



4–6 september 2026 i Malmö

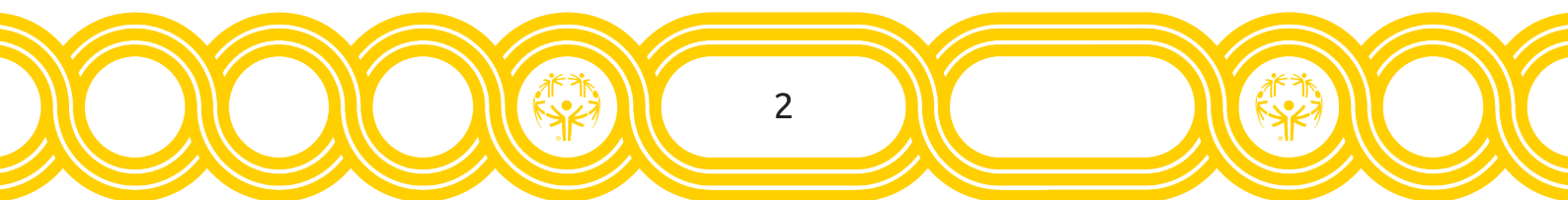
Idrottsguide:
Bowling



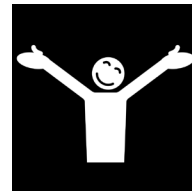
**SPECIAL
OLYMPICS
SWEDEN**
INVITATIONAL
GAMES 2026

Innehåll

3	Välkommen till SOSIG!
4	Tävlingsinformation
5	Inför tävlingen
6	Tävlingsmatcher
7	Så går en match 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.

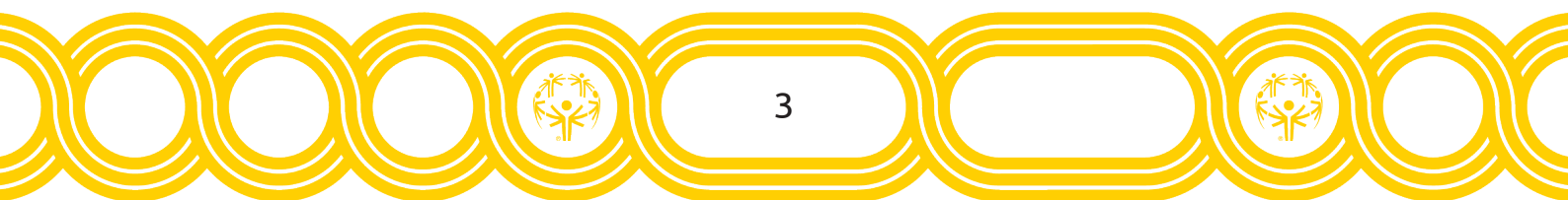
Det kommer att vara idrottare från Sverige och 25 andra länder som är med och tävlar i Malmö!

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!

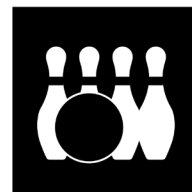
Hälsningar,
Special Olympics Sverige



Tävlingsinformation

Arrangörer för bowlingtävlingen är:

- Skånes Bowlingförbund
- Svenska Bowlingförbundet



Kontaktuppgifter till tävlingledningen

Christer Jönsson
+46 72 214 01 25
christer.g.jonsson@outlook.com



Tävlingsarena

Baltiska Bowlinghallen
Adress: Stadiongatan 27 vid Stadionområdet



Omlädningsrum

Det finns omlädningsrum i Bowlinghallen och på Stadionområdet.



Informations- och ledarmöte

Innan varje start (cirka 10 minuter innan) ges information om spelet och vad som gäller vid utrymning av hallen. Informationen ges nere vid spelområdet, både svenska och engelska.

Om ni har frågor under tävlingen, kontakta tävlingsledningen eller funktionärerna i hallen.



Tillgänglighet:

- Det finns hissar för rullstolar vid ingången och inne i arenan för att nå spelområdet.

Oljemönster:

- Information om oljemönstret finns tillgänglig på hemsidan två veckor före tävlingen.



Annat viktigt att tänka på

- Rullstolar måste rengöras innan de tas in i spelområdet. Uteskor är inte tillåtna i spelområdet.
- Om du behöver låna ränna, så behöver du meddela tävlingsledningen senast **den 15 augusti**.
- Den som anmält spelaren till SOSIG ansvarar för att spelarens spel snitt stämmer. Om en spelare spelar betydligt bättre än sitt angivna snitt kan tävlingsledningen flytta spelaren till en högre grupp.



Inför tävlingen

Vad behöver jag ha med mig till tävlingen?

Ta med:

- Bowlingklot
- Bowlingskor eller liknande skor är obligatoriskt för alla spelare, ledare och assistenter i spelområdet.
- Egen ränna (gäller rännspelare)
- Matchkläder
- Vattenflaska



Registrering

Vid ankomst till bowlinghallen ska spelaren eller ledaren registrera sig vid registreringsdisken.



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?

När du har anmält din närvaro byter du till tävlingskläder och gör dig redo att spela dina serier.

Din bowlingutrustning ska placeras i omklädningsrummet eller på annan plats i hallen där den inte är i vägen för andra besökare. Om du är klar tidigt kan du sitta på läktaren och titta på andra som spelar.

Cirka 15 minuter innan start blir du kallad ner till spelområdet för genomgång. Då byter du till bowlingskor och tar med ditt klot ner till banan.



Tävlingsmatcher

Spelare spelar 4 serier på 80 minuter.

Spelare spelar på samma bana hela tiden.

Två gående spelare delar på en bana.

Rännspelare har en egen bana.



Divisionering

Spelarna delas in i grupper med 8 spelare utifrån sitt genomsnitt som anmälts i förväg. Genomsnittet visar ungefär vilken poäng spelaren brukar få på träning.

