

INBJUDAN

GÖTEBORG OPEN

2024



Varmt välkomna till



22 – 24 november

Alltid helgen före första advent!

GLÄDJE – IDROTT – GEMENSKAP

Allt under samma tak på Prioritet Serneke Arena

Göteborg Open är Sveriges största parasporttävling för barn, unga och unga vuxna med funktionsnedsättning upp till 35 år.

Tävlingen är till för ALLA oavsett tävlingserfarenhet

Boccia, Bordtennis, Elinnebandy, FrameFotboll, FrameRunning, 5-kamp, Judo, Miniatyr curling, Luftvapenskytte, Parafotboll, Parahandboll, Paradans, Parallellslalom, Ridning, Rullstolsdans, 60 m Rullstolskörning/Löpning, Unified Boccia

Fredag 22 november

Klockan

09.30 – 13.00	Unified Boccia	Sidan 12
17.00 – 21.30	Fredagsmys!	Sidan 13

Lördag 23 november

Klockan

08.30	Samling	
09.00 – 09.30	Inmarsch & invigningsceremoni	
09.30 – 14.00	Boccia	Sidan 14
09.30 – 17.00	Elinnebandy	Sidan 27
10.00 – 13.00	Frame Fotboll	Sidan 28
10.00 – 16.00	Judo – Turnering & Prova-på	Sidan 16
10.00 – 16.00	Parafotboll – Turnering & Prova-på	Sidan 29
13.00 – 15.00	Luftvapenskytte	Sidan 15
14.30 – 16.30	60 m körning/löpning/FrameRunning	Sidan 17
18.00 – 19.00	Rullstolsdanstävling & Festmingel	Sidan 18
19.00 – 22.00	Middag & Fest med dans till Liveband!	Sidan 19

Söndag 24 november

Klockan

08.45	Samling	
09.00 – 14.15	Elinnebandy	Sidan 27
09.30 – 11.00	Parallellslalom	Sidan 20
09.30 – 11.00	Frame Fotboll	Sidan 28
09.30 – 12.00	Parafotboll – Turnering & Prova-på	Sidan 30
09.30 – 12.00	Miniatyrcurling	Sidan 21
09.30 – 12.00	5-kamp	Sidan 22
09.30 – 12.00	Bordtennis	Sidan 24
10.00 – 13.00	Ridning	Sidan 23
12.15 – 14.45	FrameRunning – Jaktstart & 60 meter	Sidan 25-26
15.00 – 15.30	Avslutning	

Tävlingen är öppen för alla, nybörjare, bredd och dem med tidigare tävlingserfarenhet. Vi vill att tävlingen skall vara en mötesplats för alla inom parasporten, oavsett på vilken nivå man idrottar.

Tävlingen är ett samarrangemang mellan:

3V Parasportförening
Bordtennisklubben Linné (BTK Linné)
Landvetter Judoklubb
Lunna Ridklubb
Motions & Idrottsförening för synskadade (MIS)
Neuroförbundet Göteborg
Ruddalens IF
Västra Frölunda IF

Tävlingsarenor: **Prioritet Serneke Arena** - Huvudarena inkl. sekretariat
Krutvägen 2 – 4, Kviberg, Göteborg

Kvibergs Parks Is-Sporthall - Kvibergs Port 6

Lunnagårdens Ridhus – Rödbo Lunnaväg 10, Kungälv

Pjäshallen – Övre Kaserngården, byggnad 8, Kviberg

Samling: Fredag 22/11: Klockan 09.00 Pjäshallen
Lördag 23/11: Klockan 08.30 Prioritet Serneke Arena
Söndag 24/11: Klockan 09.15 Prioritet Serneke Arena

Anmälningstid: **Från 1 september** och fram till och med 14 oktober via länk på vår hemsida www.goteborgopen.com **Ändringar** skickas via mail till goteborgopen.com@gmail.com Vi uppskattar om varje grupp utser en ansvarig att anmäla sina deltagare. Det underlättar för vår administration.

Boende: Huvudarenan har hotell under samma tak som de flesta tävlingsytorna, alltså bara en hissferd bort. Mer info och priser på sidan 8.

Avbokning: Vid återbud minst 14 dagar före arrangemanget tas inga avgifter ut. Återbud till tävlingen och avbokningar av biljetter skall meddelas via mail.

Fotografering: Under tävlingsdagarna kommer mediabevakning att ske. Materialet kan komma att användas i olika reportage eller i annan marknadsföring av tävlingen. Deltagande vid tävlingen innebär att man givit samtycke till detta.

