

Polis-SM 2026

Styrkelyft



23 Maj 2026

Örebro

INBJUDAN TILL SVENSKA POLISMÄSTERSKAPEN I STYRKELYFT I ÖREBRO 2026

På uppdrag av Svenska Polisidrottsförbundet inbjuder Örebro kraftsportsklubb och Örebro polisidrottsförening till SPM i styrkelyft 2026 (bänkpress och styrkelyft sammanlagt) för anställda inom polismyndigheten samt polisstuderande.

Tid & plats 23/5 -2026

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. **SISTA ANMÄLNINGSDAG 10/5 - 2026**

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. Tävlingen kommer att avgöras på koefficient vilket innebär att alla tävlar mot alla. Tävlingen kommer dock fortsatt att vara uppdelad i en dam- och en herrklass på senior och master nivå (+40). Tävlingen 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. Samtliga som tävlar i styrkelyft (3 grenar) kommer även ha sin bänk medräknad i bänkpresstävlingen.

ÄNDRING FÖR LICENSIERADE LYFTARE

Styrkelyftsförbundet har inte godkänt att denna tävling kommer vara officiell så den kommer inte kunna medräknas som något resultat för varken serie, individuellt eller för klubben. Du som är licensierad lyftare behöver kontakta ansvarig tävlingsansvarig på förbundet för att få en dispens för att kunna delta i tävlingen, då de godkänt detta för licensierade lyftare. Passa på att vara ute i god tid för att ansöka om dispens om du är licenserad lyftare.

Mailadress till tävlingsansvariga är: tavlingsutskottet@styrkelyft.se

Anmälan

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

Avgift

300 kr anmälningsavgift.

Betalas via swish till 1232647345 (Örebro poliskårs IF)

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

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.

Övrigt

Lokalen kommer vara öppen för allmänheten och publik är välkommen. ÖKK kommer även ha en kiosk öppen. Vi funderingar kring vilken utrustning som är godkänd inom styrkelyftet se följande länk: <https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/approved-list>

Vid frågor kontakta

Björn Alderin: bjorn.alderin@polisen.se