



SPM I TCA PÅ LUGNET I FALUN.

På uppdrag av svenska polisidrottsförbundet arrangerar Dalapolisens IF polis-SM i TCA (Toughest competitor alive)

VAD ÄR TCA?

TCA är en åttakamp för anställda inom polis och räddningstjänst som innehåller följande grenar:

5km terränglöpning
Kulstötning
100 m sprint
100 m simning
Repklättring (6.1 meter)
Pulls-ups (Chins) max antal repetitioner
Bänkprens (Maxlyft)
Hinderbana (Enklare och kortare hinderbana)

De olika grenarna resulterar i en poäng som summeras ihop till ett slutresultat. Tävlingen genomförs under en dag.

TID OCH PLATS

Tävlingen kommer att arrangeras vid Lugnets idrottscentrum i Falun den 12/6 med första start kl.08:00

FÖR POLISIDROTTENS VÄL

TCA har inte arrangerats sedan 2016 så det är hög tid se till att denna anrika sport inte faller i glömska. Det är aktiva deltagare som gör förmånen med polisidrott möjlig varför jag inte nog kan understryka följande:

Ett aktivt deltagande är mycket mera värt än elitmässiga resultat och prestationer.

ANMÄLAN

Anmälan sker skriftligen och senast den 1/6 till erik.mansson@polisen.se och kostar 150kr som swishas till 0702-299 94 36. Anmälan är bindande.

Uppge namn, födelsetid, polisidrottsförening. Vid frågor, ring eller skicka e-post.

Väl mött och lycka till // Erik Månsson & Dalapolisens IF

TIDSPLAN SPM TCA 12/6 2020 FALUN

07:30

Samling vid huvudentrén på Lugnet för kort genomgång av dagen. Därefter gemensam promenad till starten för löpningen.

08:00

Start 5km löpning

09:00

Samling kulstötningsgruppen (2)

10:00

Första start 100 m sprint (3)

11:00

Första start 100 m simning (4)

12:00

LUNCHUPPEHÅLL

13:00 – 15:00

rep, chins och bänkprens (5)

15:15

Första start hinderbana.

16:30

Fika och prisutdelning (1)

Tidsplanen är preliminär och kan komma att ändras beroende på deltagarantal m.m.

KARTA LUGNET I FALUN



1. Huvudentré & restaurang.
2. Samlingsplats kulstötning.
3. Samlingsplats 100 m sprint.
4. Samlingsplats 100m simning.
5. Entré Falu tennis & idrottscentrum. Samlingsplats repklättring, chins samt bänkpress.

Grenbestämmelser - SPM i TCA (Toughest Competitor Alive)

Tävlingen består av åtta olika delmoment, som genomförs alla under en dag med en gren i timmen som riktmärke. Varje tävlande måste delta i samtliga åtta moment. Varje deltagares resultat i de olika momenten omvandlas till en poäng utefter en internationellt framtagen poängtabell. Efter samtliga åtta grenar räknas en totalpoäng ut. Dåligt uppträdande, som till exempel svordomar och gester riktade mot domare eller medtävlande, accepteras inte, och diskvalifikation sker utan föregående varning.

5 KM TERRÄNGLÖPNING

Maxtid 30 minuter.

KULSTÖTNING

Herrars kula 7,26 kg och damers kula 4 kg. Varje tävlande får göra två stötar. Bästa stöten räknas. Uppvärmningsmöjligheter kommer att ges. Varje tävlingsstöt ska stötas från kulringen. Det är tillåtet att nudda ringgränsens insida. Övertramp medför underkänd stöt. Efter genomförd stöt ska ringen lämnas bakåt efter kommando av domare. Misslyckande med detta medför underkänd stöt. Varje stöt ska stötas med en hand (inte kastas). Endast magnesium är tillåtet. Handskar och/eller lim är inte tillåtet. Handledsband är tillåtet.

100 METER SPRINT

Spikskor är tillåtet. Startblock alternativt stående start - eget val.

100 METER SIMNING

Valfri simstil får användas. Start från pall eller start från vatten - eget val. Det är förbjudet att dra i banlinor eller att använda botten som hjälpmedel för att ta sig fram eller hålla sig flytande. Att bryta mot dessa regler innebär diskvalificering i momentet. Badmössa och simglasögon är tillåtet. Torrdräkt/våtdräkt eller andra typer av flythjälpmedel är inte tillåtet.