Priser & biljetter

Startavgift:	375 kronor/deltagare oavsett antal grenar. Var en Early bird! Anmäl dig senast 30 september och betala endast 300 kr.
Biljettbeställning:	Samtliga biljetter beställs i förväg via vår hemsida www.goteborgopen.com Endast ett fåtal biljetter kommer att finnas till försäljning på plats.
Fredagsmys:	Bokas via hemsidan och innehåller Tacobuffé Inkl. dricka och kaffe efter maten, serveras under fredagskvällen mellan kl.17.00 – 21.30. 185 kr per biljett.
Lunchbiljetter:	Lunch förbeställs via hemsidan till både lördag och söndag. Det serveras alltid tre olika rätter, varav en är vegetarisk. 130 kr per biljett.
Göteborg Open festen:	Bokas via hemsidan och i priset ingår: Mingel med aptitretare före middagen. Middag inkl. varmrätt, kaffe och kaka. Disco/fest med liveband. Early Bird 295 kr per biljett, gäller beställning före 1/11. Därefter är priset 330 kr per biljett.
Sitta tillsammans?	Reservera bordsplatser i restaurangen senast en vecka före åt ert sällskap. Meddela hur många ni är och hur många rullstolar ni har med er. Kontakta dem via mail reception@kvibergparkhotell.se eller tfn 031-395 11 00.
Betalning:	Samtliga kostnader (deltagaravgift, lunch-, fredagsmys- & fest-biljetter) faktureras föreningsvis av Göteborg Open och via e-post. Detta innebär att förening/organisation/skola/habilitering får en faktura för samtliga deltagare som tillhör densamma. Alla fakturor skickas via e-post! Betalning inom Sverige till bankgiro 271-5928 Betalningsvillkor 10 dagar på faktura
Information för utlandsbetalningar:	Bank: Handelsbanken Swiftcode: HANDSESS Clearing: 6689 IBAN: SE 71 6000 0000 0005 4632 1402

Allt du behöver veta finns även på www.goteborgopen.com

Anmälan öppnar 1 september.

- ❖ **Alla** är välkomna till Göteborg Open! Det gäller oavsett funktionsnedsättning och/eller tidigare idrottserfarenhet. Göteborg Open är en mötesplats för ALLA!
- ❖ Det går bra att delta i flera grenar om man vill, startavgiften är den samma oavsett antal grenar. På sidan 3 finns vårt preliminära tidsschema. Granska detta och kontrollera så att deltagarens grenar inte krockar tidsmässigt. Vissa grenar går bra att kombinera, info om vilka finns på varje grens info-sida.
- ❖ Det är inte nödvändigt för deltagaren att tillhöra en förening. Alla är välkomna oavsett föreningstillhörighet eller ej.
- ❖ **Viktigt!** Du som tillhör en förening/organisation/skola ska anmälas av din vanliga tränare. Föreningar/organisationer behöver utse en huvudansvarig för samtliga deltagare.
- ❖ Samtliga kostnader faktureras via e-post. Var därför noga med att ange vart och till vem fakturan ska ställas.
- ❖ För varje registrerad deltagare skickas en bekräftelse till anmälarens registrerade e-post. Om ni inte får någon mailbekräftelse, kontakta oss via e-post goteborgopen@gmail.com
- ❖ Kontrollera att allt stämmer i den bekräftelse du får, uppgifterna ligger till grund för startlistor, nummerlappar och för den kommande fakturan. Är något fel kontaktar du oss snarast.
- ❖ Ändringar och avbokningar måste meddelas via e-post. Använd gärna bekräftelsen som underlag.
- ❖ Generellt gäller klassindelning enligt de olika idrotternas regelverk men utöver det sker även en åldersindelning i de flesta idrotter. Åldersgrupperna är upp till 12 år, 13 - 20 år samt 21 – 35 år.



- ❖ Tänk på att ni har lämpliga försäkringar för deltagare och medhavd utrustning under tävlingarna
- ❖ Så här räknar vi ut vem som vinner i de grenar där deltagaren tävlar mot sin egen första tid:

I grenarna 60 m, parallellslalom och ridning, kör/springer deltagaren två heat och mellanskillnaden i procent mellan de två heaten utgör sedan resultatet enligt följande formel: $(\text{maxtid} - \text{mintid}) / \text{mintid} \times 100 = \text{tidsskillnad i procent}$.

- ❖ Om något är oklart eller om Ni har en fråga, tveka inte – kontakta oss så skall vi med glädje hjälpa er.

Kontaktuppgifter till Göteborg Open kommittén

E-post: goteborgopen.com@gmail.com

Jan Petersson	tfn 0708-52 55 24
Kjell Jonason	tfn 0708-89 09 45
Petronella Larsson	tfn 0731-80 34 98
Teresé Antonsson	tfn 0768-83 86 78

Vi ser fram emot en helg i sportslig och kamratlig anda!

