

NPI's landskonkurranse i benkpress 2022/2023 Kvalifiseringskonkurranse til PM i benkpress 2023

Norges Politiidrettsforbund har også i år gleden av å invitere deg til å delta i landskonkurransen i benkpress som starter 1. oktober 2022. De 20 beste løftere (på poeng) for menn, og de 10 beste løftere for kvinner vil bli invitert til politimesterskap (PM) i benkpress, som arrangeres sammen med politimesterskap i styrkeløft.

Politimesterskapet i styrkeløft og politimesterskap i benkpress 2023 arrangeres sammen med PM i håndball. Tidspunkt er ennå ikke fastsatt, men vil antakelig bli rundt medio mars 2023. NB: Styrkeløft- og benkpressmesterskapet er forskjellige mesterskap men de arrangeres samtidig og sammen.

Det eneste du behøver å gjøre er å løfte i vei og veie deg.

Send inn:

Navn, e-postadresse, BID, distriktet du representerer, fødselsår, hvor mye du løftet og kroppsvekt og hvem som har godkjent løftet.

Siste frist for innsending av resultater er 14 dager før PM i styrkeløft og benkpress avholdes, noe det vil bli gitt nærmere opplysning om senere når datoen for mesterskapene er fastsatt. Dersom du ikke har deltatt i landskonkurransen får du ikke delta i benkpressmesterskapet selv om du deltar i styrkeløftmesterskapet.

De som er kvalifisert til PM i benkpress får beskjed så snart som mulig.

Det stilles noen krav til hvordan løftet skal utføres. Hode, skuldre og ende skal ikke løftes fra benken. Stanga skal ligge med tydelig stopp på brystkassa før den løftes opp igjen til strake armer.

For fullstendig regelverk, se ”statutter for NPI's landskonkurranse i benkpress” på www.politiidrett.no.

Det er ingen begrensninger på antall forsøk og antall ganger man kan sende inn resultater før fristen for avslutningen av konkurransen.

Tabellen for beregning av poengsum kan sjekkes ved å google wilks kalkulator

De lokale politiidrettslagene og Politihøgskolens respektive steder oppfordres til å arrangere benkpresstevner og sende inn resultatene felles, heng opp innbydelsen på lokale treningsrom.

Er det spørsmål vedrørende landskonkurransen i benkpress kan de sendes til ny leder av atletseksjonen NPI mikael.tonning@politiet.no . eller telefon 95859170.



LYKKE TIL!

Sportslig hilsen
Mikael Faksnes Tonning