



4–6 september 2026 i Malmö

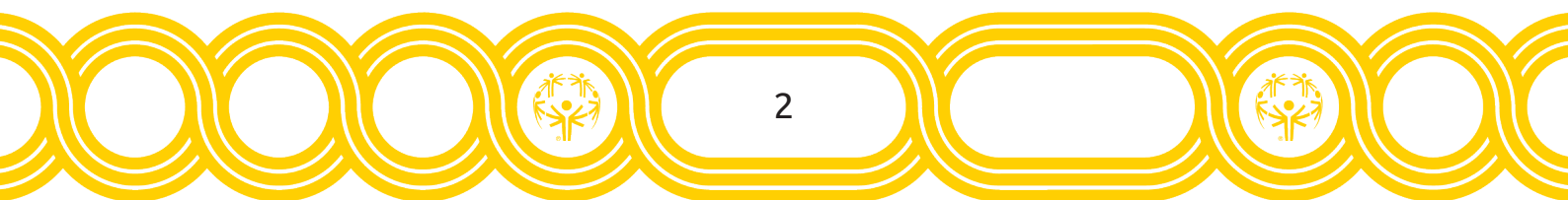
Idrottsguide:
Judo



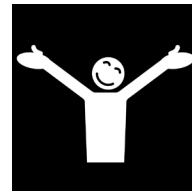
**SPECIAL
OLYMPICS
SWEDEN**
INVITATIONAL
GAMES 2026

Innehåll

3	Välkommen till SOSIG!
4	Tävlingsinformation
5	Inför tävlingen
6	Så går tävlingen till
8	Packlista
9	Speci-Lo
10	Allmänt



Välkommen till SOSIG!



Vi är så glada att just du ska vara med.

Här får du träffa nya vänner, uppleva spännande tävlingar och känna glädjen i att tävla tillsammans med andra.

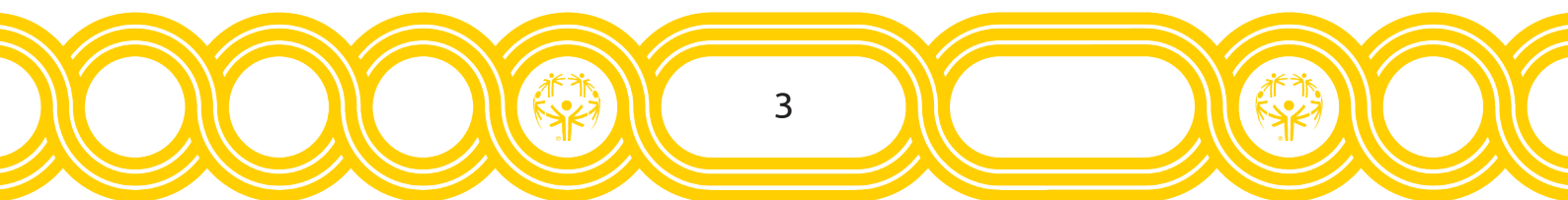
Det kommer att vara idrottare från Sverige och 25 andra länder som är med och tävlar i Malmö!

Det viktigaste du ska tänka på är att:

- Ha roligt
- Göra ditt bästa
- Vara en del av gemenskapen med alla idrottare och ledare

Vi på Special Olympics Sverige ser verkligen fram emot att träffa dig!

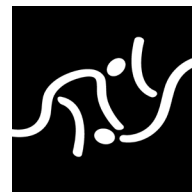
Hälsningar,
Special Olympics Sverige



Tävlingsinformation

Arrangörer för judotävlingen är:

- Staffanstorp Judoklubb
- Svenska Judoförbundet



Kontaktuppgifter till tävlingledningen

Johan Orrbo
+46 (0)702 37 14 45



Tävlingsarena

Kombihallen, Stadionområdet
Eric Perssons väg 1



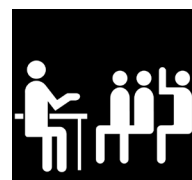
Omklädningsrum

Det finns möjlighet att byta om och duscha på Stadionområdet.



Informations- och ledarmöte

30 min innan tävlingsstart på tävlingsarenan på lördagen.



