

INVITASJON

TIL

JUNIORLEKENE



2012

LØRDAG 2. - SØNDAG 3. JUNI

NORGES IDRETTSHØGSKOLE
OSLO



Hovedsponsor:



Oslo handicapidrettslag

inviterer bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede barn og unge fra og med 7 til og med 20 år* til stort idrettsstevne. Du behøver ikke være medlem i et idrettslag for å delta.

* Femkamp og bordtennis: Til og med 25 år

Vi ønsker velkommen til ...

Konkurranser

som foregår på Norges Idrettshøgskole, ved Sognsvann i Oslo.

Klasseinndelinger finner du ved beskrivelsen av hver øvelse.

Det er premiering i henhold til barneidrettsbestemmelsene i de yngste klassene - det vil si premie til alle under 13 år!

Aktivitetene legges opp slik at flest mulig kan delta, - og etter øvelsene på lørdag blir det ...

Discoaften med dansekonkurrans og servering

hvor alle kan møtes i hyggelige omgivelser og med andre mål enn bare å konkurrere. Når det begynner kan du se av ...

Tidsskjema

som du finner på de etterfølgende sider. Der finner du også starttidspunkter. Andre forhold f.eks. ...

Økonomi

finner du til slutt i denne innbydelsen. Overnattingstilbud og priser finner du på neste side.

Frister

for påmelding og innbetaling av avgifter - er 30. april 2012.

Påmeldingsskjemaene fylles ut nøyaktig, og sendes Juniorlekene, OHIL, Postboks 3955 Ullevål Hageby, 0805 Oslo

Du kan også skrive ut påmeldingsskjemaet fra vår internettside

www.juniorlekene.org

Oppstår problemer, ta kontakt med :

Petter Dybvig Tlf. 41 64 86 73

Mette Eknæs Tlf. 95 73 49 32 eller skriv til post@juniorlekene.org

Innkvartering

Olympiatoppen Sportshotell, Sognsvn. 228, 0863 Oslo

- Telefon: 22 02 57 35

- Telefaks: 22 02 57 43

- E-post (for booking): olt@iss.no

www.olympiatoppen.no/forutovere/sportshotellet/page750.html

Pr. rom/natt inkl. frokost:

2-sengsrom: kr. 840,-

Ekstraseng: kr. 300,-

Vi har reservert 25 rom og bestilling må skje innen 30. april.

Ved bestilling må følgende referanse oppgis: Juniorlekene 2012.

Husk å gjøre opp for hotellutgiftene før avreise.

Hotellet sender ikke faktura!

NB! Lagene må selv kontakte overnattingsstedet for bestilling

NB! Bestilling må foretas innen 30. april 2012!



Tidsskjema

Lørdag 2. juni på Norges Idrettshøgskole

- 08.30 - 09.00 Leder møte
- 09.15 Oppstilling for innmarsj
- 09.30 - 09.50 Åpning
- 10.00 - 11.30 30/60 m løp/petraløp /rullestolkjøring inne
- 11.30 - 12.00 Premieutdeling
- 12.00 - 14.30 Bordtennis
- 12.00 - 16.00 Boccia
- 13.30 - 15.30 Svømming (Innsvømming fra 13.00)
- 16.00 - 16.30 Premieutdeling
- 19.00 - 22.00 Discoaften med dansekonkurranse på Idrettshøgskolen

Søndag 3. juni på Norges Idrettshøgskole

- 10.00 - 12.00 Femkamp
- 10.00 - 12.00 El-bandy
- 10.00 - 12.00 Friidrett utendørs
- 12.00 - 12.30 Premieutdeling
- 12.30 - 14.00 Rullestolslålåm
- 14.15 - 14.30 Stafetter
- 14.30 - 14.45 Premieutdeling
- 14.45 - 15.00 Avslutning

NB! På grunn av den praktiske gjennomføringen må deltakerne velge mellom svømming, boccia eller bordtennis på lørdag. På søndag kan ikke friidrett utendørs kombineres med el-bandy og femkamp. Femkamp og el-bandy kan kombineres. Hvis det ikke er tatt hensyn til dette i påmeldingen, forbeholder arrangøren seg retten til å velge øvelse ut fra øvrig påmelding.

