

INVITASJON TIL POLITIMESTERSKAP 2024

STYRKELOFT OG BENKPRESS

OSLO, FREDAG 23. AUGUST 2024



- Sted:** Pumphouse treningsstudio (Ryensvingen 1, Oslo)
- Tid:** Innveing fra kl 09:00. Løfting fra kl 11:00
- Arrangør:** OPIL – Styrkeløftgruppen.
Kontaktpersoner: Mikael Sorter (mso011) og Angela F. Bustos (afb001)
- Startkontigent:** kr. 100,- til OPIL konto 5081.06.68366 – skriv navn i meldingstekst.
- Hotell:** Scandic Helsfyr tilbyr deltagerne rabatterte priser med bookingkode BPOL220824. 1090,- for enkeltrom, 1290,- for dobbelrom.
- Bankett:** 23. august kl 1900 på Scandic Helsfyr.
Eget lokale med 3-retters middag. Pris: 500,- per pers.
- Påmelding:** Per e-post til mikael.sorter@politiet.no og/eller via Facebook-event i NPIs Atlet-gruppe. Oppgi alder (fødselsår), forventet vektklasse, og om påmeldingen gjelder styrkeløft eller kun benkpress.

NB: Påmelding i benkpress krever kvalifisering via NPIs landskonkurranse i benkpress. Send oppnådd resultat og kroppsvekt innen fristen per e-post til NPI-grenleder Atlet mikael.tonning@politiet.no.

Norges Politiidrettsforbund har ingen forsikringsordning for sine idrettsutøvere. Den enkelte utøver må selv ordne med egen forsikring.

- Reisedekning:** Viser til NPI's gjeldende statutter for dekning av reiseutgifter til PM
- GDPR:** Alle deltagere må levere personvernerklæringskjema (GDPR) ved påmelding eller før konkurranse.

Påmeldingsfrist 1. JULI

ØVELSENE

Styrkeløft:

Styrkeløft-konkurransen består av de tre øvelsene knebøy, benkpress og markløft. Deltakerne får tre forsøk i hver øvelse for å løfte maksimalt mulig vekt. Vinnerne avgjøres av den høyeste sammenlagte vekten på tvers av de tre øvelsene innenfor hver vektklasse.

Klasser (vekt)

Kvinner	Menn
-47kg, -52kg, -57kg, -63kg, -69kg, -76kg, -84kg, +84kg	-59kg, -66kg, -74kg, -83kg, -93kg, -105kg, -120kg, +120kg

Benkpress:

Det er aldersklasser, men ikke vektklasser, i benkpress-konkurransen. Alle beregninger går i Wilks-poeng (justert score i forhold til kroppsvekt).

Klasser (alder)

Kvinner	Menn
Åpen klasse (født f.o.m. 1983) Veteran 41-50 (født 1974-1982) Veteran 51-57 (født 1967-1973) Veteran 58+ (født før 1967)	Åpen klasse (født f.o.m. 1983) Veteran 41-50 (født 1974-1982) Veteran 51-57 (født 1967-1973) Veteran 58+ (født før 1967)

Premiering:

Vinner av hver vektklasse i styrkeløft, og hver aldersklasse i benkpress blir kåret til politimester 2024. Det blir også delt ut pokal til beste løfter i både styrkeløft og benkpress på tvers av alle klasser. Disse sammenlagt-vinnerne kåres ved rangering på Wilks-poeng, som gir en justert score i forhold til både kroppsvekt og kjønn.

Utstyr:

I PM løftes kun utstyrsfritt, også kjent som «raw powerlifting». Tillatt utstyr er belte, håndleddsbind («wrist wraps») og knevarmere («knee sleeves»).

Regler:

OPIL anbefaler alle deltagere å sette seg inn i grunnleggende regler for styrkeøvelsene, herunder dommerkommandoer.

Knebøy: Dommeren gir løfteren kommandoene "Bøy" for å senke stangen, og "Rack / På plass" for å legge stangen tilbake i stativet etter løftet. Løfteren må ned til minst parallell for å få godkjent løft.

Benkpress: Dommeren gir løfteren kommandoene "Start" for å senke stangen, "Press" for å løfte stangen opp fra brystet, og "Rack / På plass" for å legge stangen tilbake i stativet etter løftet.

Markløft: Dommeren gir løfteren kommandoen "Ned" når løfteren har fullført løftet.