Annat viktigt att tänka på:

- Smycken får inte bäras under match
- Naglar ska vara kortklippta
- Judodräkten ska vara korrekt knuten
- Lyssna alltid på tränare och funktionärer
- Säkerhet går alltid först
- Var redo när ditt namn ropas upp
- Vila, drick vatten och fyll på med energi mellan matcherna



Inför tävlingen

Vad behöver jag ha med mig till tävlingen?

Ta med:

- Vit judodräkt (gi)
- Bälte
- Tofflor
- Klubbjacka (om du har en)
- Handduk

När ska jag vara på plats?

Du behöver vara på plats minst 30 minuter innan divisioneringen börjar på lördagen.

Närvaro innebär att du meddelar att du är på plats och ska vara med i tävlingen.

Vad händer när du har anmält din närvaro?

När du har anmält dig har du tid att byta om och förbereda dig för tävlingen.

När du vet vilken matta du ska tävla på går du dit.

Om du inte tävlar just då ska du hålla dig nära din matta så att du är redo när det är din tur.

Hälsning

Dagen startar med gemensam hälsning.
De aktiva ställer upp på en rad från i ordningen högst till lägst bälte.
Tränarna ställer upp mitt emot på samma sätt.
Hälsningen kan genomföras stående eller sittande.

Hälsningen är en viktig del av judons tradition och visar respekt för tränare, medtävlare och sporten.



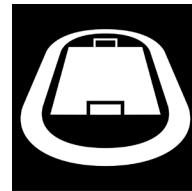
Divisionering

Efter hälsningen börjar divisioneringen.

Divisioneringen består av ett enkelt judopass där du får chansen att värma upp.

Du visar upp dina judokunskaper och får lära känna tävlingsmiljön.

Divisioneringen hjälper arrangörerna att skapa så rättvisa och jämna tävlingsgrupper som möjligt.



Lunchpaus

Efter divisioneringen blir det lunch. Tävlingarna återupptas efter lunchen.

Så går tävlingen till

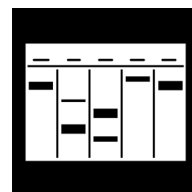
Före match

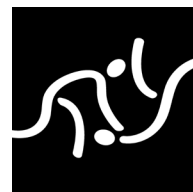
En stor skärm i lokalen som visar matchordning, tid och vilken matta du ska tävla på.

Varje matta har en poängtavla.

Om ditt namn står överst på skärmen ska du ha **vitt** matchbälte.

Om ditt namn står underst ska du ha **rött** matchbälte.





Under matchen

1. Buga alltid innan du går in på tävlingsområdet.
Buga också när du står vid din startplats.
2. Domaren startar matchen med ordet: "Hajime".
3. Målet är att kasta eller hålla fast din motståndare.
Matchen är 3 minuter lång.
4. Om det inte finns en vinnare blir det "Golden Score".
Det är 1 minut extra.
Den som får första poängen vinner.
5. Om det fortfarande är oavgjort efter Golden Score:
Domaren väljer vinnare.
Den som varit mest aktiv vinner.
6. Domaren säger "Soremade" och visar vem som vinner.

Efter matchen

De tävlande bugar mot varandra vid startpositionen.
Efter matchen ska du tacka din motståndare.
Du kan göra det med handslag eller en kram.
När du lämnar tävlingsområdet bugar du igen.
Visa alltid respekt och var snäll under hela matchen.



En tävlingsdag

I judon tävlar du bara på lördagen.
På söndagen anordnas en träning/workshop i tävlingslokalen.

