

OVERZICHT SPORTEN

Voor alle sporten worden de sportreglementen van Special Olympics Nederland gehanteerd. Deze kunt u vinden op www.specialolympics.nl/sportreglementen

1. ATLETIEK

Per sporter moet voor elke afstand een tijd worden ingevuld en bij het technisch onderdeel moet de afstand in meters worden ingevuld. **Zorg dat u deze paraat heeft bij het invullen van de sporttechnische gegevens!**

Het invullen van de tijden voor de loop-onderdelen: 50m (lagere vaardigheid), 100m, 200m, 400m, 800m (vrouwen), 1500m (mannen) gebeurt in 00:00.00 d.w.z. minuten dan dubbele punt seconden enkele punt honderdsten van seconden

Het invullen van de afstanden voor technische onderdeel: balwerpen (lagere vaardigheid), verspringen (balk en vanuit stand lagere vaardigheid), kogelstoten en mini speerwerpen) gebeurt in 0.00 d.w.z. meters enkele punt centimeters.

1.1. Atleten met gemiddeld of hoger niveau

Elke sporter met gemiddeld of hoger niveau kan zich inschrijven voor max. **2 loop onderdelen en 1 technisch onderdeel.**

Keuze uit:

- 100 meter
- 200 meter
- 400 meter
- De 800 meter wordt alleen door vrouwen gelopen: max. 4:30.00
- De 1.500 meter wordt alleen door mannen gelopen: max. 8:30.00
- Bij het verspringen wordt er ALLEEN vanaf de balk gesprongen: minimaal 1.20 bij vrouwen en 1.40 bij mannen (anders inschrijven bij lagere vaardigheden)
- Kogelstoten vrouwen:
 1. 8 t/m 11 jaar : 2 kg
 2. 12 jaar e.o. : 3 kg
- Kogelstoten mannen:
 3. 8 t/m 11 jaar : 3 kg
 4. 12 jaar e.o. : 4 kg
- Mini speerwerpen vrouwen:
 5. 8 t/m 15 jaar: 300 gram
 6. 16 jaar e.o. : 300 gram (opm.: blijft 300 gram)
- Mini speerwerpen mannen:
 7. 8 t/m 15 jaar: 300 gram
 8. 16 jaar e.o. : 400 gram

1.2. Atleten met lagere vaardigheden

Elke atleet met lagere vaardigheid kan zich inschrijven voor max **1 loop onderdeel en 2 technische onderdelen.** Sporters met lagere vaardigheden kunnen meedoen aan:

- 50 meter hardlopen,
- het verspringen uit stand
- het balwerpen

Er gelden echter wel limieten. Indien sporters beter zijn dan deze limieten, dienen ze ingeschreven te worden bij onderdelen met gemiddeld of hoger niveau, zie boven. De limieten per onderdeel zijn:

- 50 meter hardlopen : vrouwen niet sneller dan 00:12.00 en mannen niet sneller dan 00:10.00
- Verspringen vanuit stand : vrouwen niet verder dan 1.20 meter en mannen niet verder dan 1.40 meter
- Balwerpen : vrouwen niet dan verder dan 20 meter en mannen niet verder dan 24 meter

2. BADMINTON

Elke sporter mag zich op twee onderdelen inschrijven en kiezen uit:

- Enkel
- Dubbel
- Gemengd dubbel (= mixdubbel)

N.B. Bij te weinig inschrijvingen voor een bepaald onderdeel, behoudt de organisatie zich het recht voor om een onderdeel te wijzigen dan wel te laten vervallen. Dit zal tijdig worden gecommuniceerd met de deelnemers.

Vul bij de pagina "Sporter toevoegen" in aan welke onderdelen hij/zij meedoet.

- dubbelspel of gemengd dubbelspel, hier geef je aan met wie de sporter samen een team vormt. Dit geef je aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2 etc. Hierdoor weet de organisatie welke twee sporters bij elkaar horen en samen de dubbel spelen.
- Enkel spel

Klik deze onderdelen aan en geef aan welk niveau de sporter heeft:

- laag/beginner of
- gemiddeld/gevorderd of
- hoog/vergevorderd.

