



Norges
Sportsskytter-
forbund

PARA- VEILEDER

Innholdsfortegnelse

1

Hva er paraskyting?

2

Klubben som tilrettelegger

Dette må klubben tenke på.

3

Øvelsene som inngår i paraskyting

- Rifle
- Pistol
- Leirdue

4

Rekruttering av parautøvere

Trenerpool

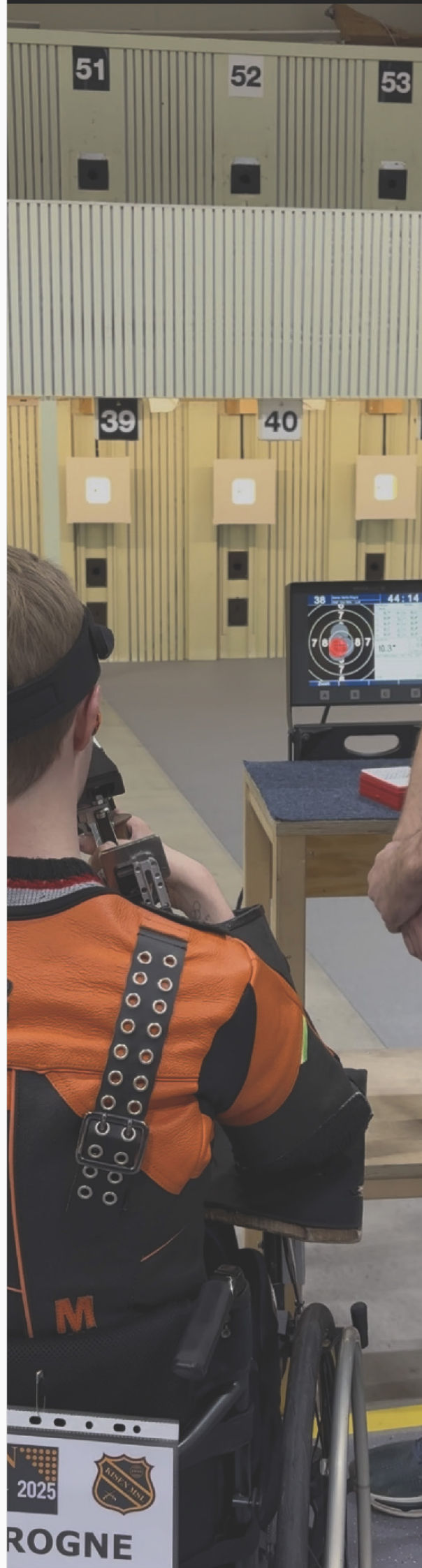
5

Opplæring og støtte

Trenings- og klassifiseringssamling

6

Hvordan kan det søkes om støtte til tiltak?



HVA ER PARASKYTING?

Paraskyting er en idrett for bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede, der tilrettelegging sikrer at alle får muligheten til å delta. For å konkurrere på et rettferdig grunnlag må utøverne gjennom en klassifiseringsprosess – men dette er kun nødvendig for offisielle konkurranser. Ønsker du å prøve deg på trening eller delta i åpne klasser i mindre konkurranser? Da er du hjertelig velkommen uten klassifisering!

Skytesporten skal være en arena for alle, og inkludering er ikke bare en forpliktelse – det er en mulighet. Når vi åpner dørene for parautøvere, beriker vi idretten med nye perspektiver, erfaringer og innsikt. Det handler ikke bare om rettferdighet, men også om fellesskap, læring og utvikling. Kanskje vil du oppdage nye måter å forstå og forbedre din egen skyting på?

Å tilby paraskyting gir en rekke fordeler, både for den enkelte utøver og for klubben som helhet. Som skytter kan du få verdifull innsikt og nye ferdigheter gjennom samspill med parautøvere. Samtidig bidrar klubben til et mer inkluderende idrettsmiljø, vokser som fellesskap og speiler i større grad mangfoldet i samfunnet vårt.



KLUBBEN SOM TILRETTELEGGER

Vi jobber alltid for at klubbene våre skal ha universelt utformede treningslokaler, men vi forstår at ikke alle har denne muligheten. Heldigvis er det meste på plass allerede – det viktigste er en skytebane og en vilje til å tilrettelegge.

