

# Idrett for funksjonshemmede i Norge



# Innledning

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er det øverste organ i Norges største folkebevegelse, med over 2.1 millioner medlemskap fordelt på ca. 12.500 idrettslag. Gjennom "en åpen og inkluderende idrett" skal NIF være den fremste bidragsyteren for å oppnå idrett for alle.

## Integreringsprosessen

Norsk idrett har de siste ti årene gjennomført en stor organisatorisk prosess (integreringsprosessen). Fra at idrett for funksjonshemmede i stor grad ble organisert i egne forbund, har nå særforbundene i norsk idrett tatt ansvar for å organisere idrett for funksjonshemmede gjennom sine lag. Dette er en organisering som er unik i verdenssammenheng.

Integreringsprosessen startet etter initiativ fra Norges Handikapidrettsforbund som fremmet et forslag om at norsk idrett skulle ta ansvar også for funksjonshemmede. I 1996 vedtok Idrettstinget å starte en prosess for å integrere funksjonshemmede i den ordinære idretten, og opprettet samtidig Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund for å drive prosessen fremover. Dette forbundet ble til ved en sammenslåing av Norges Handicapidrettsforbund, Norges Døveidrettsforbund og en komité for idrett for utviklingshemmede som lå under NIF. Hovedmålet for prosessen har vært at særforbundene skulle ta ansvar for å gi tilbud til funksjonshemmede gjennom sine lag, og at funksjonshemmede skal få flere og bedre tilbud i sitt nærmiljø. Etter at særforbundene hadde fattet vedtak om å ansvar for idrett for funksjonshemmede, gjorde Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund endelig vedtak om oppløsning 1. september 2007.

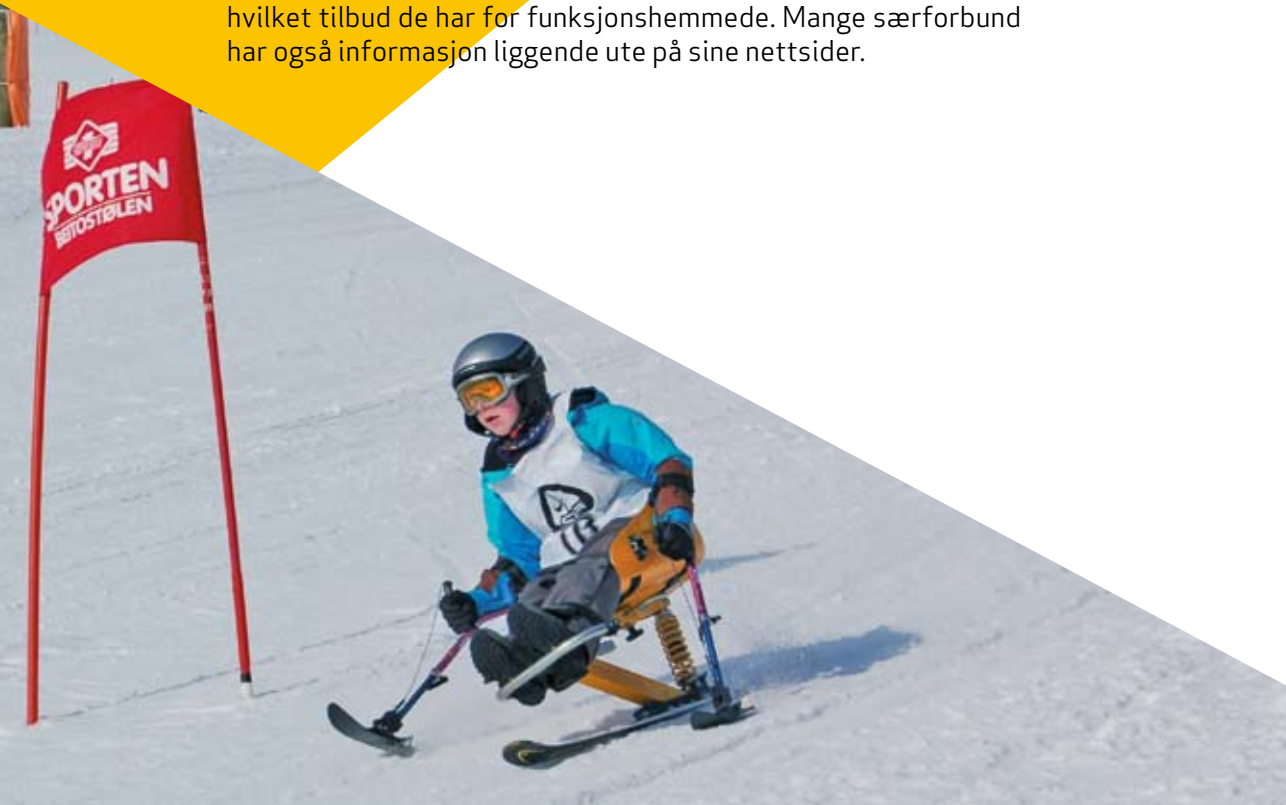
## Hvem har ansvar for å organisere idrett for funksjonshemmede?