STATUTTER FOR REISEDEKNING

1. NPI godkjenner reiseutgifter etter de til enhver tid gjeldende bestemmelser. «Politimesterskap – alminnelige bestemmelser» pkt. 7.
2. NPI godkjenner reiseutgifter for gjennomført reise for alle som **er** ansatt i Politiet eller studerer ved Politihøgskolen og medlem i et Politiidrettslag. Dette gjelder til alle Politimesterskap. Reiseutgifter beregnes etter billigste måte fra hjemmeadresse til arrangørsted og retur. Utgifter mellom hotell og konkurransested dekkes ikke. Det vil si at den til enhver tid billigste reisemåte legges til grunn for godkjenningen, medregnet gruppe/midtuckerabatt/grønne ruter m.v. Den enkelte er selv ansvarlig for utgifter for reiser som ikke gjennomføres pga egne forhold. **Egenandel er kr. 500,- pr. person.** Unntatt er studenter ved PHS som ikke betaler egenandel.
3. Styret vil avsette en pott til dekning av reiseutgifter for hvert PM. Potten vil bli satt ut fra budsjett og historiske data (snitt sum reisekostnader de siste år og antall deltagere) og sted for PM. Godkjente krav blir summert, prosent av avsatt pott beregnes og beregnet reisedekning utbetales **1. måned** etter PM. Studenter får reisedekning etter pkt. 2.
4. Hvert politiidrettslag **skal** ha en ansvarlig som koordinerer reisene til politimesterskapene. Signert reiseregning sendes reiseansvarlig **som sender inn reiseregningene samlet senest 1 måned etter mesterskapet.** Sendes pr. mail til kontor@politiidrett.no hvor mailen anses som attestasjon. Reiseregning sendt for sent blir ikke behandlet. Bilag skal sendes elektronisk, som kvitteringer for fly, tog, buss, leiebil etc. Andre kvitteringer kan skannes.
5. **NPI's styre definerer «billigste reisemåte»:**
 - **Tjenestebil:** Hvis en tjenestereise kan falle sammen med et arrangement i politiidretten og tjenestebil kan benyttes, vil NPI unnlate å trekke egenandel i evt. andre reiseutlegg.
 - **Egen bil:** NPI oppfordrer til bruk av egen bil hvor dette er mulig. Dette er en gunstig løsning både for bileier og NPI, selv om NPIs satser synes lave. Kr 1,20 pr km og kr 0,80 pr km pr passasjer. Hvis man kjører 4 personer i en bil på strekningen Oslo - Trondheim t/r (ca. 1000 km) vil godtgjørelse til bileieren bli kr. 3600 minus egenandel 4x kr. 500 = kr 1600 + passasjerene skal betale sin egenandel til bileier, **dvs bileier får dekket kr. 3.100,-** + ev. bomutgifter. (parkering)

- **Leiebil:** Leiebil kan leies hvis egen bil ikke kan benyttes og det ikke er andre muligheter for transport til og fra bestemmelsesstedet. NPI's forretningsfører **skal** kontaktes for godkjenning.
- **Minibuss:** Minibuss kan leies evt. lånes i markedet til svært ulike priser. Hvis en "sponsor" låner bort en minibuss til en idrettsreise, dekker NPI bussens driftsutgifter og evt. bom og ferjebilletter uten at egenandel blir trukket (Minimum fire personer i bussen). Hvis bussen leies i et utleiefirma på vanlig måte, **skal** dette godkjennes av forretningsfører. (Minimum 6 personer i 9 seter og 10 personer i 16 seter). NPI dekker **ikke** egenandel for eventuelle skader på leiebil eller leid minibuss.
- **Turistbuss:** Hvis mange utøvere skal reise samtidig fra samme distrikt eller område bør fellesreise foretas med innleid turistbuss m/sjåfør. Et minimumstall av reisende bør da være 25 - 30 personer. I slike tilfeller **skal** NPI's forretningsfører kontaktes for godkjenning.
- **Tog/buss:** NPI godkjenner utlegg til tog/buss, også til/fra flyplass.
- **Taxi:** NPI godkjenner taxi kun etter billigste reisemåte, dvs buss/tog sats. Unntatt er hvis offentlig transport ikke går. Maxitaxi kan benyttes hvis denne utgiften er i nærheten av billigste reisemåte.
- **Fly:** NPI godkjenner flyreise inntil fastsatt sum på lange reisestrekning. (Over 500 km en vei). Hvis tvil foreligger om "lang reisestrekning" - ta kontakt med NPIs forretningsfører. Fastsatt sum tur/retur for fly er maks kr. 2500,- for direktefly i Sør-Norge og i Nord Norge. For direktefly mellom nord og sør kr 3500,-. Ved flybytte økes summen med kr. 1000,-. Spesialbagasje dekkes. Alle flybilletter **skal** bestilles som sportsreise. (Kan avbestilles/ændres inntil en dag før avreise.) De som ikke er medlem i et forbund som har avtale om sportsreise, skal kontakte Bennet centrum.gruppe for bestilling (reservering) av flybilletter på tlf. 37257325 eller mail centrum.gruppe@bennetnorway.no. Oppgi at det gjelder Norges Politiidrettsforbund. **Ved kanselering av PM vil kun kanselingskostnaden til Bennet dekkes uansett billett-type/flyselskap.**

Parkering ved flyplass dekkes i utgangspunktet ikke. Forretningsfører **skal** kontaktes for en eventuell godkjenning.

- **Husk:** NPI godkjenner kun "billigste reisemåte dvs. lavpris på alle "godkjente" flyreiser. Hvis flyreise blir valgt på "korte" reiseavstander dekkes reisen etter NORWAY Buss-ekspres' (eller tog) takster inkl. rabattordninger og med fratrek av NPIs egenandel.
6. Hvis det foreligger spesielle tilfeller utover det som er nevnt over, kan det rettes en søknad til NPI ved styret om dekning av reiseutgifter.

Godkjent av styret 01.12.23

GDPR

Erklæring om bruk av personopplysninger i forbindelse med NPI's Politimesterskap

Politiidrettslag: _____

Politimesterskap: _____

"Jeg godkjenner herved at mine personlige opplysninger (samlet av den respektive medlemsforening) blir registrert, lagret, behandlet og utnyttet i den grad det kan være absolutt nødvendig og utelukkende med henblikk på administrativ behandling, samt eventuell kommunikasjon og informasjon innenfor rammen av ovennevnte Politimesterskap.

Videre gir jeg herved mitt samtykke til at mine personlige data blir overført til Norges Politiidrettsforbund (NPI) og arrangøren av dette PM.

Jeg er også enig i at mine personopplysninger (navn, politiidrettslag og resultat) blir offentlig tilgjengelig på Facebook, internett eller i publikasjoner utgitt av NPI og dets medlemsforeninger.

Jeg er også enig i at fotografier / filmopptak som er tatt før, under og etter arrangementet, kan brukes av NPI.

Hvis jeg ikke ønsker personopplysninger/foto/film offentlig tilgjengelig, tar jeg forbehold om dette under.

Fornavn	Etternavn	Dato	Forbehold offentlig	Sign