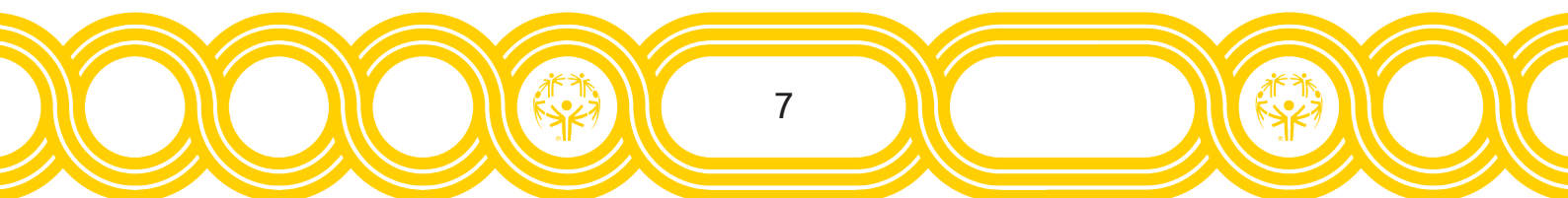
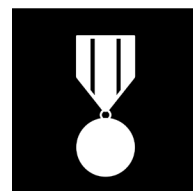
Mer info finns på hemsidan: <https://www.sogames2026.se/>

Prisutdelning

Prisutdelningen kommer att ske under söndagen.

Det kommer att delas ut medaljer om man kommer 1:a, 2:a eller 3:a i varje division.

Alla deltagare får också en fin deltagarplakett.



Packlista

Här är tips på en packlista med saker att ha med till Malmö och tävlingarna.

Idrottskläder

Kläderna du ska ha när du tävlar.



Vattenflaska

Märk den med ditt namn.



Utrustning

För din idrott.



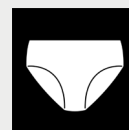
Övriga kläder

Kläder du ska ha när du inte tävlar.



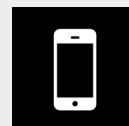
Underkläder

Trosor eller kalsonger och strumpor som räcker för hela vistelsen.



Mobil

Glöm inte mobilladdaren!



Regnkläder

Regnkläder kan vara bra på till exempel invigningen.



Necessär

Tips att ha i necessären: deo, tvål, schampo, tandborste, tandkräm.



Medicin

Om du behöver medicin är det viktigt att du själv tar med dig det.



Speci-Lo

Speci-Lo är Special Olympics Sveriges maskot.

Hon är ett modigt lodjur som älskar idrott nästan lika mycket som hon älskar att kramas.

Speci-Lo kommer att vara med på SOSIG och är idrottarnas allra bästa vän.

Hon peppar och hejar och får idrottarna att ta fram sina inre lodjur, precis så som en bra kompis ska göra.

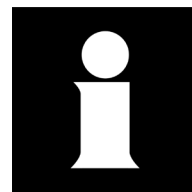


Allmänt

Frågor

Om du har några frågor kan du mejla oss.

E-postadress: info@specialolympics.se



Hemsidan

På <https://www.sogames2026.se/> finns all information om:

- Tävlingen
- Evenemanget
- Aktiviteterna runt omkring



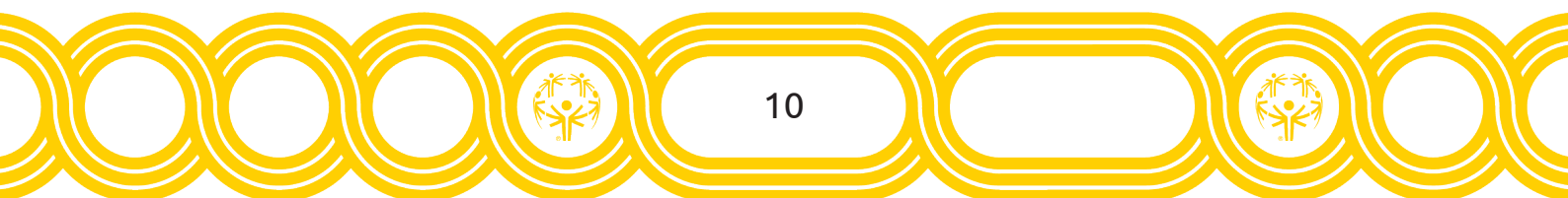
Där finns alltid den nyaste informationen med uppdaterade tider.

Vi ses i Malmö!

Vi ser fram emot att träffa dig under Special Olympics Sweden Invitational Games.

Vi önskar dig ett stort lycka till!

Vänliga hälsningar,
Special Olympics Sverige





SPECIAL OLYMPICS SWEDEN

INVITATIONAL GAMES 2026

EVENT HOSTS



MAIN PARTNERS



PARTNERS



SUPPORTERS