Hjärtligt Välkomna
Önskar
Göteborg Open

Som vanligt har Göteborg Open reserverat hela hotellet och förhandlat fram ett rabatterat pris, unikt för medverkande vid Göteborg Open:
Priset inkluderar frukost och det finns följande rumstyper att välja på:

Enkelrum:	925 kr
Dubbelrum:	1150 kr
Trippelrum:	1350 kr
Fyrbäddsrum	1550 kr
Fembäddsrum	1750 kr
Sexbäddsrum	1850 kr

Bokning av rum görs direkt till hotellet via mail reception@kvibergparkhotell.se
Ange bokningskod "**Gopen2024**"

OBS! Nytt datum för rumsbokning. Start från kl. 08.00 den 12 augusti!
Mail som inkommer före kl. 08.00 hanteras inte!

Följande måste anges vid bokning:

- Antal rum samt storlek på dessa
- Namn på gästerna i varje rum
- Antal hjälpmedel i varje rum

Boka inte fler rum än ni behöver och ge gärna hotellet så mycket information som möjligt så att ulla vistelse kan bli så bra som möjligt.

Rummen är inspekterade av representanter från Göteborg Open som sett att de flesta rummen har bra plats för rullstolar. Alla badrum har dusch med en flexibel duschvägg som svänger åt båda håll. Därför är det inte nödvändigt att boka särskilt anpassat rum även om man använder rullstol.

Det finns även rum med s.k. connecting door – en dörr emellan rummen om sällskap med t.ex. följeslagare eller familj önskar att bo ihop men med stängd dörr mellan sig. Då bokar man i så fall två rum (enkel eller dubbel, etc.).



Det händer i Ishallen

Paraishockey spelas sittandes i en sorts kälke med skenor undertill som skär isen, och stakar sig fram med två spikförsedda klubbor som sitter i ändan av klubborna. I andra ändan finns ett blad som man hanterar pucken med.

Man behöver inte ha en funktionsnedsättning på något sätt, eftersom alla sitter i en kälke så får vem som helst vara med. Däremot kräver deltagandet att man har styrka och balans i överkroppen.

Reglerna är snarlika ishockey och man spelar på vanlig ishockeyrink, men perioderna spelas 15 minuter x 3.

I Göteborg Hockey Club har vi kostnadsfri paraishockeyträning och all utrustning finns att låna.



Länk till vår hemsida:

<https://www.laget.se/GoteborgHC-Parasport-Paraishockey/>

Paradans i fotbollshallen

Dans är till för alla! Under hela helgen finns ett prova-på golv redo för dig som vill testa dina moves och få tips av erfarna instruktörer. Perfekt som uppvärmning inför andra idrottsgrenar. Golvet bemannas av representanter från Svenska Danssportförbundet.

Rullstolsdans, som är en del av paradansen grundades i Sverige under 60-talet och är idag inkluderat i DSF.



Rullstolshandboll

Rullstolshandboll riktar sig till den som har någon typ av rörelsenedsättning och därför inte kan spela stående handboll. Under Göteborg Open kommer vi ha prova-på, så det är fritt fram att testa! Du som redan har rullstol kan använda den och det finns även några sportstolar att testa.

Meddela intresse i anmälningsskylten.

Ansvarig förening:
IK Sävehof, Rullstolshandboll

Grenansvariga;
Fredrik Montin, fredrik.montin@gmail.com
Anders Forslund, anders.forslund@hotmail.se



Välkommen att testa Frameskating.

Det är en underbar känsla att kunna springa på is och för första gången kommer det att vara möjligt att göra det på Göteborg Open.

En Frameskater är en Framerunner med ismedar istället för hjul och på dina skor så använder du broddar för att få bra fäste på isen. Det är samma klasser som för Framerunning.

På söndagen är det prova på och vi kommer även att ha en tävling, 100 m.

Kom och träffa Wiktor, Isak, Sven och Pernilla

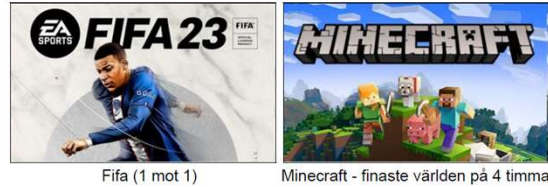
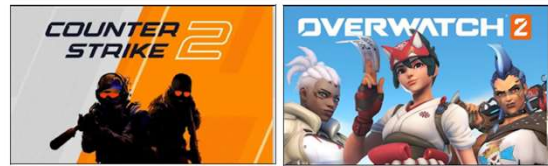
PS. Titta gärna på den här filmen,
<https://www.youtube.com/watch?v=vFb0K3d2xYo>



Gaming ♥ Funktionsvariation

Riksgymnasium-Kampen inom Para-Esport Gaming med en funktionsvariation är ofta en perfekt kombination.

- Ingen gravitation som hindrar dig
- Du är fri att göra vad du vill och hur du vill
- Skapar unika vänskapsband, världen över



Gaming kan dessutom öppna en magisk portal ut mot både den digitala och fysiska världen, där den fysiska världen här och nu kanske är jobbig och svår, eller till och med omöjlig att närvara i eller ta del av.