Exempel: Om en spelare har resultaten 135, 145, 144 och 148 på träning blir genomsnittet 143.

Rännspelare

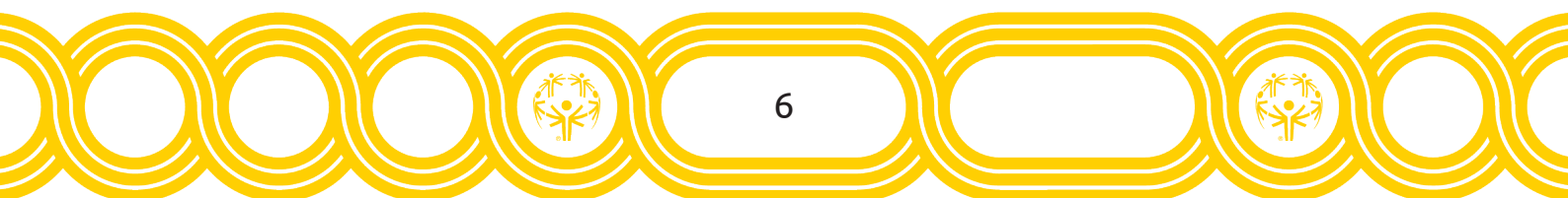
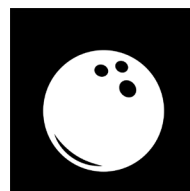
Rännspelare får ha en assistent.

Assistenten får hjälpa till med klotet under spelet.
Assistenten ska lägga klotet på rampen där spelaren vill.

När klotet ligger på rampen får assistenten inte röra klotet eller flytta rampen.

Om assistenten hjälper till på fel sätt får spelaren först en varning.

Händer det igen kan spelaren få lämna matchen.



Så går tävlingen till

Som bowlingspelare tävlar du en av dagarna, lördag eller söndag.

Den andra dagen finns det andra aktiviteter att göra.

Tävlrar du på lördagen kan du på söndagen till exempel delta i en workshop om uppvärmning för bowlare.

Tävlrar du på söndagen kan du på lördagen välja mellan hälsoprogrammet Healthy Athletes, prova på-aktiviteter på Special Olympics-torget eller titta på andra tävlingar.

För mer information: <https://www.sogames2026.se/>

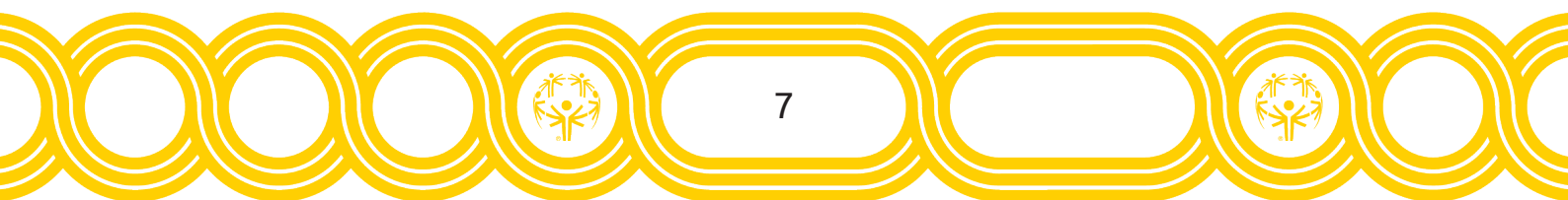
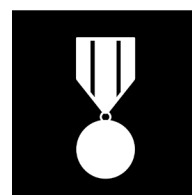


Prisutdelning

Prisutdelning sker på lördag eftermiddag för de som spelar under lördagen.

För de som spelar under söndagen sker prisutdelning på söndag eftermiddag.

Det kommer att delas ut medaljer om man kommer 1:a, 2:a eller 3:a. Alla deltagare kommer att få 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.



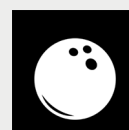
Vattenflaska

Märk den med ditt namn.



Utrustning

Klot, bowlingskor och eventuell ränna.



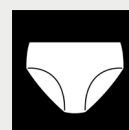
Övriga kläder

Kläder du ska ha när du inte tävlar.



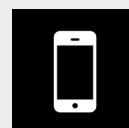
Underkläder

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.

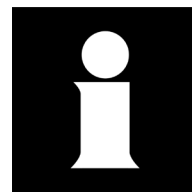


Allmänt

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



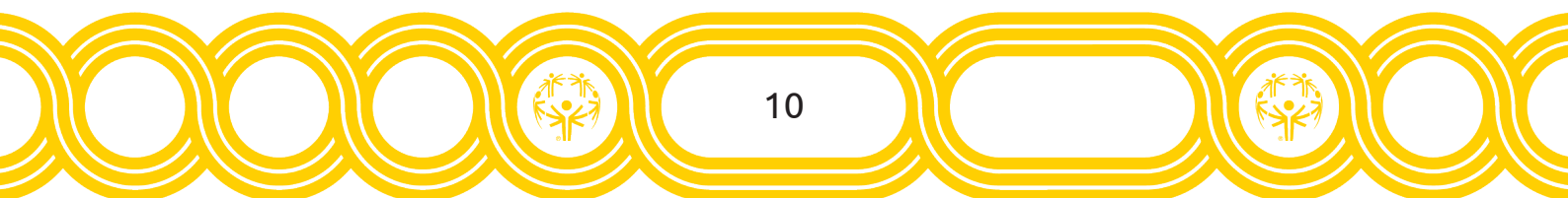
Där finns alltid den nyaste informationen med uppdaterade tider.

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



MAIN PARTNERS



PARTNERS



SUPPORTERS