Premiering

I klassen under 13 år blir det premier til alle i henhold til NIFs reglement for barneidrett. I de andre klassene blir det minimum premiering til de tre beste – opp til 1/3 premiering.

Arrangøren forbeholder seg retten til å endre tidsskjemaet

Grener og klasser:

60 m innendørs

Løp - bevegelseshemmede	under 13, 13 - 20
Løp - døve	under 13, 13 - 20
Løp - synshemmede	under 13, 13 - 20
Petraløp	under 13, 13 - 20
Manuell rullestol	under 13, 13 - 20
Elektrisk rullestol	under 13, 13 - 20

30 m innendørs

Manuell rullestol (nedsatt førlighet i armer)	under 13, 13 - 20
--	-------------------

Idealtid, dvs at øvelsen gjennomføres med 2 omganger, og premielisten settes opp etter hvem som har minst forskjell i tid mellom omgangene.

Idealtid gjelder for 60 m og 30 m innendørs.

Bordtennis

Singel stående	under 13, 13 - 17, 18 - 20, 21 - 25
Singel sittende	under 13, 13 - 17, 18 - 20, 21 - 25
Double eller åpen avhengig av deltakelse.	

Boccia lag

Kl. 1 (Hjelpemidler tillatt)	under 13, 13 - 20
Kl. 2 (Nedsatt førlighet i armer)	under 13, 13 - 20
Kl. 3 (Full førlighet i armer)	under 13, 13 - 20
Kl. 1 og 2 må spille sittende!	
Spillerne kan bruke egne baller.	

I klasse 1 spilles kampene med 3 utkast, 1 utkast pr. lag + en ball plassert på krysset.

I klasse 2 og 3 spilles kampene med 4 utkast (2 pr. lag).
Serie og cupspill.

NB! Arrangøren vil kunne sette sammen lag av spillere som ikke er knyttet til egne lag!

Svømming Jenter, bevegelseshemmede	under 13, 13 - 17, 18 - 20
Gutter, bevegelseshemmede	under 13, 13 - 17, 18 - 20
Jenter, synshemmede	under 13, 13 - 17, 18 - 20
Gutter, synshemmede	under 13, 13 - 17, 18 - 20
Jenter, døve	under 13, 13 - 17, 18 - 20
Gutter, døve	under 13, 13 - 17, 18 - 20

Distanser for alle klasser: 25 m idealtid - 25 m bryst - 50 m fri

Stafett innendørs

Ingen alders- eller klasseinndeling.

Arrangøren setter opp lag, bl.a. på bakgrunn av resultatene fra 60 m innendørs og 100 m utendørs.

Frøidrett utendørs

Løp - jenter, bevegelsesh.	13 - 17, 18 - 20
Løp - gutter, bevegelsesh	13 - 17, 18 - 20
Løp - jenter, synshemmede	13 - 17, 18 - 20
Løp - gutter, synshemmede	13 - 17, 18 - 20
Løp - jenter, døve	13 - 17, 18 - 20
Løp - gutter, døve	13 - 17, 18 - 20
Petraløp - jenter	13 - 17, 18 - 20
Petraløp - gutter	13 - 17, 18 - 20
Manuell rullestol - jenter	13 - 17, 18 - 20
Manuell rullestol - gutter	13 - 17, 18 - 20

Øvelser for alle klasser: 100 m, 200 m og 4 x 100 m stafett.

Det er kun tillatt å benytte standard manuell rullestol, ikke "konkurranserullestol".

Stafettlagene settes sammen av arrangøren på grunnlag av tidligere resultater.

Slalåm

Manuell rullestol, "lett" løype	under 13, 13 - 20
Manuell rullestol, "vanskelig" løype	under 13, 13 - 20
Elektrisk rullestol, "lett" løype	under 13, 13 - 20

Idealtidsystem, d.v.s. at øvelsen gjennomføres med 2 omganger, og premielisten settes opp etter hvem som har minst forskjell i tid mellom omgangene.

Femkamp

Klasser: under 13, 13 - 20, 21 - 25

Hjelpemidler er tillatt.

Hjørneball 5 tennisballer skal inn i et hjørne, og stoppe der.
Hjørnet er poengsatt med 5 - 3 - 1 poeng.