Under Göteborg Open kan du testa olika spel för PC och PS5 och undersöka olika typer av kontroller och hjälpmedel kopplat till gaming.

Riksgymnasium-kampen kommer att genomföras tillsammans med PARA Esports, en icke vinstdrivande organisation inom para-esports. Tillsammans med våra fyra riksgymnasier i Sverige vill vi vara en del av Göteborg Open fina anda.



Armbrytning är en idrott för alla er som har funktion i armarna. Skänninge armbrytarklubb och Göteborg armsport kommer för att visa upp sporten som är för alla. Med på plats finns aktiva utövare av sporten, Sveriges förbundskapten i armbrytning och Göteborgs huvudtränare. De deltagande atleterna har allt från SM, EM och VM meriter.
Kom och testa!

UNIFIED BOCCIA

Boccia är en av Sveriges största parasporter. Inom parasporten är boccia ett spel för individer med många olika typer av funktionsnedsättning. Beroende på graden av funktionsnedsättning indelas spelarna i olika klasser. Dessutom har spelare som är i behov av hjälpmedel för att utföra spelet en särskild klass och dessa kan även ha en hjälpare/assistent. Denna klass deltar vid Paralympics och som också har EM och VM-tävlingar. Nordiska mästerskap arrangeras vartannat år och roterar mellan de nordiska länderna.

Unified Boccia spelas i lag som består av 4 spelare varav minst 2 spelare skall ha en intellektuell funktionsnedsättning (går t.ex. på särskola) och 2 spelare kan vara utan funktionsnedsättning. Reglerna i övrigt är de samma som för klass 2 i Boccia.

Denna gren riktar sig till särskolor och passar utmärkt att delta i då den genomförs under skoltid

Anmälan görs direkt till grenansvarig, se mailadress nedan

Tävlingsform: Lagspel

Åldersklasser: Ingen åldersindelning

Arrangör: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Åsa Lundstedt
 Telefon: 0708-51 17 78
 E-post: asa.e.lundstedt@gmail.com

Kjell Jonason
 Telefon 0708-89 09 45
 E-post: kjell@jonason.eu



FREDAGS MYS

Efter ankomst till arenan skulle det väl inte sitta fel med lite mat? Göteborg Open har i vanlig ordning reserverat hela anläggningen och serverar Tacobuffé i restaurangen. Passa på att träffa gamla och nya vänner eller samla ert sällskap till en gemytlig middag.

Biljetter måste förbeställas vilket görs via hemsidan!
Priset är 185 kr/pers

Tider: Kl. 17.00 – 21.30

Biljettbokning: www.goteborgopen.com



B O C C I A

Boccia är en av Sveriges största parasporter. Inom parasporten är boccia ett spel för individer med många olika typer av funktionsnedsättning. Beroende på graden av funktionsnedsättning indelas spelarna i olika klasser. Dessutom har spelare som är i behov av hjälpmedel för att utföra spelet en särskild klass dessa kan även ha en hjälpare/assistent. Denna klass deltar vid Paralympics och som också har EM och VM-tävlingar. Nordiska mästerskap arrangeras vartannat år och roterar mellan de nordiska länderna.

Tävlingsform: Individuellt spel. Deltagarna lottas in i grupper och spelarna med bäst resultat går vidare till final.

Åldersklasser: 7-12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Klass 1: 7,5 meters bana
I denna klass tävlar endast de som spelar med ränna. Speciell tillämpning av regler för klass 1 används.

Klass 2: 7,5 meters bana
Övriga funktionsnedsättningar. Parasportförbundets regler gäller, förutom att tävlingen spelas på konstgräs med inomhusklot.

Arrangör: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Åsa Lundstedt
Telefon: 0708-51 17 78
E-post: asa.e.lundstedt@gmail.com

Kjell Jonason
Telefon 0708-89 09 45
E-post: kjell@jonason.eu



LUFTVAPENSKYTTE

Skyttesporten är en av världens största idrotter sett till antalet utövare och bedrivs över hela världen. Skytte fanns på programmet redan vid de första moderna Olympiska Spelen i Aten 1896. Sverige har en lång tradition inom skyttet med mängder av OS-, VM- och EM-medaljer. Håkan Dahlby, Jonas Edman, Ragnar Skanåker, Jonas Jacobsson och Pia Hansen är några av skyttesportens kända profiler som tagit OS-medaljer till Sverige. Skytte är en sport där de fysiska och mentala förutsättningarna är lika för de flesta även om personer med funktionsnedsättning oftast tävlar i egna klasser.

Tävlingsform: Individuellt
Högst poäng vinner

Åldersklasser: upp till 12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Gevären som används är elektroniska och skottavlan är densamma som används vid skidskytte. **Denna gren går att kombinera med andra grenar, meddela arrangören vid anmälan.**

Arrangör: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Mikael Lundstedt, 0705-75 66 68
E-post: lundstedt1970@gmail.com



J U D O

Judo är en underbar sport som passar så gott som alla, oavsett om du har problem att gå, stå eller se.

