

INNBYDELSE



Oslo politidrettslag har gleden av å invitere til

POLITIMESTERSKAP I STYRKELØFT OG BENKPRESS

Oslo styrkeløfteklubb – Frysjaeveien 33b, 0884 Oslo
Tirsdag 3. mars 2026

Styrkeløft:

Styrkeløft består av 3 øvelser: knebøy, benkpress og markløft. Reglene for PM er de samme som for sivile stevner i utstyrsfri løfting. Knevarmere, håndleddsbind, belte og elastisk løftedrakt (ikke-støttende) er tillatt. Støttedrakter tillates ikke brukt i noen av øvelsene. Det er ikke krav til bruk av løftedrakt, men bekledningen skal være slik at den ikke hindrer dommerne å se utførelsen av løftet. (for eksempel tettsittende bukse, tights og t-skjorte).

Det konkurreres i disse vektklassene:

Damer: -47kg, -52kg, -57kg, -63kg, -69kg, -76kg, -84kg og +84kg

Herrer: -59kg, -66kg, -74kg, -83kg, -93kg, -105kg, -120kg og +120kg.

Benkpress:

Benkpress-konkurransen kjøres samtidig som styrkeløft, men det er mulig å kun melde seg på i benkpress. Det er ikke vektklasser i benkpress-konkurransen, der det kun konkurreres på poeng (IPF GL). I benkpress brukes aldersklassene til IPF, herunder veteranklassene 40+, 50+ og 60+.

Premiering:

Vinner av hver vektklasse i styrkeløft, og hver aldersklasse i benkpress, blir kåret til politimester. Det blir også delt ut pokal til beste løfter i styrkeløft på tvers av alle klasser. Disse sammenlagt-vinnerne kåres ved rangering på IPF GL-poeng, som gir en justert score i forhold til både kroppsvekt og kjønn.

Sted:

Arrangementet foregår i lokalene til Oslo Styrkeløfteklubb ved Frysja i Oslo. De stiller med lokaler, dommere, sekretariat og utstyr. Lokalet er i Frysjaeveien 33b, 0884 Oslo. Dette er gåavstand fra både togstasjon og bussholdeplass. NB! Lokalet ligger et stykke utenfor bykjernen, så det bør påberegnes litt reisetid til lokalene. Det er mulighet for parkering rett ved lokalet.

Tid:

Tirsdag 3. mars 2026

Innveing kl. 09:00. Stevnestart kl. 11:00 (med forbehold om endring av tidspunkter).

Påmelding:

Påmeldingsfristen er satt til **1. februar 2026**.

Påmelding skjer pr. mail til Elling.aarsland.loe@politiet.no

Oppgi navn, kjønn, og vektklasse om du skal delta i PM styrkeløft og/eller benkpress.

Påmeldingsavgiften er satt til 100,- kroner pr. mesterskap du ønsker å delta i. Frist for betaling av påmeldingsavgift er lik som påmeldingsfrist. Betaling skjer til **OPIL-konto: 5081.06.68366**

Overnatting:

Arrangementet holdes samtidig som PM i fotball. Vi har vært så heldige at får benytte oss av deres hotellavtale. Det er inntil videre holdt av 300 rom i perioden 2.– 4. mars. Booking av hotellrom kan gjøres via lenken her: [Radisson Blue Plaza Oslo rabatterte pris.](#)

Pris (inkl. frokost) per natt. Plaza tilbyr kun enkeltrom og dobbeltrom:

Enkeltrom: 1750,- per natt

Dobbeltrom: 1950,-per natt

Bookingkode: IDRETT (NB! Prisene og reservasjoner av rom gjelder frem til 2. februar 2026. Etter denne datoen gjelder standard hotellpriser). Gå inn på radissonhotels.com, velg Radisson Blue Plaza Hotel, Oslo og riktige datoer. Huk av for "Spesialpriser" og velg "Tilbudskode". Legg inn kode "IDRETT".

Bankett:

Banketten avholdes **3. mars 2026** i Sonia Henie salen på Radisson Blue Plaza sammen med PM i fotball. Det er derfor grunn til å tro at det kan bli en heftig bra fest.

Pris bankett: 1000,- per person.

Påmelding: Bindende påmelding ved betaling til bankkontonummer: 5081.06.68366. Overføringen merkes med navn.

Frist: Det er et maks antall på 800 personer. Ved flere enn 800 påmeldte vil betaling refunderes til de sist påmeldte. Det vil trolig IKKE være mulig å melde seg på banketten etter at fristen har gått ut.

Betalingen dekker:

- Inngang
- 3 retters middag
- 2 enheter drikker (Øl, vin, eller mineralvann)
- Underholdning
- DJ

Reisedekning:

For dekning av reiseutgifter vises til NPIs statutter for reisedekning.

Arrangør er ikke ansvarlig for dette, og eventuelle spørsmål tas med NPI eller lokalt idrettslag.

Forsikring:

Alle utøverne er selv ansvarlige for forsikring. For ytterligere informasjon, se www.politiidrett.no.

GDPR:

Alle utøvere må levere GDPR skjema før stevnet. Her kan de som ønsker seg skjernet i referat, resultater eller bilder på NPI's hjemmeside krysse av for dette.

Transport:

Vi anbefaler å laste ned appen "Ruter" i forkant av arrangementet. Her kjøpes det enkeltbilletter til tog eller buss, som vi være det beste, enkleste og billigste alternativet under arrangementet, samt til og fra flyplassen.

Kontaktpersoner:

Arrangementsleder: Elling Aarsland Loe, Elling.aarsland.loe@politiet.no, mob: 97461440

Grenleder atlet: Johannes Haugan Lyngedal, Johannes.Haugan.Lyngedal@politiet.no, mob: 48861445