



4–6 september 2026 i Malmö

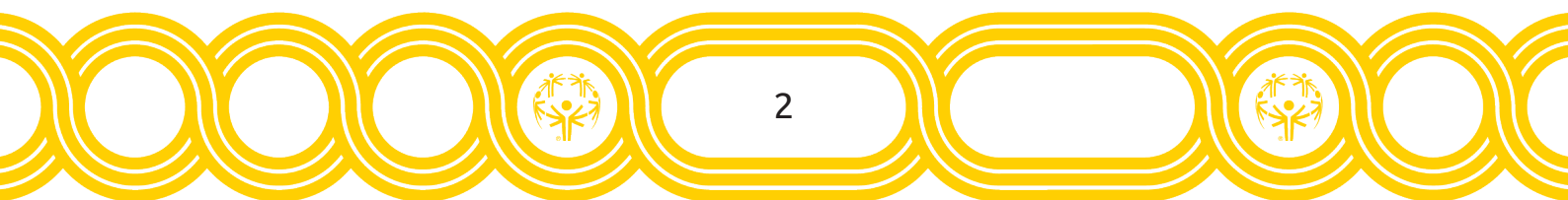
Idrottsguide:
Styrkelyft



**SPECIAL
OLYMPICS
SWEDEN**
INVITATIONAL
GAMES 2026

Innehåll

3	Välkommen till SOSIG!
4	Tävlingsinformation
5	Inför tävlingen
6	Under tävlingen
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.

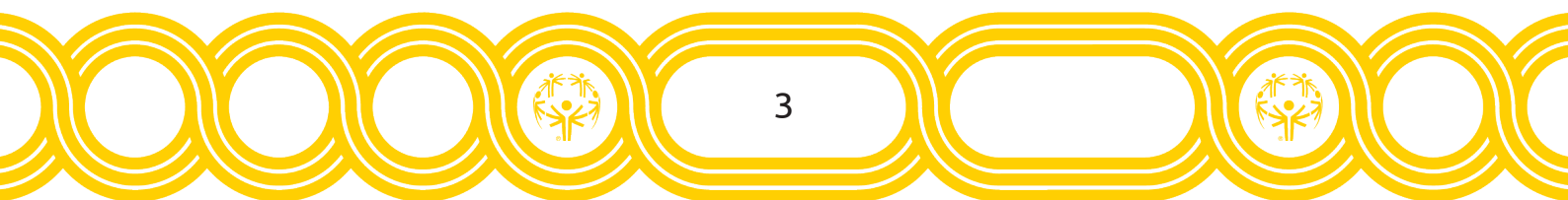
Det kommer att vara idrottare från Sverige och 25 andra länder som är med och tävlar i Malmö!

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 golftävlingen är:

- Malmö Lyftarklubb
- Svenska Styrkelyftförbundet



Kontaktuppgifter till tävlingledningen

anett.langva@styrkelyft.se
+46 760 25 71 35



Tävlingsarena

Kombihallen, Stadionområdet
Adress: Eric Persson väg 1



Omklädningsrum

Det finns möjlighet att byta om och duscha på området.



Informations- och ledarmöte

Ett digitalt informationsmöte kommer att hållas i augusti.
Mötet är på engelska.

Inbjudan och möteslänk mejlas ut.



Annat viktigt att tänka på:

Du får ta med dig en person in vid invägningen.

Medföljande person vid invägning måste vara av samma kön som du.



Inför tävlingen

Vad behöver jag ha med mig till tävlingen?

Ta med:

- Trikå (eller shorts och t-shirt)
- Långa strumpor till marklyft
- T-shirt
- Skor
- Träningsoverall till prisutdelningen
- Vattenflaska
- Handduk

Valfritt:

- Handledslindor, knäskydd och bälte



När ska jag vara på plats?

Vid ankomst till tävlingsarenan ska du registrera dig.

Utrustningskontrollen börjar 30 minuter innan invägningen.
Din plats i kön till invägningen bestäms av ett lottnummer.

Invägningen börjar 2 timmar innan tävlingen.

Närvaro

Att registrera sig vid ankomst innebär att du bekräftar att du är på plats och redo för tävling.



Vad händer när du har anmält din närvaro?

Efter invägningen ska du börja förbereda dig tillsammans med din coach.
Du värmer upp i uppvärmningsrummet.
Tänk på att visa hänsyn och turas om vid vikterna
så att alla hinner värma upp.



Under tävlingen

Divisionering

Deltagarna delas in i grupper baserat på kön, viktklass
och vilka moment man tävlar i.