Vi vet at spesielt rullestoler kan være en utfordring, men dette er en utfordring vi kan løse sammen! Hvis dere får en ny paraøver som bruker rullestol, men treningslokalene deres er i en kjeller, ikke nøl med å ta kontakt med forbundet. Vi hjelper dere gjerne med å søke om trappeheis, slik at alle kan få tilgang til sporten vi brenner for.

Dette må klubben tenke på

Skyttere med bevegelsesnedsettelse trenger ofte litt mer plass enn andre skyttere. For å sikre en smidig gjennomføring av skytingen, bør sittende skyttere plasseres ved den første eller siste skiven på banen. Hvis det er flere sittende skyttere, er det lurt å bruke annenhver skive. Klubben og skytterne må samarbeide kreativt og løsningsorientert for å tilpasse utstyret, slik at hver skytter finner en løsning som fungerer for dem. For de som ønsker å delta i stevner eller konkurranser, er det viktig å sette seg godt inn i reglementet for denne skyteformen.

Reglementet for paraskyting kan bestilles hos Norges Sportsskytterforbund på nsf@skyting.no eller lastes ned fra skyting.no. Reglementet gir en mer utfyllende beskrivelse av kravene til skytterstillinger og utstyr.

Ellers har vi mye utstyr dere som klubb kan låne, og tjenester som vi tilbyr. Dette har blitt sammenfattet i tabellen på neste side

Forbundet tilbyr	Forklaring
Bistand til å søke om nødvendig utstyr	Nødvendig utstyr kan være trappeheis
Fysisk oppfølging av rådgiver	Rådgiver fra forbundet kan komme og bistå ved mottakelse/tilrettelegging av parautøver. <ul style="list-style-type: none"> • tilrettelegging før oppstart • Praktisk støtte ved oppstart • Oppfølging
Luftvåpen	Klubben kan låne luftvåpen (rifle eller pistol) slik at den nye utøveren kan delta og prøve idretten uten store utgifter.
Hansker	Skytterhansker i de vanligste størrelsene. Forbehold om at den aktuelle størrelsen kan være utlånt.
Skytebord	Flere skyttere som sitter, har behov for et stabilt bord. Også VI-skyttere kan ha fordel av skytebord. Forbundet har slike til utlån.
Normaputer	En slags skumpute som brukes ved pistolskyting.
Skytestøtte para	Fjærstøtte som brukes ved skyting med rifle.
Reimer	Reim brukes når man skyter med rifle. Dette gjør det enklere for utøveren å holde våpenet i riktig posisjon.
VI-sikte	VI-sikte er et sikte som blinde og svaksynte bruker når de skyter. Dette siktet har laser, og bruker lyd for å indikere hvor godt man sikter.
Skytejakker	Forbundet har jakker i standard størrelser til utlån

Om du skulle ha behov for noe som ikke står på denne listen, er det bare å ta kontakt med rådgiver mangfold Ole Fredrik Arneberg på olefredrik.arneberg@skyting.no, og så skal vi prøve å løse det så godt det lar seg gjøre.

Ta kontakt med rådgiver mangfold Ole Fredrik Arneberg på olefredrik.arneberg@skyting.no for spørsmål knyttet til utstyr og tilrettelegging for parautøver.

ØVELSENE OG KLASSENE SOM INNGÅR I PARASKYTING

Det finnes flere ulike klasser for parautøvere, og ulike øvelser man kan skyte. Under blir du gitt en oversikt over de ulike klassene, samt øvelsene man kan skyte. Klassen man skal konkurrere i blir tildelt under en klassifisering, dette kan du lese mer om i kapittel 5. Det er likevel mulig å anta hvilken klasse man blir tildelt, og dermed kan man uten problemer starte med skyting uten å være klassifisert.

Rifle

I rifle eksisterer det 3 klasser for klassifiserte utøvere; SH1, SH2 og VI. I tillegg er det 2 åpne klasser: SH-åpen og VI-åpen.

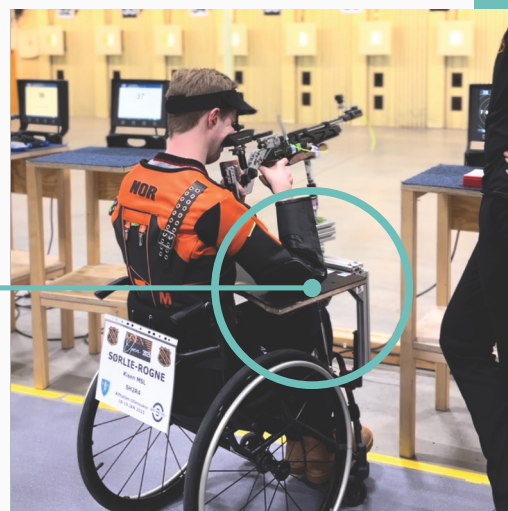
SH1

I denne klassen deltar utøvere som er gjennomgående sterke nok (særlig i overkropp) til å gjennomføre en konkurranse uten assistansebehov ved for eksempel lading. Mange utøvere har likevel ofte assistenter til å bære og rigge utstyr i forkant og etterkant av konkurransene.