NIF har gjennom sine 56 særforbund ansvaret for å organisere idrett for funksjonshemmede. I praksis betyr dette at alle som spiller fotball gjør dette gjennom Norges Fotballforbund, at alle som spiller el-innebandy gjør dette gjennom Norges Bandyforbund osv.

Særforbundene har ansvaret for å organisere både bredde- og toppidrett. Toppidretten ivaretas også gjennom Olympiatoppen som blant annet er ansvarlig for deltakelse i paralympiske leker. Sammen med særforbundene har Olympiatoppen et ansvar for toppidrett for funksjonshemmede generelt.

Det vil variere fra særforbund til særforbund hvor langt de er kommet i utviklingen av sitt tilbud til funksjonshemmede utøvere. Noen har et bredt tilbud mens andre har et mer begrenset tilbud. Helt sikkert er det imidlertid at mangfoldet av idrettstilbud har økt i løpet av de siste ti årene, og at særforbundene er positive til inkludering av funksjonshemmede i sin idrett.

På de neste sidene presenterer vi særforbundene i norsk idrett. Ta kontakt med det enkelte særforbund hvis du er interessert i hvilket tilbud de har for funksjonshemmede. Mange særforbund har også informasjon liggende ute på sine nettsider.



# Særforbund i norsk idrett

## Norges Ake-, Bob- og Skeletonforbund

Ake-, Bob og Skeletonforbundet jobber for å spre idrettene i Norge, og prøver du deg i en av dem vil du garantert oppleve både fart og spenning.

[www.nabsf.no](http://www.nabsf.no)

## Norges Amerikansk Fotball og Cheerleading Forbund

Norges Amerikansk Fotball og Cheerleading Forbund organiserer idrettene amerikansk fotball, flaggfotball og cheerleading, og er et forbund i vekst.

[www.noaff.no](http://www.noaff.no)

## Norges Badmintonforbund

Dersom man ikke kan spille badminton stående kan man spille i rullestol. Badmintonforbundet har gjennom sine klubber tilbud til utøvere med ulike funksjonshemninger.

[www.badminton.no](http://www.badminton.no)



## Norges Bandyforbund

Bandyforbundet har ansvar for utvikling av el-innebandy. Alle kan spille el-innebandy, men denne fartsfylte idretten passer best for spillere med store fysiske funksjonshemninger. Spillerne sitter i spesialbygde el-stoler som styres med en joystick. Det er også etablert innebandytilbud for utviklingshemmede i enkelte klubber.

[www.bandyforbundet.no](http://www.bandyforbundet.no)

## Norges Basketballforbund

Dersom man ikke kan spille basketball stående, kan man spille rullestolbasket. Her kan alle som er i stand til å drive rullestolen med håndkraft delta.

[www.basket.no](http://www.basket.no)

## Norges Bedriftsidrettsforbund

Forbundet fremmer en aktiv livsstil og trivsel, og i tillegg til tradisjonell bedriftsidrett står de bak aksjoner som blant annet "Sykle til jobben" og "Aktiv Bedrift".

[www.bedriftsidrett.no](http://www.bedriftsidrett.no)



## Norges Biljardforbund

Biljard er en teknisk og taktisk idrett som egner seg godt for spillere med ulike typer funksjonshemninger. Nasjonalt konkurrerer personer med eller uten funksjonshemning på lik linje. Internasjonalt arrangeres EM og VM for rullestolbrukere.

[www.biljardforbundet.no](http://www.biljardforbundet.no)

## Norges Bokseforbund

Bokseforbundet jobber for å fremme bokseidretten i Norge og lede den til en sunn utvikling.

