

INBJUDAN TILL SVENSKA POLISMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT

På uppdrag av Svenska Polisidrottsförbundet inbjuder Polisens Kraftsportförening till SPM i styrkelyft 2019 (knäböj, bänkpresa, marklyft och styrkelyft sammanlagt).

Tid & plats:

Lördagen den 4 maj 2019, Södermalms polisstation belägen på Torkel Knutssonsgatan 22 i Stockholm.

Invägning:

Klockan 09.00 - 10.30.

Tävlingsstart:

Klockan 11.00.

Tävlingsregler

Tävlingen kommer att hållas i så kallad klassisk/RAW 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 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 knäböj, bänkpresa, marklyft och styrkelyft sammanlagt. Detta innebär att du kan tävla antingen i styrkelyft (3 grenar) alternativt endast i bänkpresa.

Ingår inte i SPM

Det kommer även avgöras en lagtävling med 3-mannalag i bänkpresa på poäng vilken inte ingår i Polis SM.

Bankett/kamratmiddag:

Vid 19-tiden kommer en bankett med trevligt samkväm i bästa Söderanda att hållas.

Anmälan:

Skriftlig anmälan till Stefan Eklund, på e-post, stefan.h.eklund@gmail.com innehållande namn, personnummer, senior eller masterklass, vad du ska tävla i, samt i förekommande fall förening. **Anmälan senast fredagen 18 april 2019.**

Avgift:

300 kronor/person sätts in på postgiro 708171-4 i samband med anmälan. Glöm inte att ange namn på din PG-inbetalning! I avgiften ingår även kvällens bankett. Om du mot förmodan inte vill delta i kvällsaktiviteterna så blir anmälningsavgiften 200 kr.

Boende:

Ordnas av deltagarna själva. Tips om boende på följande <https://www.booking.com>

Tävlingsregler:

Tävlingen genomförs enligt IPF:s regler vad gäller bedömning och utrustning. För licenserade lyftare ingår tävlingen i serieomgång 2.

Upplysningar:

Stefan Eklund, 0739-40 42 00, e-post: stefan.h.eklund@gmail.com
Vår hemsida <http://www5.idrottonline.se/default.aspx?id=616379>

Varmt välkomna till Stockholm!