Liggende skytestilling

I liggende skytestilling kan skytteren ha begge albue i bordet og lene seg mot kanten av bordet for å få maksimal støtte. Det finnes flere måter å løse utfordringen med bord og stol på.

Når det skytes på 50m med kaliber 0.22, kan skytteren velge å ligge på standplassen på samme måte som en funksjonsfrisk skytter.



Stående skytestilling

I stående skytestilling har ikke skytteren støtte av verken reim eller bord. Skytteren må holde våpenet på samme måte som en funksjonsfrisk skytter. Utøveren kan selvfølgelig sitte i rullestol eller på en vanlig stol. Det kan benyttes et stativ for å legge fra seg riflen mellom skuddene.

Ved klassifisering får man vite om man kan ha ryggstøtte og hvor høy stolryggen kan være. Dersom skytteren får anledning til å ha ryggstøtte på stolen, blir det festet et merke på ryggen på skytejakka som skal være synlig for funksjonærene på banen.



Knestående skytestilling

I knestående skytestilling kan skytteren bruke et mindre bord som utøveren kan støtte den venstre albuen på (høyre albue for de som skyter links). Punktet som albuen skal hvile på, skal være markert med en sirkelrund kloss med diameter på 10 cm. Skytteren kan ikke støtte seg på bordet eller på ryggstøtten på stolen.



SH2

I denne klassen deltar utøvere som ikke har gjennomgående styrke eller har en begrensende funksjonsnedsettelse til å eksempelvis lade våpenet selv, og er avhengig av ladehjelp og assistanse for å gjennomføre konkurranse/trening.

Skyttere i klasse SH2 kan benytte seg av en fjærstøtte til å bære tyngden av riflen. Våpenet skal plasseres i holderen på fjærstøtten i dets tyngdepunkt +/- 5 cm. Det vil si at våpenet må hvile i støtten innenfor et felt på 10 cm. Fjærstøtten skal stå i mest mulig opprett stilling. Den kan ikke presses fremover eller bakover, men den kan hvile noe til siden.

Begge albueene kan støttes oppå bordet, og begge hendene kan holdes på våpenet, men bak støtten. Det er ikke tillatt å holde rundt støtten med den hånden som ikke tar avtrekk. Hendene må ikke berøre hverandre. Kroppen kan hvile mot kanten av bordet.

De skytterne som har behov, kan få hjelp til lading av geværet. Dette blir bestemt på klassifiseringen.



Stående skytestilling

I stående skytestilling gjelder de samme reglene for bruk av fjærstøtten som i liggende. Når du skyter stående, kan ingen av armene støtte seg på bordet. Heller ikke kroppen kan hvile mot kanten av bordet. Hendene må ikke berøre hverandre.

Også i stående skytestilling kan utøveren få hjelp av lader. Det er også verdt å merke seg at mellom hvert skudd skal skytteren ta geværet fra skulderen for så å sette det på plass igjen.

Gradering

Det er en gradering innenfor hver enkelt klasse, der graderingen er til for å avgjøre hvilken type hjelpemiddel hver enkelt skytter skal ha. Dette er eksempelvis grad av støtte i ryggen eller ladehjelp. Både klassen og graderingen blir tildelt av klassifiserer ved gjennomføring av klassifisering.

VI-skyting

VI står for Visually Impaired, og er klassen for svaksynte og blinde. For å skyte monteres det et sikte på geværet som minner om et kikkertsikte.

Dette siktet omdanner forskjellen mellom den mørke sikteblinken og den hvite skivepappen til en lyd. Denne lyden øker i intensitet etter hvert som siktet nærmer seg midten på den mørke sikteblinken. Lyden blir overført til skytteren gjennom hodetelefoner som skytteren har på seg. Skytteren kan ha en hjelper til å fortelle hvor skuddet sitter i skiven, men det er skytteren selv som må stille siktene. Det skytes på en luftpistolskive på 10 meters avstand.