Judo går ut på att besegra motståndaren genom teknik, snabbhet, smidighet och styrka. Sparkar, slag eller farliga vridningar av kroppen ingår inte i judo. Inom A-judon använder vi oss inte heller av de farliga momenten, som till exempel armlås, strypningar och offerkast. Vi tränar utifrån våra egna förutsättningar.

Om man behärskar judo har man kontroll över sina egna fysiska och psykiska resurser.

Tävlingsmomentet behöver inte vara målet för den som tränar judo. Med sina rötter i gammal japansk livsstil och religion är judo också en sport som utvecklar personligheten. Ömsesidig respekt och hänsyn är en självklarhet. Disciplin och fasta regler likaså.

Det viktigaste av allt är... att vi har kul när vi tränar!

Under Göteborg Open har vi träning/divisionering på förmiddagen och tävling på eftermiddagen. Det kommer även finnas möjlighet att prova-på.

Tävlingen riktar sig till dig som är nybörjare eller har som max grönt bälte. Har du inte tävlat innan är det ett perfekt tillfälle att få prova på.

Arrangör: Landvetter Judoklubb

Grenansvarig: Jennifer Ahlqvist Lanehammar, 0768-702830,
E-post: jennifer@trej.se



60 M E T E R

60 meter är en friidrottsgren som ingår vid mästerskap inomhus. Grenen är den kortaste löpgrenen inom friidrott där det noteras världsrekord. Två gånger har 60 meter varit en gren vid de Olympiska sommarspelen nämligen vid OS 1900 och OS 1904. Sedan dess är 100 meter den kortaste grenen utomhus. 60 meter är även en gren som ungdomar tävlar i.

Normal är det snabbast tid som vinner men hos oss tävlar deltagarna genom att köra/springa två heat. Den som har minst differens mellan de båda heaten vinner. Se regler för detta på sidan 6. På detta vis tävlar varje deltagare mot sig själv och man behöver inte vara snabbast för att vinna.

För att kunna göra heaten så spännande som möjligt behöver vi deltagarens genomsnittliga tid på 60 m. Mät gärna hemma och ange resultatet vid anmälan.

Åldersklasser: Upp till 12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Klasser: A = Manuell rullstol
B = El-rullstol
C = Stående
D = FrameRunning
(Endas en klass / deltagare)

Arrangör: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Petronella Larsson
Tel: 0731-80 34 98
E-post: petronellalarsson.mk@gmail.com



RULLSTOLSDANS

Rullstolsdansen uppfanns i Sverige 1967 av Els-Britt Frejd. Det är en träningsform som aktiverar hela kroppen utan att det känns som träning i dess vanliga bemärkelse.

Rullstolsdans kan utövas av ALLA oavsett funktion och man kan själv välja vilken nivå man tycker är lagom. Vissa dansar för att de gillar den sociala samvaron och musiken. Andra siktar på tävlingsdans. Dessutom finns det alla möjliga nivåer där emellan.

På Göteborg Open erbjuds möjlighet att prova-på dans med rullstol under båda tävlingsdagarna. Tävlingsmomentet rullstolsdans genomförs i samband med festen på lördagskvällen.

Dansklass: COMBI – Paret består av en sittande och en stående person
DUO – Paret består av två sittande personer

Funktionsklass: Klass 1 – stor till måttlig funktionsnedsättning i överkroppen
Klass 2 – liten eller ingen funktionsnedsättning i överkroppen
Funktionsklass måste anges vid anmälan.

Dansstil: Bugg

OBS! Ingen åldersindelning görs i denna gren.

Arrangör: Neuroförbundet Göteborg

Grenansvarig: Teresé Antonsson Telefon: 0768-83 86 78
E-post: terese.gbg@neuro.se



Jan & Teresé Antonsson
Foto: Renata Kalente

GÖTEBORG OPEN FESTEN

En kväll för alla!

Gammal som ung! Nybörjare eller veteran!

Kl. 18.30 samlas vi i den stora arenan för mingel och tävling i rullstolsdans

Kl. 19.00 sätter vi oss till bords för att avnjuta kvällens middag med kaffe och kaka. **Glöm inte att meddela restaurangen om ert sällskap vill sitta tillsammans.** Reservera bord minst en vecka före evenemanget!

Kl. 20.00 – 22.00 spelar vårt husband Dancing La Bazz live och alla är välkomna att svänga sina lurviga på vårt stora dansgolv.

Årets tema är **GRÖN!**

Du väljer själv om du vill gå all-in och komma som en grön groda eller göra det lite enkelt och bara ta gröna strumpor.

Det kommer att bli en fantastisk kväll med musik för alla smaker så se till att få med dig alla dina vänner, tränare, idrottskamrater och släktingar,
ja alla du känner!