3. BASKETBAL

Een team dient minimaal uit 5 sporters en mag maximaal uit 8 sporters bestaan.

Op de pagina 'Coach toevoegen' geeft u per coach aan of hij/zij hoofdcoach is. Per team is er maximaal één hoofdcoach, de overige begeleiders zijn coach. Tevens geeft u aan bij welk team deze (hoofd)coach actief is. Team 1, Team 2, etc. Een coach kan aan maximaal één team gekoppeld worden.

Onder het kopje 'Sporter toevoegen' kunt u aangeven in welk team de betreffende sporter uitkomt en op welk niveau.

Mogelijke niveaus:

- Hoog
- Gemiddeld
- Laag

4. BOCCE

Bij het onderdeel Bocce hebben de sporters keuze uit :

- Enkel en/of dubbel

Herendubbel, damesdubbel en mixdubbel vallen bij Bocce onder het onderdeel dubbel. Dit hoeft niet apart te worden aangegeven. Wel wordt aangegeven wie de dubbelpartner is.

Ook hoeft er geen score te worden opgegeven. Naar aanleiding van de divisioning wordt op basis van deze score de groepsindeling gemaakt voor de finales.

Vul bij de pagina “Sporter toevoegen” in aan welke onderdelen hij/zij meedoet.

- dubbelspel of mixed dubbelspel, hier geeft u aan met wie de sporter samen een team vormt. Dit geeft u aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2 etc. Hierdoor weet de organisatie welke 2 sporters bij elkaar horen en samen de dubbel spelen.
- Enkel spel.

5. BOWLEN

Alle sporters worden ingeschreven voor het enkelspel en kunnen zich voor maximaal twee onderdelen inschrijven (enkelspel en één dubbelspel). Sporters die gebruik maken van bumper of rolhelling kunnen uitsluitend deelnemen aan enkelspel.

Sporters mogen hun eigen bal en schoenen meenemen.

Vul bij de pagina “Sporter toevoegen” in aan welke onderdelen hij/zij meedoet.

- dubbelspel of mixed dubbelspel, hier geeft u aan met wie de sporter samen een team vormt. Dit geeft u aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2, etc. Hierdoor weet de organisatie welke 2 sporters bij elkaar horen en samen de dubbel spelen.
- Bij het onderdeel enkel dient, bij NBF lidmaatschap, het actuele pasgemiddelde ingevuld te worden. Is de sporter geen NBF lid of heeft hij/zij geen pasgemiddelde dat dient het actuele seizoen gemiddelde te worden ingevuld.

Geef tevens aan of er

- met bumper of zonder bumper wordt gespeeld
- met een eigen bal
- met eigen schoenen
- met of zonder een rolhelling

6. GOLF

Bij golf kunt u kiezen uit één van de volgende onderdelen:

Level 1 : Individuele skills

Level 2: 9 holes Unified

Level 4: 9 holes zelfstandig

Vul bij de pagina “Sporter toevoegen” in aan welke onderdelen hij/zij meedoet.

- 9 holes Unified . Hier geeft u aan met wie de sporter/Unified partner samen een team vormt. Dit geeft u aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2 etc. Hierdoor weet de organisatie welke 2 sporters bij elkaar horen en samen de dubbel spelen.
- 9 holes.
- Individuele skills.

Bij de 9 holes Unified en 9 holes zelfstandig dient men de beste score in punten aan te geven van het afgelopen seizoen.

We realiseren ons dat dit een startende sport is en mogelijk dat dit bij de inschrijving nog niet bekend is.

Mocht u de beste score niet weten, dan mag u deze score doorgeven aan de wedstrijdorganisatie golf op de accreditatie dag (26 mei 2018).

Bij die individuele skills is de score niet nodig.

Let op! De Unified Partner mag maar aan 1 sporter gekoppeld worden. Een coach is dus geen Unified Partner. Unified Partner wordt aangemeld als sporter en dan type Unified partner.