SH-åpen

Denne klassen er for skyttere som ikke ønsker klassifisering eller som ikke blir klassifisert. Her er det valgfri bruk av hjelpemidler etter behov. Skytterprogrammene følger SH-klassene.

VI-åpen

Denne klassen er for VI-skyttere, der skytterne kan skyte med anlegg, og velge om de ønsker å bruke jakke eller ikke. Skytterprogrammene følger VI-klassen.

Øvelser

I rifle konkurreres det med luftrifle på 10 meter på øvelsene 60 skudd liggende og stående. Videre konkurreres det på 50 meter, her på helmatch og 60 skudd liggende. Disse øvelsene gjengis i tabell 1.

Etter nytt nasjonalt regelverk på rifle, er det også egne klasser på 15 meter. I tillegg er det nye regler gjeldende lagskytinger, der paraklassene kan inkluderes i lagskytingene. Mer informasjon finner du i tabell 2.

Du finner tabellene på neste side.

Nasjonalt er også paraklassene inkludert i lagskyting, det vil si at paraskytterne kan være en del av laget. Det vil si at på eksempelvis NM 50 meter, 60 skudd liggende, kan liggendeskyttere være en del av laget i «lagskyting åpen». Det samme gjelder mix-lag på eksempelvis 60 skudd stående.

Tabell 1 - internasjonale klasser

Navn	Avstand	Antall skudd	Stilling	Kjønn	Klasse
R-1	10 m	60 skudd	Stå	Menn	SH 1
R-2	10 m	60 skudd	Stå	Kvinner	SH 1
R-3	10 m	60 skudd	Ligg	Mix	SH 1
R-4	10 m	60 skudd	Stå	Mix	SH 2
R-5	10 m	60 skudd	Ligg	Mix	SH 2
R-6	50 m	60 skudd	Ligg	Mix	SH 1
R-7	50 m	3 x 40 skudd	Kne, ligg, stå	Menn	SH 1
R-8	50 m	3 x 40 skudd	Kne, ligg, stå	Kvinner	SH 1
R-9	50 m	60 skudd	Ligg	Mix	SH 2
R-10	10 m	60 skudd	Stå	Mixed team	SH 1
R-11	10 m	60 skudd	Ligg	Mixed team	SH 2
VIS	10 m	60 skudd	Stå	Mix	VI
VIR	10 m	60 skudd	Ligg	Mix	VI

Tabell 2 - nasjonale klasser

Navn	Avstand	Antall skudd	Stilling	Kjønn	Klasse
60 skudd liggende	15 m	60 skudd	Liggende	Mix	SH 1
60 skudd liggende	15 m	60 skudd	Liggende	Mix	SH 2
Match	15 m	60 skudd (20 i hver stilling)	Match (3x20)	Mix	SH 1

Pistol

I pistol er det **kun 1 klasse; SH1**. Også innenfor pistol er det en gradering på SH1, som eksempelvis avgjør i hvilken grad utøveren har lov til å ha støtte i ryggen. Både klassen og graderingen blir tildelt av klassifisører ved gjennomføring av klassifisering. Skytteren kan velge om han/hun vil stå eller eventuelt sitte på en stol.

Av sikkerhetsmessige årsaker skal skyttere som bare har en frisk arm benytte en støtte for våpenet og magasinet når dette lades/fylles. Dette for at våpenet hele tiden skal peke i en sikker retning. Sikkerheten går foran alt. For øvrig er skyteprogrammer og skiver de samme som for skyting for funksjonsfriske.

I tillegg er det en nasjonal klasse; SH-åpen pistol. Dette er klassen for utøvere som ikke ønsker, eller ikke blir, klassifisert. Skyttere i denne klassen kan skyte med anlegg. Anlegg menes i denne sammenheng støtter til våpen.

Per i dag er det ikke mulighet for blinde og svaksynte å skyte med pistol.

I pistol konkurreres det på 60 skudd på 10, 25 og 50 meter.



Navn	Avstand	Antall skudd	Stilling	Kjønn	Klasse
P-1	10 m	60 skudd	Stå	Menn	SH 1
P-2	10 m	60 skudd	Stå	Kvinner	SH 1
P-3	25 m	60 skudd	Sportspistol	Mix	SH 1
P-4	50 m	60 skudd	Fripistol	Mix	SH 1
P-5	10 m	40 skudd	Luft standard	Mix	SH 1

Leirdue

I leirdue er det 3 klasser; SG-S, SG-L og SG-U

SG-S

Denne klassen tildeles de som har større svekkelser i nedre del av kroppen. Dersom utøveren har utfordringer med balanse og stabilitet, vil man falle innunder denne klassen. Dette er altså klassen for rullestolbrukere. Dermed sitter man og skyter i denne klassen. Utøveren har ingen svekkelser i kroppens øvre del.