Tänk på att det endast finns ett begränsat antal platser så var tidigt ute för att säkra din biljett.



Priset för allt detta är
330 kr per person

Early bird 295 kr
Gäller vid bokning före 1/11!

Hoppas vi ses!

Info om biljettbokning & avbokningsregler
finns på sidan 4



PARALLELSLALOM

Parallellslalom är en gren inom alpin skidsport och snowboard där två åkare tävlar i slalom i två parallella banor och ingår ibland i världscuperna. Parallellslalomens grundare och uppfinnare är Nils "Nisse" Sköldmark från Edsbyn. Det var i Edsbybacken som parallellslalomen genomfördes för första gången 1948.

På Göteborg Open struntar vi i snö och backar. Istället kör deltagarna på platt golv och svänger mellan koner. Deltagarna kör två heat med 3 startande i varje. Den som kommer närmast sin första tid vinner. Läs hur detta beräknas på sidan 7. Precision och fart är ibland svårt men eftersom varje deltagare ska komma så nära sin egen tid som möjligt kan alla delta på lika villkor, oavsett hur flink man är med sin rullstol.

För att få så jämna heat som möjligt är det bra om deltagarens bästa tid anges i samband med anmälan. På så vis blir spänningen större!

Åldersklasser: upp till 12 år, 13-20 år samt 21-35 år

Klass: A - Manuell rullstol
 B - El-rullstol
 C - Stående

Arrangör: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Björne Nilsson Telefon: 0733-96 94 42
 E-post: bjornenilsson@hotmail.se

MINIATYR - CURLING

Minicurling går ut på att få sina 3 stenar närmast mitten av målområdet som finns på andra sidan banan. Man får poäng efter hur nära mitten stenen är när alla är utkastade och den med högst poäng vinner. Varje deltagare kastar sina stenar 3 gånger och poängen från varje utkast räknas ihop till ett slutresultat. Det behövs taktik, teknik och precision. Alla kan delta eftersom banan är upphöjd och stenarna väger mycket lite.

Det är inga problem att delta i både minicurling och 5-kampen trots att dessa pågår samtidigt.

Tävlingsform: Individuellt

Åldersklasser: upp till 12 år, 13-20 år samt 2-35 år

Arrangör: MIS

Grenansvarig: Eva Fagerström Telefon: 0701-71 37 12
E-post: goteborgopen.com@gmail.com



5 - K A M P

En tävlingsgren med precision som huvudtema. Här gäller det att sikta noga och avväga kraften i ordentligt. Här kan man delta när det passar ens egna tider. Tävlningen pågår under 2 timmar och det är valfri turordning på de olika stationerna. Kom när det passar ditt övriga schema under söndagen.

Stationerna:

- Hörnboll:** Kasta eller rulla bollen så att den stannar längst in i hörnet.
- Fackboll:** Kasta eller rulla bollen så den passerar utan att träffa någon kona. Den minsta öppningen ger högst poäng.
- Jerkspelet:** Rulla bollen försiktigt mellan de två liggande bänkarna. För att få högsta poäng ska bollen stanna i rutan bortanför bänkarna.
- Blindgång:** Med förbundna ögon ska du ta dig från starten och så långt du vågar utan att råka komma utanför rutorna. Högsta poäng finns 10 meter bort.
- Prickboll:** Rulla eller kasta bollen så den stannar så nära mitten av måltavlan som möjligt. För den pricksäkra finns här även ärtpåsar att välja på istället för bollar.

Utförliga instruktioner om varje stations regler finns vid varje gren och vid varje station får man testa först, (max 2 kast) Hjälpmedel som rännor och liknande är självklart tillåtna så detta är en gren som alla kan delta i.

Tävlingsform: Individuellt, varje deltagare går varje station och samlar poäng. Högst poäng vinner.

Arrangör: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Mikael Lundstedt
Telefon 0705-72 66 68
E-post: lundstedt1970@gmail.com

B O R D T E N N I S

Bordtennis, även kallat *pingis*, är en racketsport som vanligen spelas inomhus av antingen två eller fyra spelare. Spelarna slår en plastboll över ett nät som är uppsatt tvärs över en bordsskiva. Bordtennisens ursprung är oklart och det finns olika idéer om sportens uppkomst.

En del ser sportens början i 1800-talets Indien där de sedan ska spridits vidare till Storbritannien. Andra bestrider detta och menar att det är britterna som uppfunnit sporten då det var där den första gången omnämns i skrift 1874. Denna variant utvecklades sedan utifrån tennisen och spelades av den engelska adeln utomhus. På grund av det engelska vädret började man spela inomhus och då med vanliga matbord som tennisplan.

