



Svenska Polismästerskapen i Funktionell Fitness 2025

I samarbete med Lerumsboxen bjuder Svenska Polisidrottsförbundet in till
Svenska Polismästerskapen i Funktionell Fitness 2025

Tid och plats:

Den 22 november går tävlingen på Lerumsboxen i Lerum. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.08:00-20:00 inklusive inregistrering och prisutdelning.
<https://www.lerumsboxen.com>

Tävlingsinformation:

Tävlingen är öppen för alla anställda hos Polismyndigheten, Säkerhetspolisen och Ekobrottsmyndigheten. Även civilanställda samt polisaspiranter och polisstudenter är välkomna att delta. Tävlingen kommer att avgöras genom ett antal olika tester under dagen. I möjligaste mån kommer dessa tester att följa riktlinjerna från Svenska Förbundet för Funktionell Fitness, <https://swe3f.se/om-oss/vad-ar-ff/>. Varje test ger poäng beroende på placering vilket sedan resulterar i en slutplacering.

Klasser:

Tävlingen är individuell och finns i olika klasser. Vi kommer även ha en utmanarklass för den mindre erfarna atleten men som ändå vill testa sig i en fantastisk rolig tävling. I avancerad klass förväntas man klara samtliga rörelser som förekommer inom Funktionell Fitness. I utmanarklass förväntas man hantera de flesta rörelser med stång, hantlar och kettlebells. Vikterna kommer vara reducerade jämfört med avancerad. Utmanare bör kunna hantera flertal gymnastiska övningar men i mindre antal. Dock inte handstand walk, ring muscle ups eller legless rope climb.

Avancerad klass

Open age dam och herr
Masters +35 dam och herr
Masters +40 dam och herr
Masters +45 dam och herr

Utmanarklass

Open age dam och herr
Masters +35 dam och herr
Masters +40 dam och herr
Masters +45 dam och herr

Vid för få anmälningar i en åldersklass så kan vi komma att slå ihop klasser.

Anmälan:

Deltagandet kostar 800 kr och anmälan görs via circle21
Se länk nedan

Anmälan här

Välkomna till Polis SM och Lerumsboxen

*Mikaela Kellner
Generalsekreterare SPI*

*Mikael Strand, Daniel Bernhardt & Calle Centerlund
Lerumsboxen*

