



## Svenska Polismästerskapen i Funktionell Fitness 2024

# OBS!! NYTT DATUM

I samarbete med Superb Crossfit bjuder Svenska Polisidrottsförbundet in till Svenska Polismästerskapen i Funktionell Fitness.

### Tid och plats:

Den 16 november går tävlingen på Superb Crossfit i Mölndal, Göteborg. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.07:30-20:00 inklusive inregistrering och prisutdelning. <https://www.superbcf.se/>

### Tävlingsinformation:

Tävlingen är öppen för alla anställda hos Polismyndigheten, Säkerhetspolisen och Ekobrottsmyndigheten. Även civilanställda samt polisaspiranter och polisstudenter är välkomna att delta. Tävlingen kommer att avgöras genom ett antal olika tester under dagen. Varje test ger poäng beroende på placering vilket sedan resulterar i en slutplacering. Det kan även komma att vara en cut inför finalen. Då tävlingen syftar till att få fram de mest vältränade polisanställda i landet kommer de tävlande att testas i olika egenskaper för att se vem som är mest allsidig.

### Nordiska mästerskapen i Funktionell Fitness:

Detta SM kommer vara en del av uttagningen av lag samt individuella atleter till Sveriges Polislandslag som skall få representera Svensk Polis på Nordiska Mästerskapen som går i Finland våren 2025. Så är du en av dem som platsar i vårt landslag hoppas vi får se dig på detta SM.

### Klasser:

Tävlingen är individuell och finns i olika klasser. Nytt för i år är att vi även kommer köra utmanarklass. I avancerad klass förväntas man klara samtliga rörelser som förekommer inom Funktionell Fitness. I utmanarklass förväntas man hantera de flesta rörelser med stång, hantlar och kettlebells. Vikterna kommer vara reducerade jämfört med avancerad. Utmanare bör kunna hantera flertal gymnastiska övningar men i mindre antal. Dock inte unbroken handstand walk, ring muscle ups, legless rope climb.

#### Avancerad klass

Open age dam och herr  
Masters +35 dam och herr  
Masters +40 dam och herr  
Masters +45 dam och herr

#### Utmanarklass

Open age dam och herr  
Masters +35 dam och herr  
Masters +40 dam och herr  
Masters +45 dam och herr

Vid för få anmälningar i en åldersklass så kan vi komma att slå ihop klasser.

### Anmälan:

Görs via länken nedan och kostar 800 kr per deltagare.  
<https://oumactive.com/competition/polis-sm-i-funktionell-fitness2024>

### Välkomna till Polis SM och Superb Crossfit

*Mikaela Kellner, Generalsekreterare SPI  
Homan Hjalmer Elfström &  
Sebastian Larsson på Superb Crossfit*