7. GYMNASTIEK

Alle oefenstof dient volgens het Special Olympics Gymnastiek Reglement versie 1 juni 2015 te worden uitgevoerd. Gymnastiek wordt op verschillende niveaus aangeboden, waarbij niveau 4 het hoogste niveau en A/B het laagste niveau betreft.

Niveaus A/B:

Niveau A/B betreft een mixed niveau, waar zowel dames als heren aan meedoen. Zij voeren dezelfde oefeningen uit.

De onderdelen waaraan men kan meedoen, betreffen

- sprong
- enkele ligger
- balk
- vloer

Men mag zelf kiezen of men een toestel op niveau A of op B uitvoert, maar de verschillende toestellen mogen ook over beide niveaus worden verdeeld. (B.v. sprong B, enkele ligger A, balk B, vloer B).

Niveaus 1 t/m 4

Sporters kunnen op **niveau 1 t/m 4** hun oefeningen laten zien (dames en heren).

De onderdelen voor **dames** betreffen:

- sprong
- brug ongelijk
- balk
- vloer

De onderdelen voor **heren** betreffen:

- vloer
- paard voltige
- ringen
- sprong
- brug gelijk
- rek

Voor ALLE niveaus geldt:

- Sporters mogen op één niveau alle toestellen uitvoeren, maar de verschillende toestellen mogen ook over twee aaneensluitende niveaus worden verdeeld. Bijvoorbeeld. niveau B en niveau 1 en bijv. sprong en vloer op 1, brug en balk op 2)
- Op het blad "Sporter toevoegen" staan alle onderdelen apart benoemd.
- Inschrijven mag per toestel.

8. HANDBAL

Een team dient minimaal uit 7 sporters en mag maximaal uit 10 sporters bestaan.

Op de pagina 'Coach toevoegen' geeft u per coach aan of hij/zij hoofdcoach is. Per team is er maximaal één hoofdcoach, de overige begeleiders zijn coach. Tevens geeft u aan bij welk team deze (hoofd)coach actief is. Team 1, Team 2, etc. Een coach kan aan maximaal één team gekoppeld worden.

Onder het kopje 'Sporter toevoegen' kunt u aangeven in welk team de betreffende sporter uitkomt en op welk niveau.

Mogelijke niveaus:

- Hoog
- Gemiddeld
- Laag

9. HOCKEY

6-6 Een team dient minimaal uit 6 sporters en mag maximaal uit 9 sporters bestaan.

Op de pagina 'Coach toevoegen' geeft u per coach aan of hij/zij hoofdcoach is. Per team is er maximaal één hoofdcoach, de overige begeleiders zijn coach. Tevens geeft u aan bij welk team deze (hoofd)coach actief is. Team 1, Team 2, etc. Een coach kan aan maximaal één team gekoppeld worden.

Onder het kopje 'Sporter toevoegen' kunt u aangeven in welk team de betreffende sporter uitkomt en op welk niveau.

Mogelijke niveaus:

- Niveau 1 hoog
- Niveau 2
- Niveau 3
- Niveau 4 laag

Let Op! Op initiatief van Special Olympics Nederland is besloten dat alleen teams die door de KNHB zijn aangewezen voor deelname aan het 7x7 toernooi zich mogen aanmelden voor dit onderdeel. Zij ontvangen vóór 8 januari 2018 hierover bericht van de KNHB. Alle overige teams mogen zich enkel aanmelden voor het 6X6 toernooi.

10. JUDO

Bij de sporter wordt er gevraagd naar:

- het niveau (**1 hoog t/m 5 laag**).
- Kleur band of 1e / 2e DAN. Vul de niveaувakken die niet van toepassing zijn voor de ingeschreven deelnemer in met het – teken (Onderste optie na het klikken op het pijltje rechts in het vakje).
- het gewicht in kg van de sporter
- staand -zittend of liggend judo.

11. KORFBAL **(ONDER VOORBEHOUD VAN ORGANISERENDE VERENIGING)**

Tijdens de Nationale Spelen wordt behalve **8-8** ook **4-4** gespeeld. Maak hieruit een keuze. Sporters kunnen **niet** aan beide spelvormen meedoen.