[www.boksing.no](http://www.boksing.no)

## Norges Bordtennisforbund

Verdens raskeste ballspill passer både for stående og sittende spillere, og flere utmerkede bordtennisspillere spiller med rackerten i munnen eller mellom hake og skulder/armstump. Spillerne er delt inn i 10 klasser etter funksjonshemning, fem for sittende og fem for stående.

[www.bordtennis.no](http://www.bordtennis.no)



## Norges Bowlingforbund

Bowling passer for mange, og kampen mot egen poengsum er vel så viktig som kampen mot konkurrentene. Rullestolbrukere med nedsatt armfunksjon kan spille med bruk av rampe.

[www.bowling.no](http://www.bowling.no)

## Norges Bryteforbund

Bryting er en kampsport hvor to utøvere møtes, og målet er å nedkjempe motstanderen med ulike teknikker. Utøverne inndelles i ulike vektclasser slik at de lette utøverne møter motstandere i samme vektclass.

[www.bryting.no](http://www.bryting.no)

## Norges Bueskytterforbund

I bueskyting konkurrerer funksjonshemmede på lik linje med utøvere uten funksjonshemning, og i prinsippet kan en rullestolsbruker bli olympisk mester i bueskyting. Det finnes også utstyrsclasser som er godt egnet for funksjonshemmede som trenger en viss tilpasning relatert til type skade.

[www.bueskyting.no](http://www.bueskyting.no)





## Norges Castingforbund

Casting er all kasting med flue- eller slukstang hvor hensikten ikke er å fange fisk, men lengde og presisjon.

[www.castingforbundet.no](http://www.castingforbundet.no)

## Norges Cricketforbund

Cricket skal ikke bare spilles i overensstemmelse med reglene, men også med spilllets ånd. Enhver handling som oppleves å være i strid med spilllets ånd er til skade for spillet.

[www.norskcricket.no](http://www.norskcricket.no)

## Norges Curlingforbund

I rullestolcurling benyttes med unntak av kosting de samme reglene som i "vanlig" curling.

[www.curling.no](http://www.curling.no)

## Norges Cykleforbund

Det finnes ulike sykkeltyper tilpasset den enkeltes behov, blant annet tandemsykkel, trehjulssykkel, singelsykkel, parasykkel og håndsykkel.

[www.sykling.no](http://www.sykling.no)





## Norges Danseforbund

I rullestoldans konkurreres det i standard og latinamerikanske danser, og dansere i rullestol kan konkurrere med stående eller sittende partner. Danseforbundet jobber også med andre danseformer enn rullestoldans, og starter nå jobben med å utvikle dans for utviklingshemmede.

[www.danseforbundet.no](http://www.danseforbundet.no)

## Norges Dykkeforbund

Dykkeforbundet arbeider for at alle gis muligheter til å utøve sportsdykkeraktivitet ut fra sine ønsker og behov.

[www.ndf.no](http://www.ndf.no)

## Norges Fekteforbund

Rullestolfekting er en ny og spennende idrett for funksjonshemmede i Norge. Fekting er en moderne sport som utvikler konsentrasjonsevne, balanse, strategiske evner, samtidig som det gir god mosjon.

[www.fekting.no](http://www.fekting.no)



## Norges Fleridrettsforbund

Fleridrettsforbundet organiserer idrettene boccia, teppecurling, petanque, samt Friskis&Svettis. Idrettene kan utøves av mange, men boccia er spesielt utviklet for utøvere med store fysiske funksjonshemninger.

[www.fleridrett.no](http://www.fleridrett.no)

## Norges Fotballforbund

Fotballforbundet har egne tilbud for utviklingshemmede, hørselshemmede og synshemmede, og i funksifotball kan alle uansett funksjonshemning delta.

[www.fotball.no](http://www.fotball.no)

## Norges Friidrettsforbund

De allsidige kravene i friidrett gjør at idretten passer for mange, og forbundet har som mål at friidrett skal være en attraktiv idrett for alle.

[www.friidrett.no](http://www.friidrett.no)



## Norges Frisbeeforbund

Frisbeeforbundet har ansvaret for alle frisbeegrener i Norge. Grenene er diskolf, ultimate, discathlon, fristil, lengde, DDC, SFC, presisjon og guts.

