

Polis-SM 2024
Styrkelyft & Tyngdlyftning



9 november 2024
Örebro

INBJUDAN TILL SVENSKA POLISMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT/TYNGDLYFTNING I ÖREBRO 2024

På uppdrag av Svenska Polisidrottsförbundet inbjuder Örebro kraftsportsklubb och Örebro polisidrottsförening till SPM i styrkelyft 2024 (bänkpress och styrkelyft sammanlagt) & tyngdlyftning för anställda inom polismyndigheten samt polisstuderande.

Tid & plats:

9/11 -2024

Örebro kraftsportsklubbs lokaler, ÖKK, Eyragatan 1A 702 25 Örebro.

Alla deltagare som anmäler sig kommer i god tid få information om tid för invägning och tävlingsstart via e-post.

Tävlingsregler styrkelyft

Tävlingen kommer att hållas i så kallad klassisk/RAW stil vilket innebär begränsningar i den utrustning som får användas (bälte, handledslindor, knävärmare är tillåtna). Utrustningen måste följa den IPF-standard som är tillåten. Tävlingen kommer att avgöras på koefficient vilket innebär att alla tävlar mot alla. Tävlingen kommer dock fortsatt att vara uppdelad i en dam- och en herrklass på senior och master nivå (+40). Tävlingen har SPM-status vilket innebär att svenska mästare kommer utses i grenarna bänkpress och styrkelyft sammanlagt. Detta innebär att du kan tävla antingen i styrkelyft (3 grenar) alternativt endast i bänkpressmomentet. Samtliga som tävlar i styrkelyft (3 grenar) kommer även ha sin bänk medräknad i bänkpressstävlingen.

Tävlingsregler tyngdlyftning

Tävlingen genomförs efter STF:s regelverk gällande utförande av lyften. Varje lyftare genomför 3 ryck och 3 stötar. En genomgång av korrekt genomförande av lyften kan ges på plats innan tävlingsstart. Gällande utrustning ska varje lyftare ha skor och en trikå. Det är godkänt att ha enfärgade tights samt enfärgad kort/långärmad tröja under trikån. Tävlingen är uppdelad i en dam- och en herrklass och genomförs på koefficient. Denna tävling kan inte tillgodoräknas som en serietävling i tyngdlyftning.

Anmälan

Sker via e-post till bjorn.alderin@polisen.se Skriv namn & personnummer samt vilken gren styrkelyft eller tyngdlyftning även vilken polisidrottsförening eller station du tävlar för.

SISTA ANMÄLNINGSDAG 27/10 -2024

Avgift

300 kr anmälningsavgift.

Betalas via swish till 1232647345 (Örebro poliskårs IF) för Norska deltagare så skickas betalningen till:
BIC: SWEDSESS

IBAN: SE65 8000 0845 2580 3504 2624

Skriv ditt namn i meddelandet samt vilken gren du deltar inom.

Samkväm

Enligt tradition så avslutas tävlingen med att gå ut och äta tillsammans. De som är intresserade av detta skriver det i samband med anmälan. Det kommer skilja sig från innan då det endast kommer att göras en reservation på en restaurang. Information om vart och när kommer vid senare utskick då vi vet hur många som kommer delta.

Övrigt

Tyngdlyftningen kommer också köra först och starten är beroende på hur många anmälda. Mer information kommer när vi vet exakt hur många det blir.

Lokalen kommer vara öppen för allmänheten och publik är välkommen. ÖKK kommer även ha en kiosk öppen.

Vi funderingar kring vilken utrustning som är godkänd inom styrkelyftet se följande länk:
<https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/approved-list>

Vid frågor kontakta

Björn Alderin: 072-5038553 alt bjorn.alderin@polisen.se

Fredrik Hindorf 076-1417367 (Om ni har frågor specifikt angående tyngdlyftning men även övriga frågor)