4 – 4 korfbal Een team dient minimaal uit 4 sporters en mag maximaal uit 8 sporters bestaan.

8 – 8 korfbal Een team dient minimaal uit 8 sporters en mag maximaal uit 12 sporters bestaan.

Op de pagina 'Coach toevoegen' geeft u per coach aan of hij/zij hoofdcoach is. Per team is er maximaal één hoofdcoach, de overige begeleiders zijn coach. Tevens geeft u aan bij welk team deze (hoofd)coach actief is. Team 1, Team 2, etc. Een coach kan aan maximaal één team gekoppeld worden.

Een korfbalteam moet daarnaast uit een gelijk aantal mannen als vrouwen bestaan.

Onder het kopje 'Sporter toevoegen' kunt u aangeven in welk team de betreffende sporter uitkomt en op welk niveau.

Mogelijke niveaus:

- Beginners
- Gevorderden

12. PAARDRIJDEN

Algemeen

Bij het paardrijden wordt ALLEEN dressuur georganiseerd.

Bij de sporter op het blad "Sporter toevoegen" worden specifieke gegevens gevraagd:

- Niveau: hierbij wordt aangegeven of men in:
- Stap, draf of galop rijdt:

<i>(CS / CSP)</i>	<i>(CI / CIP)</i>	<i>(BS / BSP)</i>	<i>(BI / BIP)</i>	<i>(A / AP)</i>
<i>Stap met begeleiding</i>	<i>Stap zonder begeleiding</i>	<i>Draf met begeleiding</i>	<i>Draf zonder begeleiding</i>	<i>Galop</i>

- De A (galop) - B (stap en draf) - C (alleen stap) geeft aan welke proef men uitvoert. Zie het reglement paardrijden voor de juiste proef.
- Code S staat voor support (hulp) en de Code P staat voor een fysieke handicap. Code I staat voor individueel.
- De lengte van de sporter.
- Het gewicht van de sporter.
- Rijdt paard of pony.
- Wat is het ruitergedrag → Hier vult u in welk gedrag het beste past bij uw ruiter.
- Maakt men gebruik van hulpmiddelen? Graag aangeven welk hulpmiddel dit is. Dan kan de organisatie daar rekening mee houden in tijd. Indien uw ruiter extra hulpmiddelen nodig heeft dan dient men deze zelf mee te nemen.

13. SKATEN

Algemeen

Er worden vier afstanden georganiseerd: 100 , 300, 500 en 1.000 meter.

Sporters mogen maximaal voor **twee opeenvolgende** afstanden in meters inschrijven:

- 100 + 300 meter met rollator
- 100 + 300 meter
- 300 + 500 meter
- 500 + 1.000 meter

Het invullen van de tijden gebeurt in 00:00.00, d.w.z. minuten : (dubbele punt) seconden . (enkele punt) honderdsten van seconden.

14. TAFELTENNIS

Sporters kunnen zich maximaal voor **2 onderdelen** inschrijven (een enkelspel en een dubbel of mixdubbel)

Vul bij de pagina 'Sporter toevoegen' in aan welke onderdelen hij/zij meedoet.

- dubbelspel of mixed dubbelspel, hier geef u aan met wie de sporter samen een team vormt. Dit geeft u aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2 etc. Hierdoor weet de organisatie welke 2 sporters bij elkaar horen en samen de dubbel spelen.
- Bij het onderdeel geeft u het niveau aan:
A = Vergevorderd
B
C
D = Beginner

15. TENNIS

Sporters mogen zich **maximaal voor 2 onderdelen** inschrijven (een enkelspel en een dubbel) of Unified Tennis voor het allerlaagste niveau.

Let op! De Unified Partner mag maar aan 1 sporter gekoppeld worden. Een coach is dus geen Unified Partner. Unified Partner wordt aangemeld als sporter en dan type sporter Unified partner.

Bij het tennis wordt gewerkt met het SO systeem:

- Sporters die zelfstandig een wedstrijd kunnen spelen worden ingedeeld op basis van het Individueel score formulier (zie hiervoor de reglementen). N.a.v. individueel score formulier geeft u aan op welk niveau de sporter uitkomt. Zij zullen op de divisionings dag worden ingedeeld van sterk naar zwak en de wedstrijden zullen plaats vinden in een move up – move down systeem.

