

INBJUDAN TILL SVENSKA POLISMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT/TYNGDLYFTNING I ÖREBRO 2023

På uppdrag av Svenska Polisidrottsförbundet inbjuder Örebro kraftsportsklubb till SPM i styrkelyft 2023 (bänkpress och styrkelyft sammanlagt) & tyngdlyftning för anställda inom polismyndigheten samt polisstuderande.

Tid & plats:

18/11 -2023

Örebro kraftsportsklubbs lokaler, ÖKK, Eyragatan 1A 702 25 Örebro.

Alla deltagare som anmäler sig kommer i god tid få information om tid för invägning och tävlingsstart via e-post.

Tävlingsregler styrkelyft:

Tävlingen kommer att hållas i så kallad klassisk/RAW stil vilket innebär begränsningar i den utrustning som får användas (bälte, handledslindor, knävärmare är tillåtna). Utrustningen måste följa den IPF-standard som är tillåten. Tävlningen kommer att avgöras på koefficient vilket innebär att alla tävlar mot alla. Tävlningen kommer dock fortsatt att vara uppdelad i en dam- och en herrklass på senior och master nivå (+40). Tävlningen har SPM-status vilket innebär att svenska mästare kommer utses i grenarna bänkpress och styrkelyft sammanlagt. Detta innebär att du kan tävla antingen i styrkelyft (3 grenar) alternativt endast i bänkpressmomentet.

Svenska styrkelyftsförbundet har godkänt för de lyftare som är licensierade följande alternativ. Resultatet medräknas för serie 4 2023, resultatet skrivs in i ranking eller att inte registrera någonting alls. Meddela i anmälan om du är licensierad och vilket av alternativen du önskar.

Tävlingsregler tyngdlyftning:

Tävlingen genomförs efter STF:s regelverk gällande utförande av lyften. Varje lyftare genomför 3 ryck och 3 stötar. En genomgång av korrekt utförande av lyften kan ges på plats innan tävlingsstart. Gällande utrustning ska varje lyftare ha skor och en trikå. Det är godkänt att ha enfärgade tights samt enfärgad kort/långärmad tröja under trikån. Tävlningen är uppdelad i en dam- och en herrklass och genomförs på koefficient. Denna tävling kan inte tillgodoräknas som en serietävling i tyngdlyftning.

Anmälan:

Skicka via e-post till bjorn.alderin@polisen.se Skriv namn & personnummer samt vilken gren styrkelyft eller tyngdlyftning även vilken polisidrottsförening, station eller klubb du tävlar för.

Det är möjligt att delta i både styrkelyft och tyngdlyftning.

Avgift:

200 kr anmälningsavgift.

Betalas via swish till 0707697517(Mottagare: Björn Alderin)

Skriv ditt namn i meddelandet samt vilken gren du deltar inom.

Eventuellt kommer det även tryckas upp t-shirts ni får även meddela om det finns intresse för att köpa en sådan så vet vi antal. Eventuellt mer om detta i senare utskick om det finns intresse.

Samkväm:

Enligt tradition så avslutas tävlingen med att gå ut och äta tillsammans. De som är intresserade av detta skriver det i samband med anmälan. Det kommer skilja sig från innan då det endast kommer att göras en reservation på en restaurang. Information om vart och när kommer vid senare utskick då vi vet hur många som kommer delta.

Övriga Upplysningar:

Björn Alderin: 072-5038553 alt bjorn.alderin@polisen.se
eller Fredrik Hindorf 076-1417367 (Om ni har frågor specifikt angående tyngdlyftning men även övriga frågor)

VARMT VÄLKOMMNA