Blindeløype Deltakeren har bind for øynene og skal bevege seg 10 m fram.
Stopp på 5 m gir 5 poeng, på 7 m 7 poeng til maksimum 10 poeng. Passeres 10 m er det null poeng.

Presisjonskast Fra en avstand på 3 m skal det kastes 3 erteposer, eventuelt baller mot en målskive.
Målskiven er poengsatt med 5 - 3 - 1 poeng.

- Stoppball 6 baller skal i forskjellige poengluker. Treffes en kjegele som skiller lukene, stoppes spillet og poengberegning foretas. Poenglukene gir 5 - 3 - 1 poeng.
- Poengstige 5 tennisballer kastes/trilles mellom to parallelle gymnastikkbenker. Ballene skal treffe poengsatte lengder innenfor benkenes lengde eller oppmålt firkant utenfor benkene. Poengberegningen er 5 - 3 - 1 + 10 poeng for firkant.

El-Bandy

Det spilles innledende turnering hvor alle lag spiller mot hverandre 1 gang. Hvert lag har 3 spillere på banen og kan ha inntil 3 innbyttere. Arrangøren kan ved behov sette sammen lag.

Rullestoldans

Det konkurreres i jive/disco og vals.

En av partene må være gående, ellers gjør det ikke noe om en danser med partner av samme kjønn.

Rullestoldansen arrangeres i forbindelse med discoen på lørdagkveld. Kl. under 13, 13-20 (Gjelder for sittende danser)

Nærmere beskrivelse av øvelsene finner du på våre hjemmesider.

Klassifisering

Med tanke på de eldste deltakerne, og deres deltakelse i framtidige idrettsstevner for funksjonshemmede, vil Juniorlekene gi et tilbud om klassifisering.

Noter på påmeldingsskjemaet hvis klassifisering er ønskelig.

Oppgi i så fall i hvilken gren.

NB! Klassifisering koster kr. 100,- og må betales kontant i sekretariatet.

Discoaften m/servering og rullestoldans

Lørdag kveld møtes vi til en hyggelig jubileumsfest i kombihallen på idrettshøgskolen med god mat og dans.

Prisen er kr. 150,- pr. person. Dette inkluderer mat og drikke, og må være betalt sammen med deltakeravgiften senest 30. april.

Disco er en fin måte å bli nærmere kjent med «konkurrentene» på, så vi håper mange vil være med.

Husk: Dansekonsurransen arrangeres i forbindelse med festen.

Priser for deltagelse og discoaften:

Startavgift Kr. 225,- pr. deltaker

Discoaften Kr. 150,- pr. person

Tore Andersens Minnefond

Det kan søkes om økonomisk støtte til deltagelse på Juniorlekene.

Les mer om dette på arrangørens hjemmesider

www.ohil.org

Påmeldingsfrist

Påmeldingsfrist - med innbetaling

30. april 2012.

Bruk vedlagte skjema eller send skjemaet fra vår internettside.

Startavgift og betaling for discoaften sendes samlet for laget.

Adresse:

Juniorlekene OHIL

Postboks 3955 Ullevål Hageby

0805 OSLO

Bankgiro **1503 19 07222**

OBS! Nytt kontonr.!

www.juniorlekene.org

e-post : post@juniorlekene.org

Faks: 22 78 17 45

Kontaktpersoner

Petter Dybvig Tlf. 41 64 86 73

Mette Eknæs Tlf. 95 73 49 32

Hjertelig velkommen

Arrangør: Oslo handicapidrettslag - www.ohil.org

SSM

→
Stiftelsen Sophies Minde

Trondheimsveien 235, 0514 Oslo

Tlf : 22 04 54 43 Fax: 22 04 53 65

E-post: ssm@ssm.no

www.ssm.no

«Stiftelsens formål er å virke for at de som på grunn av medfødte eller ervervede feil eller sykdommer har vesentlige funksjonsforstyrrelser i bevegelses- og støtteorganene, kan få slik medisinsk behandling, opplæring, tekniske hjelpemidler eller annen form for hjelp som kan sette dem i stand til så vidt mulig å bli fysisk og økonomisk selvhjulpne eller som kan bedre deres funksjonsevne og trivsel» (Stiftelsens statutter, § 2)