

INBJUDAN TILL SVENSKA POLISMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT & BÄNKPRESS

På uppdrag av Svenska Polisdrottsförbundet inbjuder härmed Lunds Polismäns Skytte- och Idrottsförening till SPM i styrkelyft 2018 (knäböj, bänkpress, marklyft och styrkelyft sammanlagt).

Tid och plats:

Lördagen den 12 maj 2018, Bollhuset, Fasanvägen 2 i Lund.

Invägning och tävlingsstart:

Invägning kl. 09.00-10.30. Tävlingsstart kl. 11.00.

Tävlingsform:

Tävlingen kommer att hållas i klassisk stil, vilket innebär begränsningar i den utrustning som får användas (bälte, handledslindor, knävärmare är tillåtna).

Tävlingen kommer att avgöras på koefficient, vilket innebär att alla tävlar mot alla. Tävlingen är uppdelad i en dam- och en herrklass.

En svensk mästare kommer att utses i grenarna knäböj, bänkpress, marklyft och styrkelyft sammanlagt. Detta innebär att du kan tävla antingen i styrkelyft (3 grenar) alternativt endast i bänkpressmomentet.

Mastersklass - vid många anmälda deltagare i åldern 40+ kommer även veteranklasser att genomföras. Ange vid anmälan om du vill tävla i senior eller mastersklass.

Lagtävling med 3-mannalag i bänkpress kommer att genomföras som poängtävling dock inte med SPM status.

Prisutdelning:

Direkt efter tävlingen sker prisutdelning på Lunds polishus, Byggmästaregatan 1. I samband med prisutdelning serveras kaffe med tilltugg.

Kamratmåltid:

Gemensam måltid genomförs på kvällen för de som vill, samling kl. 18.30. Ange vid anmälan om du tänker delta i måltiden. Plats Hotell Radisson Park Inn, Hedvig Möllers Gata 2 i Lund.

Boende:

Boende bokas och betalas själv av den enskilde. Avtal finns med Radisson Park Hotel, Hedvig Möllers Gata 2 i Lund. Enkelrum 850 kronor, dubbelrum 950 kronor inklusive frukost och parkering. Bokas via tfn 046-270 3700, uppge Polis-SM vid bokning.

Anmälan:

Skriftlig anmälan senast 1 maj 2018 till Tomas Malm via Outlook eller via tomasalm@bredband.net. Anmälan ska innehålla namn, personnummer, viktklass, vad du ska tävla i samt polisdrottsförening.

Avgift:

300 kr/person sätts in på Lunds Polismäns SIF:s bankgiro 850-7675. Glöm inte att ange ditt namn på inbetalningen. I avgiften ingår även kvällens kamratmåltid. Vill du inte delta i måltiden är avgiften 200 kronor.

Tävlingsregler:

Enligt IPF:s regler avseende bedömning och utrustning. För licensierade lyftare ingår tävlingen i serieomgång 2. Tävlingsledare Tomas Malm.

Upplysningar:

Tomas Malm, 0709-28 24 00 eller via Outlook.