SG-L

Denne klassen tildeles de som har svekkelser i nedre del av kroppen, men som har god stabilitet og balanse. Det er ikke lov å bruke støtte for å stå. På denne måten vil de konkurrere i stående stilling, og har ingen svekkelser i øvre del av kroppen.

SG-U

Skyter i stående stilling, og utøverne har en svekkelse i «non-shooting arm», det vil si armen man ikke trekker av med. Utøverne i denne klassen kan bruke ladestativ for å lade.



Øvelse	Klasse	Antall skudd	Stilling	Kjønn	Targets
Olympisk trap	SG-S	125 skudd	Sittende	Mix	Dag 1: 70 skudd Dag 2: 75 skudd
Olympisk trap	SG-L	125 skudd	Stående	Mix	Dag 1: 70 skudd Dag 2: 75 skudd
Olympisk trap	SG-U	125 skudd	Stående	Mix	Dag 1: 70 skudd Dag 2: 75 skudd

Regler for paraskyting kan kjøpes i nettbutikken til forbundet.

REKRUTTERING AV PARASKYTTERE

Dersom klubben din ikke har noen parautøvere enda, kan det føles utfordrende å vite hvordan man skal komme i gang med rekruttering. Heldigvis er det enklere enn man kanskje tror!

En av de mest effektive metodene vi har sett, er å arrangere åpne dager med fokus på paraskyting. Vi oppfordrer klubber til å holde slike dager jevnlig – enten én gang i semesteret eller årlig. Dette kan gjøres i samarbeid med naboklubber, lokale bedrifter som jobber med funksjonshemmede, eller idrettskretsen.

Dersom det føles krevende å planlegge og koordinere en slik dag, er det bare å ta kontakt med rådgiver for mangfold Ole Fredrik Arneberg på olefredrik.arneberg@skyting.no – vi hjelper gjerne med veiledning og ressurser for å gjøre arrangementet vellykket!

Trenerpool

For mange kan det virke utfordrende å jobbe med parautøvere dersom man ikke har erfaring med det fra før. Heldigvis er det enklere enn man kanskje tror – og vi er her for å hjelpe!

Gjennom vår trenerpool tilbyr vi støtte til klubber som ønsker veiledning. En erfaren instruktør kan komme og ta over treningen, slik at klubbtrenerne får inspirasjon og praktisk kunnskap om hvordan man best mulig kan tilrettelegge treninger.

Klubber kan få opptil fire besøk i året, fordelt slik:

- ✓ 1 trener i inntil 8 timer per besøk
- ✓ 2 trenere i inntil 4 timer per besøk

Dette tilbudet er gratis for paraskyttere i alle aldre, samt for kvinner i alle aldre og barn og ungdom mellom 13 og 25 år. Vårt mål er å gjøre det enklere og tryggere å inkludere flere i skytesporten – og vi bistår gjerne på veien!

Ta kontakt med breddeansvarlig Helene Rønningen på helene.ronningen@skyting.no for å avtale trenerpool i din klubb.

Plakat til åpen dag

Klubben kan bestille en gratis klubbpakke fra nettbutikken som inneholder 4 plakater og 20 diplomer. Denne pakken kan bestilles [her](#).



OPPLÆRING OG STØTTE

Dersom dere ikke har et nåværende tilbud til paraskyttere kan dere som klubb ta kontakt med rådgiver mangfold for å kartlegge hva som trengs for å skape et tilbud. Dette kan være utarbeidelse av anlegg, utstyr eller kunnskap. Uansett hva utgangspunktet måtte være, vil vi kunne være behjelpelige med mye under oppstartsfasen. Det vil også bli sikret god oppfølging for de som ønsker dette.

Dersom dere allerede har et tilbud, men ønsker å utvide eller endre tilbudet, vil vi også kunne være behjelpelige med dette. Dette kan eksempelvis være med anskaffelse av utstyr, endringer i treningsarbeid eller søknadsprosesser og støtteordninger.

