



Svenska Polisidrottsförbundet

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 framtagna 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.

Nedan följer den internationella grenordningen. SPM-arrangören kan dock ändra grenordningen i samråd med SPI:s kontaktperson. Grenordningen måste framgå i inbjudan.

Grenar

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 frisim

En 25 eller 50 meters bassäng ska användas – vid vändning ska väggen nuddas med en hand.

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.

Repklattring - se bild sidan 3

Repets längd kommer att vara 6,1 meter. I toppen av repen bör det vara en platta eller liknande som man kan slå mot för att markera då man nått toppen vid grenens genomförande.

Varje tävlande har två försök, och bästa tid räknas. Det finns inget krav på att två klattringar måste genomföras.

Tävlanden 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 klattringen är genomförd. Under klattringen får endast händer användas runt repet. Det är inte tillåtet att knipa åt repet med fötter eller ben. Tiden stoppas, då den tävlande nuddar plattan 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 klattring.

Bänkpress - se bild sidan 3

Tävlanden har två försök. Tyngsta godkända vikt räknas. Tävländan väljer själv ingångsvikt, men det är inte tillåtet att sänka vikt från ingångsvikten efter ett eventuellt misslyckat lyft.

Bänkpresströja är inte tillåtet. Tävländan 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" - se bild. Pekfingrarna får inte vara bredare än 81 cm - de ska vara inom ringmarkeringen på stången.

Hjälp med utlyft 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

Dessa hinder är riktmärke för hinder som bör vara med i hinderbanan. SPM-arrangören kan göra ändringar i banan, lägga till eller ta bort hinder i samråd med SPI:s kontaktperson. Hinderbanans totala längd ska dock vara mellan 200-250 meter.

Samtliga hinder ska passeras regelmässigt. Genomgång av varje hinder kommer att ske innan start. Varje hinder som inte genomförs på ett godkänt sätt kommer bestraffas med 5 sekunders tidstillägg på sluttiden.

Dock- eller stockdragning

Hinderbanan bör starta med detta hinder. Stocken eller dockan ska dras baklänges, 8m för damer och 15m för herrar.

Staket

Ett till tre staket i olika höjder att ta sig över på valfritt sätt.

Monkey bar

Samtliga pinnar ska nuddas med en hand. Vid fall ska hindret göras om från start. Minst två försök måste göras, innan hindret får passeras med tidstillägg.

Kon

Konen ska rundas klockvis.

Ålning

Krypa eller åla under hinder eller staket.

Bildäck

Samtliga däck ska passeras av en fot i varje däck. Vid trampning på ett däck ska man backa och sätta ned foten på ett korrekt sätt för att slippa ett tidstillägg. Insida av däck får nuddas.

Bild repklättring

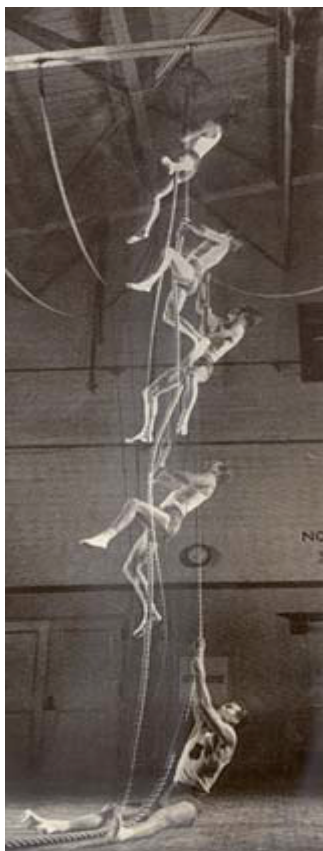


Bild bänkprens