REPKLÄTTRING

Repets längd kommer att vara 6,1 meter. Varje tävlande har två försök, och bästa tid räknas. Det finns inget krav på att två klättringar måste genomföras. Tävländan startar sittandes på rumpan med hämlarna i golvet och börjar sedan klättra på eget initiativ. Den tävlande får inte sitta på repet. Rumpan och hämlarna ska lämna golvet samtidigt. Efter start får ingen kroppsdel vidröra marken igen innan klättringen är genomförd. Under klättringen får endast händer användas runt repet. Det är inte tillåtet att knipa åt repet med fötter eller ben. Tiden stoppas, då den tävlande nuddar markeringen i repets topp. Maxtid är 23 sekunder, och en visselsignal kommer ljuda, om den tävlande inte är klar innan dess. Endast magnesium är tillåtet. Handskar och/eller lim är inte tillåtet. Skor är inte tillåtet att ha på sig under klättring.

BÄNKPRESS

Tävlanden har två försök. Tyngsta godkända vikt räknas. Tävlanden väljer själv ingångsvikt, men det är inte tillåtet att sänka vikt från ingångsvikten efter ett eventuellt misslyckat lyft. Bänkpresströja är inte tillåtet. Tävlanden ska bära en kortärmad tröja och tights eller shorts med god passform - inte några hängiga kläder. Domaren avgör frågan om godkänd klädsel. Handledsband och bälte (max vidd 10 cm/max tjocklek 13 mm) är tillåtet. Magnesium är tillåtet. Handskar och/eller lim är inte tillåtet. Deltagarna uppger innan momentet sin ingångsvikt till domaren. Deltagaren med lägst ingångsvikt lyfter först. Direkt efter genomfört lyft ska nästa vikt uppges till domaren. Minsta höjning är 2,5 kg. Under hela lyftet ska huvud, skuldror och rumpa vara i kontakt med bänken. Fotsulorna ska vara i golvet, och får inte flyttas eller lyftas efter påbörjat lyft. Greppet kring stången ska vara "tummarna runt stången". Pekfingrarna får inte vara bredare isär än 81 cm - de ska vara inom ringmarkeringen på stången. Hjälpmotstånd är tillåtet. Efter utlyft ska lyftaren invänta domarens kommando "start", innan lyftet får påbörjas. Kommandot kommer, så fort stången är i korrekt position. Efter kommandot ska lyftaren sänka stången till bröstet och göra ett definierat stopp samt invänta nästa kommando. Domaren ger kommandot "press" när han/hon anser att lyftaren har kontroll. Lyftaren ska därefter pressa stången upp till raka armar och invänta det sista kommandot. När stången är i kontroll på raka armar, ger domaren kommandot "rack". Stången får då återställas till bänkställningen. Vid en eventuell överträdelse av någon regel så underkänns lyftet.

CHINS

Valfri placering av tummarna - fingrarna ska vara riktade ifrån kroppen. Endast magnesium är tillåtet som greppförbättrare. Stången kommer vara en rak metallstång med tejpling. Varje chin startar från en stilla ("död") hängande position med armbågarna helt utsträckta. Ny chin får påbörjas endast var tredje sekund på kommando genom en ljudsignal. Deltagaren får hoppa över en eller flera ljudsignaler men får inte fortsätta förrän nästkommande ljudsignal. Varje chin som inte påbörjas på signal, godkänns inte. En chin är fullföljd då hakan syns över stången. Domaren beslutar enhälligt om godkännande eller inte. Domaren räknar högt antalet godkända chins. En "anti-kipping-vägg" kommer att vara placerad cirka 20 cm framför stången för att motverka stora "kipping-rörelser". Om väggen välter, så måste deltagaren hänga kvar i stilla position, tills dess att väggen är återställd på sin plats. Domaren ger klartecken till att fortsätta. Deltagaren får vila hängandes i stången. Vilan måste då ske med båda händerna på stången. Om deltagaren släpper stången med en hand - exempelvis för att ändra greppet - får denna hand inte falla ner under stången. Om handen faller ner under stången, så får inte flera chins utföras. Grenen anses då vara avslutad för deltagaren.

HINDERBANA

Hinderbanan kommer utgöras av kortare bana av sprintkaraktär i anslutning till terrängspåret på Lugnet. Hindrena är relativt lättforcerade och skaderisken är låg. Banan kommer utgöras av följande hinder.

Släpning av docka

Monkey bar

Plank med repklättring

Över-underhinder

Balansgång

Bildäck