Parabordtennis spelas av både personer med rörelsenedsättning och personer med intellektuell funktionsnedsättning och det finns regler som gör att sittande och stående kan tävla mot varandra. Tävlingen på Göteborg Open riktar sig till både dig som vill prova-på och till dig som redan. För att tävlingen ska bli så bra som möjligt för alla behöver du meddela vilken erfarenhet du har.

Tävlingsform: Singel

Åldersklasser: upp till 12 år, 13-20 år samt 2-35 år

Klasser: A - sittande
B - stående

Arrangör: BTK Linné

Grenansvarig: Jörgen Andersson
Telefon 0732-46 35 32
E-post: jo.anderson@telia.com



RIDNING

Ridning och kontakt med hästar är inte enbart fysisk träning utan också viktig ur ett socialt och psykiskt sammanhang. Redan på medeltiden likställdes övningar till häst med massage. På 1500- talet rekommenderades ridning för upprättandet och vidmakthållandet av hälsan. Speciellt påpekades att ridning inte bara befrämjade fysiken utan även positivt påverkade sinnena. Detta gäller även idag.

Tävlingsform **Dressyrprogram** och lämpar sig för dig som rider innan. Programmet kommer att skickas till deltagarna efter anmälningstidens slut.

Det finns även möjlighet att prova-på ridning för dig som vill testa utan att tävla. Du anmäler intresse via anmälningsformuläret..

Det finns hjälpare på plats i stallet som ordnar med hästar och utrustning till deltagarna. För att alla ska få en så bra upplevelse och tävling som möjligt är det **mycket** viktigt att samtliga frågor besvaras vid anmälning.

Arrangör: Lunna Ridklubb
Grenansvarig: Teresa Barros
Telefon: 0732-26 66 12
E-post: ter.bar.m@gmail.com



FRAMERUNNING

FrameRunnern som hjälpmedel uppfanns i Danmark för snart 40 år sedan. FrameRunning ingår numera friidrottsförbundet vilket innebär att man kan tävla i två olika klasser. Det passar alla personer med funktionsnedsättning, bara du kan röra lite på benen.



På Göteborg Open tävlar vi i två olika deltävlingar

1. 60 m enligt klassindelning

Enligt Parasporten/Friidrotten så tävlar man i olika klasser här har vi en utmaning att alla som vill tävla inte har blivit klassade. För att försöka åstadkomma mesta möjliga rättvisa så ber vi dig som ledare att hjälpa till med att anmäla dina deltagare i rätt klass. Vi kommer att försöka hjälpa till för att ni skall hamna i rätt klass. Dessa regler är ett avsteg från de regler som Friidrottsförbundet har på grund av att vi har så många NYA utövare.

2. Jaktstart:

Här går vi på dina tidigare presterade tider dels under lördagen, dels andra tider som blir din starttid/rankingtid. 4 Deltagare startar i varje heat. Startern släpper iväg dig efter DIN tid så att ALLA som springer kommer teoretiskt att komma i mål samtidigt. Man kan jämföra lite med att tävla i Golf där man har olika handicap. Sedan gäller det om du kan prestera lite extra för att komma i mål först. Vi har noterat att många av deltagarna slår sina personliga rekord i denna tävlingsform.

Beskrivning av de fyra klasserna finns på nästa sida.

FRAMERUNNING

Du finner en kortfattad beskrivning av de olika klasserna nedan:

- **RR 1** – personer med svårare CP-skador, påverkan i armar och ben – GMFCS* IV och V
- **RR 2** – personer med måttliga CP-skador, inte så stor påverkan i armar och bål, men med lätt till svår påverkan i benen – GMFCS III
- **RR 3** – personer med lättare CP-skador, lätt till måttlig påverkan i en eller båda armarna, bra bålbalans och lätt påverkan i benen – GMFCS I-III
- **RR 4** – ingen CP / ingen särskild rörelsenedsättning (MS, Parkinson, Stroke, RA, Amputerade, Downs syndrom, Autism bl.a.)

Vid anmälan ska man ange om man är klassad sedan tidigare.

Arrangör: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Petronella Larsson
Telefon 0731-80 34 98
E-post: petronellalarsson.mk@gmail.com



EL - INNEBANDY

Spelet kommer ifrån Danmark där det funnits sedan 1989 då de första stolarna tillverkades. Spelet kommer ifrån Danmark där det funnits sedan 1989 då de första stolarna tillverkades. Det första mästerskapet spelades där 1996 och idag finns spel i 3 divisioner med ca 300 spelare. Sporten kom till Sverige år 2000. I Sverige finns ca 80 st aktiva och ett 15 tal ledare idag.

Spelet liknar innebandy och utövas i gymnastiksal/sporthall med basketplans mått och med låg sarg. Målen är låga och breda. Speltiden är 2 x 15 min. Varje lag består av max 6st spelare, 3 på planen och 3 avbytare.