[www.frisbee.no](http://www.frisbee.no)

## Norges Gang- og Mosjonsforbund

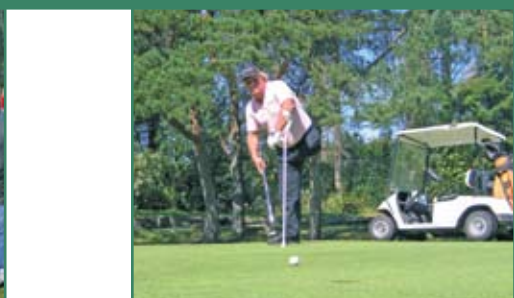
Arrangører av turmarsjer, tilrettelegger løyper for rullestol og kjørevogn, og tar man kontakt på forhånd finner man som regel ledsagere til blinde og svaksynte.

[www.mosjon.com](http://www.mosjon.com)

## Norges Golf forbund

Golf forbundet stimulerer klubbene til å tilrettelegge golfaktivitet for funksjonshemmede utøvere. Ta kontakt med golf forbundet for mer informasjon.

[www.golf forbundet.no](http://www.golf forbundet.no)



## Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Gym- og Turnforbundet ønsker å bidra til et bedre tilbud og økt deltakelse av funksjonshemmede i norsk idrett, og jobber for et inkluderende tilbud der mennesker med og uten funksjonshemninger står sammen i et naturlig fellesskap.

[www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

## Norges Hundekjørerforbund

Hundekjøring stiller krav til samspillet mellom menneske og hund. Hundekjøring er en unik måte å drive friluftsliv på.

[www.sleddogsport.no](http://www.sleddogsport.no)

## Norges Håndballforbund

Håndballforbundet har et eget tilbud for utviklingshemmede, som er tilknyttet ordinær aktivitet i den enkelte region. Spillere med andre funksjonshemninger ønsker man skal inkluderes i ordinære lag i sitt lokalmiljø. Håndballforbundet har også ansvar for goalball, som er et lagspill for synshemmede.

[www.handball.no](http://www.handball.no)



## Norges Ishockeyforbund

Kjelkehockey er en fartsfylt idrett der reglene stort sett er de samme som i ishockey. Norge har i mange år vært en av verdens ledende nasjoner i denne idretten.

[www.hockey.no](http://www.hockey.no)

## Norges Judoforbund

Judo er en allsidig idrett som har lang erfaring med å inkludere funksjonshemmede. Spesielt har erfaring vist at det er en flott idrett for synshemmede. Det er utviklet utdanningstilbud for trenere som ønsker å spesialisere seg innen dette feltet.

[www.judo.no](http://www.judo.no)

## Norges Kampsportforbund

Kampsportforbundet organiserer orientalske kampaktiviteter som karate, taekwondo og jujutsu samt andre beslektede og esoteriske arter.

[www.kampsport.no](http://www.kampsport.no)



## Norges Kickboxingforbund

Det er ikke noen begrensninger på hvem som kan begynne å trene kickboxing. Kickboxing er for alle som ønsker å begynne med en ny idrett der selve treningen er viktigere enn resultater.

[www.kickboxing.no](http://www.kickboxing.no)

## Norges Klatreforbund

Klatring kan utføres på alle nivåer, og med god tilrettelegging passer det for mange - alt er opp til den enkeltes dristighet og funksjonsnivå.

[www.klatring.no](http://www.klatring.no)

## Norges Luftsportforbund

Avhengig av graden av og hvilken funksjonshemning man har, vil det være mulig å utøve de fleste former av luftsport, forutsatt at utstyret og forholdene for øvrig tilpasses og tilrettelegges for dette.

[www.nlf.no](http://www.nlf.no)



## Norges Motorsportforbund

Motorsportsforbundet legger forholdene til rette for at funksjonshemmede skal ha en naturlig plass i klubbenes idrettslige og sosiale virksomhet.

[www.motorsportforbundet.no](http://www.motorsportforbundet.no)

## Norges Orienteringsforbund

Presisjonsorientering (Pre-O) er en gren av O-sporten som er tilrettelagt for funksjonshemmede. I Pre-O løser man orienteringsoppgaver ved hjelp av kart og kompass, og utøveren har en maksimaltid som oppgavene skal løses innenfor.

[www.orientering.no](http://www.orientering.no)

## Norges Padleforbund

De fleste kan delta i padling, og både kajakk og kano er ypperlige måter å komme seg ut i naturen på.