Zij kunnen zich aanmelden voor:

- HE – DE Enkel of
- HD – DD Dubbel

Sporters die niet zelfstandig een wedstrijd kunnen spelen kunnen meedoen met een Unified Partner. Deze Unified Partner wordt dan als dubbelpartner/sporter gezien.

- Vul bij de pagina “Sporter toevoegen” in aan welke onderdelen hij/zij meedoet.
- Unified, dubbelspel, hier geeft u aan met wie de sporter samen een team vormt. Dit geeft u aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2 etc. Hierdoor weet de organisatie welke 2 sporters bij elkaar horen en samen de dubbel spelen.
- Bij het onderdeel geeft u het niveau aan level 1 t/m 5.

Niveau 1	Individuele vaardigheidsscore 1.0 – 1.9 In NL alleen Unified	ITN 10.3-10.2	42” Grootte speelveld	Rode bal
Niveau 2	Wedstrijd: Score 2.0 – 2.9 In NL alleen Unified	ITN 10.1	42” Grootte speelveld	Rode bal
Niveau 3	Wedstrijd: Score: 3.0 – 3.9 In NL alleen Unified–HE-DE	ITN 10	60” Grootte speelveld	Oranje bal
Niveau 4	Wedstrijd: Score: 4.0 – 4.9 In NL alleen HE-DE-HD-DD	ITN 9	78” Grootte speelveld	Groene bal (gele bal met groene stip)
Niveau 5	Wedstrijd: Score: 5.0 – 8.0 In NL alleen HE-DE-HD-DD	ITN 8,7,6	78” Grootte speelveld	Gele bal

16. VOETBAL

Een team dient minimaal uit 7 sporters en mag maximaal uit 10 sporters te bestaan. Het dragen van rugnummers en scheenbeschermers tijdens de Special Olympics Nationale Spelen Achterhoek 2018 is verplicht.

Indien mogelijk (afhankelijk van de opgave) wordt er ook een jeugdtoernooi georganiseerd

- Toernooi met leeftijd 8 t/m 12 jaar
- Toernooi voor volwassenen (13 jaar en ouder).

Op de pagina 'Coach toevoegen' geeft u per coach aan of hij/zij hoofdcoach is. Per team is er maximaal één hoofdcoach, de overige begeleiders zijn coach. Tevens geeft u aan bij welk team deze (hoofd)coach actief is. Team 1, Team 2, etc. Een coach kan aan maximaal één team gekoppeld worden.

Onder het kopje 'Sporter toevoegen' kunt u aangeven in welk team de betreffende sporter uitkomt. Een sporter mag maar maximaal voor één team uitkomen en kan tijdens het toernooi niet invallen bij een ander team.

Tevens wordt het niveau van het **gehele** team gevraagd (hoe groot is de conditie en de baltechniek van het team). Dit kan aangeduid worden met

- 1 (Uitstekend niveau)
- 2 (Hoog niveau)
- 3 (Gemiddeld niveau)
- 4 (Laag niveau)

Bij elke sporter dient u tevens het rugnummer van de sporter te noteren

17. VOLLEYBAL

Een team dient uit minimaal 6 sporters en maximaal uit 9 sporters te bestaan.

Op de pagina 'Coach toevoegen' geeft u per coach aan of hij/zij hoofdcoach is. Per team is er maximaal één hoofdcoach, de overige begeleiders zijn coach. Tevens geeft u aan bij welk team deze (hoofd)coach actief is. Team 1, Team 2, etc. Een coach kan aan maximaal één team gekoppeld worden.

Onder het kopje 'Sporter toevoegen' kunt u aangeven in welk team de betreffende sporter uitkomt en op welk niveau.

Mogelijke niveaus:

- Beginners
- Gevorderden

Volleybal is een nieuwe sport op de Nationale Spelen. Afhankelijk van het aantal inschrijvingen wordt besloten in welke (toernooi) vorm volleybal wordt aangeboden tijdens de Nationale Spelen.