Du kan tävla i:

Enbart bänkpress
Bänkpress och marklyft
Klassisk styrkelyft (knäböj, bänkpress och marklyft)

Så här går en tävling till:

När tävlingen börjar går du till tävlingsområdet med din coach.
Där finns stolar där du kan vila mellan dina lyft.
När du blir uppropad går du fram till podiet för att göra ditt lyft.

Tävlingen består av **3 moment**: knäböj, bänkpress och marklyft.

Du har 3 försök i varje moment.
Alla tävlar inte i alla moment.

Du tävlar tillsammans med din tävlingsgrupp.
Alla i tävlingsgruppen utför samma moment.
När deltagarna har gjort alla sina lyft byter gruppen moment.

Det är paus mellan de olika momenten.



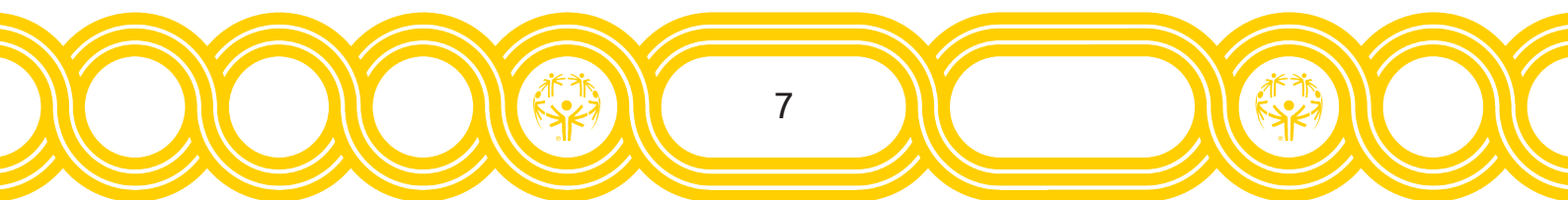
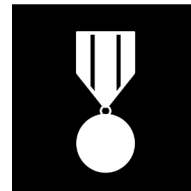
Prisutdelning

Prisutdelningen kommer att ske efter tävlingen på lördagen.

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

Alla deltagare kommer att få en deltagarplakett.

Vid prisutdelningen måste du bära träningsoverall.



Packlista

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

Idrottskläder

Kläderna du ska ha när du tävlar.



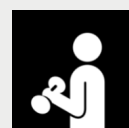
Vattenflaska

Märk den med ditt namn.



Utrustning

Handledslindor, knäskydd och bälte



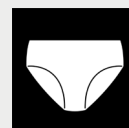
Övriga kläder

Kläder du ska ha när du inte tävlar.



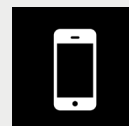
Underkläder

Trosor eller kalsonger och strumpor som räcker hela din vistelse



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.

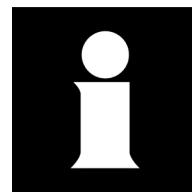


Allmänt

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



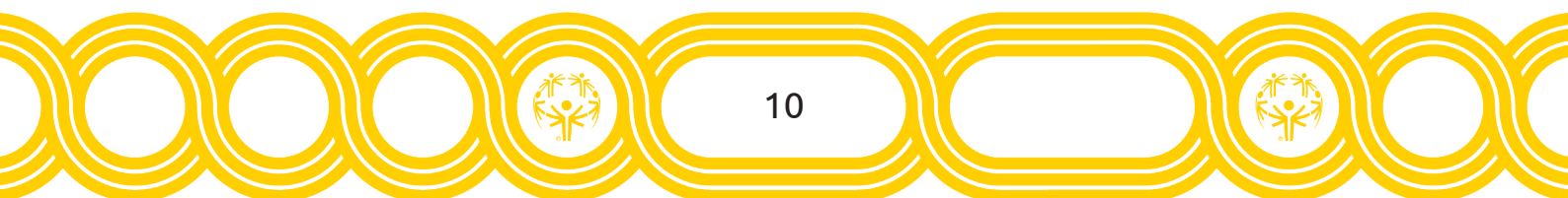
Där finns alltid den nyaste informationen med uppdaterade tider.

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

**Special
Olympics**
Sweden



VISIT | **skåne**



MAIN PARTNERS



PARTNERS



Scandic



Folksam

boet

SIEMENS
Healthineers

SUPPORTERS

hemma.
com/
together

VINGE



HEAR

OO
OCEAN

ULLMAX®

**GRAND
TRAVEL
GROUP**