[www.padling.no](http://www.padling.no)





## Norges Roforbund

Roing er godt egnet for utøvere med ulike typer funksjonshemninger, og gir rik anledning til å komme seg ut på sjøen i fin natur.  
[www.roing.no](http://www.roing.no)

## Norges Rugbyforbund

Rullestolrugby er en fartsfylt og litt tøff idrett for utøvere med fysiske funksjonshemninger, og det er en idrettsgren som stiller krav til spillernes fysiske styrke og kondisjon.  
[www.rugby.no](http://www.rugby.no)

## Norges Rytterforbund

Ridning som sport og konkurranse kan en drive med uansett type funksjonshemning. Det finnes rideprogrammer på de fleste nivåer, enten en trenger leier eller kan ri alene i galopp.  
[www.rytter.no](http://www.rytter.no)



## Norges Seilforbund

I Norge benyttes båttypene 2.4mR og Sonar. 2.4mR er en enmannsbåt hvor funksjonshemming ikke er noe hinder, og Sonar er en tremannsbåt hvor en stor cockpit gjør at forflytting og manøvrering går smertefritt.

[www.seiling.no](http://www.seiling.no)

## Norges Skiforbund

Til alpint og langrenn er det utviklet utstyr som gjør at de fleste kan delta. Amputerte kjører alpint med protese og/eller krykke-ski, og de som ikke kan kjøre stående bruker sit-ski eller skicart. De som ikke kan gå langrenn, kan benytte piggekjelke. Det er også utviklet utstyr til barmarkstrening for sittende; kjelke med rulleski, trehjuls piggestoler og traller.

[www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no)

## Norges Skiskytterforbund

Skiskytterforbundet samarbeider tett med skiforbundet for å tilrettelegge skiskyting for ulike grupper og på ulike nivåer.

[www.skiskyting.no](http://www.skiskyting.no)



## Norges Skytterforbund

I skyting finnes det hjelpemidler som kompenserer for funksjonshemming, for eksempel skytebord og riflestøtte. Synshemmede skyter med lydsikte/elektrosikte.

[www.skyting.no](http://www.skyting.no)

## Norges Skøyteforbund

Skøyteforbundet administrerer is-idrettene hurtigløp, kortbaneløp, kunstløp og «inline skating» – rulleskøyter. I skøyter er det ingen egne klasser for funksjonshemmede, men det er likevel en idrett som kan drives av personer med ulike funksjonshemninger.

[www.n-s-f.no](http://www.n-s-f.no)

## Norges Snowboardforbund

Snowboardforbundets verdier er *åpen, modig, leken og rocka*, som også er kjernen i snowboard. Disse verdiene er bærebjelken i ett sunt og godt miljø.

[www.snowboardforbundet.no](http://www.snowboardforbundet.no)

## Norges Softball og Baseball Forbund

Norges Softball og Baseball Forbund jobber for å utvikle egen aktivitet og organisasjon for å imøtekomme de krav og utfordringer som stilles.

[www.soft-baseball.no](http://www.soft-baseball.no)



## Norges Squashforbund

Squashforbundet vil jobbe for at flere anlegg blir tilgjengelig for funksjonshemmede. En del klubber har aktive funksjonshemmede, men målet er å øke dette antallet.

[www.squash.no](http://www.squash.no)

## Norges Studentidrettsforbund

Norges Studentidrettsforbund ønsker å jobbe for bedre tilgjengelighet og mer aktivitet for studenter med funksjonshemninger. Forbundet har generelt som formål å fremme studentenes idretts- og friluftsliv i Norge.

[www.studentidrett.no](http://www.studentidrett.no)

## Norges Styrkeløftforbund

I benkpress, som er øvelsen for rullestolbrukere, kommer man langt med god teknikk. For funksjonshemmede finnes det utstyr som forenkler aktiviteten noe, for eksempel et bredt bånd som stropes rundt nedre del av kroppen og som gjør det mulig å ha bena på benken.

[www.styrkeloift.no](http://www.styrkeloift.no)



## Norges Svømmeforbund

Svømmeforbundet har lange tradisjoner innen idrett for funksjonshemmede. Forbundet ønsker å legge best mulig til rette for at funksjonshemmede barn og unge får mulighet til å lære å svømme, drive med svømmetrening og delta i stevner. Alle åpne stevner i regi av Norges Svømmeforbund er åpne for funksjonshemmede.