Beachvolleybal wordt als demonstratiesport aangeboden voor de deelnemende volleybalverenigingen (o.v.b.)

18. WIELRENNEN

Behalve individuele wedstrijden worden ook tandemwedstrijden georganiseerd. Een piloot kan maar aan één sporter worden gekoppeld. De piloot dient zich ook in te schrijven als SPORTER en dan type sporter: piloot.

De onderdelen zijn:

- 1 km tijdrif
- 5 km tijdrif
- 10 km wegwedstrijd
- 25 km wegwedstrijd

Alle onderdelen gelden voor zowel de Individuele sporter als tandem.

Een sporter kan zich opgeven voor maximaal 2 tijdriften en 1 wegwedstrijd.

De 1 km tijdrif tijd wordt gebruikt voor de finale 1 km tijdrif.

De 5 km tijdrit tijd wordt gebruikt voor de finale 5 km tijdrit, 10 km wegwedstrijd of 25 km wegwedstrijd.

Op het blad 'Sporter toevoegen' dient u aan te geven waaraan de sporter meedoet en moet voor tijdrit een indicatietijd ingevuld worden.

Tandem rijden: hier geeft u aan met wie de sporter/piloot samen een team vormt. Dit geeft u aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2 etc. Hierdoor weet de organisatie welke 2 sporters bij elkaar horen.

19. ZWEMMEN

Er kan per sporter voor maximaal 2 individuele onderdelen ingeschreven worden en een estafette. Een sporter kan maximaal in 1 categorie worden ingeschreven. Dit geldt ook voor de estafette.

Per sporter wordt keuze voor categorie gemaakt:

Categorie 1: 25 m vrije slag, 25m rugslag, 4 x 25m vrije slag estafette

Categorie 2: 25m schoolslag, 50m vrije slag, 50m schoolslag, 4 x 25m vrije slag estafette

Categorie 3: 100m wisselslag, 200m vrije slag, 4 x 50m vrije slag estafette

Iedere vereniging kan maximaal 1 estafetteteam aanmelden per categorie.

Bij de teampositie geeft u aan of de sporter als 1^e, 2^e, 3^e of 4^e start.

Per sporter dient voor elke afstand een tijd te worden ingevuld. Dit gebeurt in 00:00.00 d.w.z. minuten dan dubbele punt seconden, enkele punt honderdsten van seconden.

Bij de estafette vult u bij de sporter TEAM 1 in en in welke startpositie (1 t/m 4) de sporter start.

Let op! Bij schoolslag is een schaarslag NIET toegestaan. Indien er een afwijkende zwemtechniek wordt gebruikt schrijf de sporter dan in bij de vrije slag. Indien een sporter in de buitenbaan dient te zwemmen kunt u dit ook aangeven.

20. ZWEMMEN IN OPEN WATER

De sporter heeft de keuze om deel te nemen aan:

1. 750m traditioneel of Unified (op zondag 10 juni) en 200m vrije slag (op zaterdag)
2. 1000m traditioneel of Unified (op zondag 10 juni) en 200m vrije slag (op zaterdag)

Alle open water zwemmers nemen op de zaterdag deel aan de 200m vrij (divisioning en finale).

De Unified partner doet NIET mee aan de 200m. Zij zwemmen alleen zondag mee in het Open Water.

Vul onder het kopje 'sporter toevoegen' in aan welk onderdeel hij/zij meedoet.

Bij Unified geeft u aan met wie de sporter/ unified partner samen een team vormt. Dit geeft u aan door in te vullen TEAM 1, TEAM 2 etc. Hierdoor weet de organisatie welke twee sporters bij elkaar horen en samen zwemmen. Per sporter dient voor elke afstand een tijd te worden ingevuld. Dit gebeurt in 00:00.0 d.w.z. minuten (dubbele punt) seconden (enkele punt) honderdsten van seconden.

Let op! De Unified partner mag maar aan één sporter gekoppeld worden. Een coach is geen Unified partner. Unified partner wordt aangemeld als sporter en dan bij type sporter Unified partner.