En elinnebandystol består av ett chassi med 3 hjul, 2 st. motorer och 2 st. 12 volts batterier. Elektroniken är "trimmad" för elinnebandystolen och hastigheten är 14km, dubbelt mot en vanlig elrullstol. Även känsligheten i joysticken är dubbelt så känslig som en vanlig elrullstol. Ett fyrpunktsbälte håller spelaren på plats, som tur är och stolen har en låg tyngdpunkt ungefär som en go-cart. Längst fram på stolen sitter en fast klubba av plast med 2 st. vingar som man dribblar och skjuter med.

Tävlingsform: Lagspel – Turnering.
Pågår hela helgen

Ansvarig: 3V Parasportförening

Grenansvarig: Jan Petersson
Telefon: 0708-52 55 24
E-post: janne.timmervik@gmail.com



FRAME FOTBOLL

Framefotboll utvecklades i England år 2014. Sedan dess har sporten spritt sig över världen och nu har den äntligen kommit till Sverige. Framefotboll är för dem som använder bakåtvänd rollator, så kallad walking frame, för att ta sig fram. Framefotboll spelas på lämpligt underlag och i matcherna är det upp till fem spelare i varje lag.

Planens storlek är flexibel beroende på spelarnas ålder och antal. Ju fler och äldre spelare, desto större plan. Speltiden är antingen två halvlek om tio minuter vardera eller fyra perioder om fem minuter vardera. Framen behöver ha fyra hjul och vara utan skarpa kanter. Kontakt med både frame och fötter är tillåtet. När bollen går ut över sidlinjen dömer domaren inspark i stället för inkast. Målen i Framefotboll är mindre än ett fullstort fotbollsmål. Vissa framefotbollsspelare kan behöva lite extra assistans ute på planen. Även det är tillåtet så länge bägge lagen och domaren är överens innan matchen startar.

Tävlingsform: Lagspel – Turnering.
Lördag & söndag

Ansvarig: 3V HIF

Grenansvarig: Oskar Aastradsen
E-post: oskaas0320@gmail.com

Magnus Thim, 0725-36 04 71
E-post: mthim@prologis.com



PARAFOTBOLL

Fotboll för personer med rörelsenedsättning.

Vår målgrupp vänder sig till dig med rörelsenedsättning och som går i de flesta omgivningar men upplever svårigheter med att springa, hålla balansen, gå långa sträckor eller gå i ojämn terräng. Du klarar dig utan hjälpmedel på planen och kan ta instruktioner i grupp.

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcherna ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.

Tävlingsform;	lagspel. Turnering.
Antal spelare;	4 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.
Byten;	Fria byten.
Utrustning spelare;	enhetliga matchkläder. Tröja, byxor, strumpor, valfria inomhusskor och benskydd.

Om du tillhör målgruppen men inte spelar i något lag så har du under Göteborg Open möjlighet att vara med i Västra Frölunda och prova på att spela match. Då får du låna en matchtröja av oss.

Ansvarig förening: Västra Frölunda IF

Grenansvarig: Lisa Korutschka

Telefon 0731-54 60 26.

Mail: liskorutschka@hotmail.com



- ✓ Skicka gärna bilder på era deltagare ifrån förra årets tävlingar. De kan komma att användas i programmet som trycks till tävlingen.
- ✓ Ta med Ert allra bästa humör och öva in många glada hejarramsor!
- ✓ Hjälp oss att sprida inbjudan vidare så vi blir fler på tävlingen!!!

Vi vill önska er en härlig sommar och en fantastisk höst.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



Information om integritetspolicy - GDPR

Inom idrottsrörelsen behandlar vi en stor mängd personuppgifter. De används bland annat till att hålla ordning i medlemsregister, fördela ekonomiska stöd eller arrangera tävlingar.

Det finns särskilda regler för hur personuppgifter ska hanteras på ett tryggt och säkert sätt. Den 25 maj 2018 kom personuppgiftslagen att ersättas av den nya dataskyddsförordningen (GDPR), vilket gör att kraven förändras något. Med anledning av dessa förändringar har vi kompletterat medlemsvillkoren med en integritetspolicy. Den beskriver mer utförligt hur och varför vi sparar dina personuppgifter samt vilka rättigheter du har. Vill du läsa mer om integritetspolicyen så hittar du den nedan i länken.

Vi i 3V HIF anordnar ett antal tävlingar t.ex. 3V Cupen, Göteborg Open mm. Vid dessa tävlingar finns ett antal anmälda deltagare, funktionärer, volontärer mm som inte alltid är medlemmar i 3V eller medlemmar i annan förening som inte är ansluten till RF. De uppgifter som ni i samband med att ni anmäler ert intresse att delta i dessa tävlingar, betraktar vi som Avtal mellan er och föreningen och kommer att omfattas av RF,s (Riksidrottsförbundet) integritetspolicy för GDPR .

Vill du läsa mer om Göteborg Opens integritetspolicy så finns detta på 3V HIFs hemsida www.3vhif.se