskap i Luleå.

**Nyheter!!!**

- \*Inga finalerna på löpningen.
- \*\*Det blir stafett 6x40 meter på långsidan med löpning ca kl. 12.00.
- \*Innebandy är för upp till 11 år och från 12 år och äldre.
- \*Innebandy som varje skola får spela kommer att vara under en begränsad tid ex 30–60 min.
- \*Viktigt att uppge ålder på de som ska spela innebandy.
- \*Alla stationer kommer att vara öppna hela dagen.
- \*Undantaget är att det blir stafett på löparbanan från ca 12.00.

**Tänk på att fyll i alla uppgifterna som efterfrågas i anmälningsblanketten!**  
**Skicka in den ifylld till [norrbotten@parasport.se](mailto:norrbotten@parasport.se) senast 5 april**

Hjärtligt välkommen önskar



## SPECIAL OLYMPICS SCHOOLDAY 2023

*för elever inom grundsär- & träningskola eller inkluderad i grundskolan men inskrivna i särskolan*

Alla deltagarnas namn finns med på alla startlistor. De går runt i egen takt och deltar i de grenar de vill. Tänk på att de har rätt nummerlapp på sig. Lista med vem som har vilken nummerlapp finns i kuvertet,

**Gå/rulla/spring** Valfritt att gå/rulla /springa. De får göra det två gånger. Ingen final.  
Det kan vara fyra deltagare i varje heat.

**Stafett** De springer/rullar fram och tillbaka mellan två tydliga fält på banan som är gul/svarta. Om ni inte har sex elever kan någon springa fler gånger.

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

**Höjdhopp** Tre hopp/deltagare. Vi har gummisnodd ingen ribba.

**Längdhopp** Tre hopp/deltagare. Det finns en vitmarkerad (med mjöl) hoppzon för avstamp.

**Trekamp** Det är **tre** stationer där de rullar tennisbollar och man summerar poängen.  
**1. Fackboll 2. Hörnboll 3. Jerkerspel**

**Innebandy** Elever upp till 11 år, spelar 3-mannalag utan målvakt, små mål, 5 min rullande  
Elever 12 år och äldre, spelar 3-mannalag med målvakt, stora målburar, 8–10 min rullande.

Viktigt att uppge ålder på de som ska spela innebandy!

**Varje skola tar med! Innebandyklubb, målvaktsutrustning med hjälm.**

### Övriga idrotter:

**Rörelsebana** Prova det tillsammans med FUB Kalix. Finns vid restaurangen.

**Gymnastik** Prova gymnastik och Parkour tillsammans med Lulegymnasterna

**Budo** Prova det tillsammans med Bushido Luleå Budoklubb. En trappa upp från restaurangen.

Vi återkommer med fler idrotter, när vi har det klart.

Hjärtligt välkommen önskar