I tillegg har vi Facebook-gruppen NSF Paraskyting, der alle som er interessert i paraskyting kan melde seg inn. I den gruppen deler vi nyheter, tiltak, støtteordninger og andre ting tilknyttet paraskyting som dukker opp. Det oppfordres også til å stille spørsmål, og dele erfaringer og tips fra ulike perspektiver. Det er fritt frem og bli medlem av gruppen!

Trenings- og klassifiseringsamling

For å sikre god tilrettelegging og rettferdig konkurranse arrangerer vi trenings- og klassifiseringsamlinger 1–2 ganger i året. Her får paraskyttere veiledning fra erfarne instruktører som hjelper med tilpasning av utstyr og teknikk. I tillegg har vi klassifisører til stede, slik at utøvere som ikke allerede er klassifisert, kan gjennomføre denne prosessen.

Hva er klassifisering?

Klassifisering er en medisinsk og funksjonell vurdering som sikrer rettferdig konkurranse på bakgrunn av funksjonsnedsettelse. Prosessen følger internasjonale retningslinjer og innebærer en test av styrke og bevegelse i muskler og ledd, kombinert med en gjennomgang av et medisinsk skjema. Basert på dette blir utøveren tildelt en konkurranseklasse.

Under klassifiseringen har utøveren rett til å ha med seg en ledsager eller foresatt. Selve vurderingen utføres av to internasjonalt godkjente klassifisører, som i Norges Skytterforbund (NSF) er fysioterapeuter. Klassifiseringen fastslår også hvilke hjelpemidler utøveren har tillatelse til å bruke i konkurranser.

Det er viktig å merke seg at ikke alle nødvendigvis blir klassifisert, selv om de deltar i prosessen. Likevel kan alle trene fritt i klubb uten klassifisering, og delta i nasjonale stevner i klassen SH åpen inntil klassifisering er gjennomført.

Medisinsk skjema og en oversikt over godkjente diagnoser og tilstander finnes på skyting.no.

Klassifisering for blinde og svaksynte

For skyttere med synsnedsettelse er klassifiseringsprosessen enklere. Ta kontakt med mangfoldsrådgiver i forbundet, som hjelper deg videre med Norges Idrettsforbund (NIF). En digital mappe med nødvendige skjemaer opprettes, og disse tas med til øyelege. Etter at dokumentene er lastet opp i mappen, blir de vurdert av en klassifisør, som tildeler riktig klasse.

Klassifisering for skyttere med hørselsnedsettelse

Klassifisering for skyttere med hørselsnedsettelse Nasjonalt konkurrerer skyttere med hørselsnedsettelse i ordinære klasser, men for å delta i internasjonale konkurranser for døve kreves klassifisering. Også her tar skytteren kontakt med mangfoldsrådgiver, som oppretter en digital mappe med et audiogramskjema. Dette tas med til hørselssentral eller sykehus, før dokumentene lastes opp for vurdering av en klassifisør. Les mer her.

Hvor kan det søkes om støtte til tiltak?

Det finnes mange muligheter for økonomisk støtte til klubber og lag som ønsker å inkludere personer med funksjonsnedsettelse i skytesporten. Norges Sportsskytterforbund har en egen tilskuddsordning for tiltak og tilbud som fremmer inkludering. Klubber og skytterkretser kan søke om midler til å starte opp nye tilbud eller videreutvikle eksisterende aktiviteter, tilpasset lokale behov og muligheter. Målet er økt deltakelse og bedre tilrettelegging for alle.

I tillegg finnes støtteordningen Spillemidler til utstyr, hvor klubber kan søke om midler til innkjøp av våpen og støtter. Informasjon om denne ordningen sendes ut til alle klubber tilknyttet Norges Idrettsforbund, og kan også finnes på www.idrettsforbundet.no.

Flere kommuner tilbyr også støtte gjennom sine idrettsråd, så det lønner seg å ta kontakt med kommunen for å undersøke mulighetene. Idrettsrådet eller kommunen kan ofte også veilede i søknadsprosesser for fylkeskommunale midler. Ved å gjøre litt research på nett, kan man finne enda flere muligheter for økonomisk støtte – små tiltak kan gjøre en stor forskjell!

På www.idrettsforbundet.no finnes det en oversikt over slike støtteordninger under menyen «paraidrett».

Ved spørsmål om tilrettelegging, lån av utstyr eller noe annet, ta kontakt med rådgiver mangfold Ole Fredrik Arneberg på olefredrik.arneberg@skyting.no