



Svenska Polisidrottsförbundet

Grenbestämmelser - SPM på cykel

Mästerskapet anordnas i dam- och herrklasserna: 21, 30, 40, 50 och 60.

Vid för få anmälningar i en klass, så sker nedflyttning till en lägre klass.

Möjlighet till utmanarklass bör finnas.

Mästerskap körs dels som landsväg och dels som mountainbike. Arrangören kan köra landsvägdelen i form av linje, GP eller tempo. Mountainbike kan köras som XC eller Marathon.

Åktider för linje bör ligga på 1,5 - 2 tim, GP bör ligga på 30 - 60 min och tempo bör ligga på 20 - 40 min.

Åktider för XC bör ligga på 40 min - 1 tim och 10 min och maraton på 1,5 - 2 tim.

Grenbestämmelser - SPM i styrkelyft

Tävlingen avgörs på koefficient (alla tävlar mot alla) och är uppdelad i en dam- och en herrklass.

Tävlingen arrangeras i så kallad klassisk/RAW stil, vilket innebär begränsningar i den utrustning, som får användas - bälte, handledslindor och knävärmare är tillåtna.

Svenska mästare utses i grenarna knäböj, bänkprens, marklyft och styrkelyft sammanlagt. Det här innebär att du kan tävla antingen i styrkelyft (tre grenar) alternativt endast i bänkprensmomentet.

Mastersklass:

Vid många anmälda deltagare i åldern 40+ kommer även en veteranklass att genomföras.

Tävlingen genomförs enligt SSF:s - Svenska Styrkelyftsförbundets regler:
http://gamla.vgsf.se/regelbok/IPF%20rulebook%20swe_130120DELAD.pdf
http://gamla.vgsf.se/regelbok/IPF_CLASSIC_Rules_Swe.pdf