[www.svomming.no](http://www.svomming.no)

## Norges Tennisforbund

Tennis er en idrett som også kan passe godt for funksjonshemmede. I rullestoltennis følges de vanlige reglene med et tillegg om at ballen kan sprette to ganger i bakken før den returneres. Det gir muligheten for mer spill gjennom flere ballvekslinger.

[www.tennis.no](http://www.tennis.no)

## Norges Triathlonforbund

Triathlon er variert og spennende, og man har bruk for både styrke og utholdenhet. Triathlon består av tre hovedgrener, svømming, sykling og løping, og om vinteren byttes svømming ut med langrenn. Forbundet tilbyr støtte for at arrangører skal tilpasse sine arrangementer for funksjonshemmede.

[www.triathlon.no](http://www.triathlon.no)



## Norges Vannskiforbund

På vannski konkurrerer funksjonshemmede vanligvis i trick og slalåm, og for synshemmede gjelder det å krysse hekkbølgen flest mulig ganger på 2x20 sekunder. For de som ikke har fysiske forutsetninger til å kjøre vannski, er tubekjøring også moro og fartsfylt.

[www.vannski.no](http://www.vannski.no)

## Norges Vektløfterforbund

I vektløfting er det ingen klasser for funksjonshemmede, men dette er likevel en idrett som kan drives av personer med ulike funksjonshemninger.

[www.vektlofting.no](http://www.vektlofting.no)

## Norges Volleyballforbund

Sittende volleyball er en idrett som er utviklet for de som ikke kan stå å spille, og siden banen er mindre og nettet lavere er spillet betydelig raskere enn det stående spillet.

[www.volleyball.no](http://www.volleyball.no)



# Klassifisering

Klassifisering er en måte å sette i system og gjøre konkurranser for funksjonshemmede utøvere rettferdig. Vi har tradisjon for å dele utøverne i klasser på bakgrunn av alder og kjønn, og i idretter som bryting og boksing er klasser også basert på vekt. Funksjonshemmede utøvere blir delt i klasser på bakgrunn av grad av funksjonshemming i forhold til den enkelte idrett. I enkelte idretter, som for eksempel golf og kjelkehockey, blir utøverne klassifisert etter kriterier om minste funksjonshemming, og ikke delt inn i ulike klasser.



Hvilken klasse en utøver kommer i er en prosess som er ulik fra idrett til idrett, og kan inkludere fysisk og teknisk vurdering samt observasjon i konkurranse og trening. Hver idrett har forskjellige klassifiseringsreglement basert på idrettens krav. Dette gjør at en utøver kan tilfredsstille krav til å få klasse i en idrett men ikke i en annen. En utøver kan også endre klasse i løpet av idrettskarrieren. Dette kan skyldes at utøverens skade/sykdom endrer seg eller at klassifiseringsreglene endres. Klassifisering foretas av godkjente klassifisører.

Erfaringsmessig kan det ta noe tid å få gjennomført en klassifisering. Beregn derfor god tid til første konkurranse hvor utøveren har behov for klassifisering.

Mer informasjon om klassifisering i den enkelte idrett får du på flere av særforbundenes nettsider eller på nettsidene til Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité:

[www.idrett.no](http://www.idrett.no)



# Lyst til å starte med idrett?

Dersom du er funksjonshemmet og ønsker å drive med idrett, kan du lettest få oversikt over hvilke tilbud som finnes i din region ved å kontakte særforbundet som organiserer idretten du ønsker å prøve (Norges Håndballforbund, Norges Fotballforbund, Norges Skiforbund osv.).

Idrettskretsene har også en god oversikt over idrettstilbudet samt kurs på tvers av idretter. I tillegg har Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité en enhet idrett for funksjonshemmede med ansatte både regionalt og sentralt. Denne enheten bistår særforbundene i arbeidet med blant annet rekruttering og kompetanseheving.





Utgiver:  
Norges idrettsforbund og  
olympiske og paralympiske komité.

Sognsveien 75 L, 0840 Oslo  
Postadresse: 0840 Oslo  
Tlf.: +47 21 02 90 00  
Faks: +47 21 02 90 50  
E-post: [nif-post@idrettsforbundet.no](mailto:nif-post@idrettsforbundet.no)  
[www.idrett.no](http://www.idrett.no)

