

NPI's landskonkurransen i benkpress 2024/2025 ("benkpresscupen")

Norges Politiidrettsforbund har også i år gleden av å invitere deg til å delta i landskonkurransen i benkpress, den såkalte benkpresscupen som starter 01.11.24.

De 20 beste løftere (på poeng) for menn, og de 20 beste løftere for kvinner vil bli invitert til politimesterskap (PM) i benkpress, som arrangeres sammen med politimesterskap i styrkeløft. Tid og sted er ennå ikke fastsatt. Innbydelse med praktiske opplysninger vil bli sendt ut av arrangør.

Det konkurreres som vanlig på poeng, dvs. at det ikke nødvendigvis er den som løfter mest som vinner. Det deles inn i aldersklasser som nevnt i statutter for benkpress.

Send inn:

Navn, BID, distrikt du jobber i, fødselsår, hvor mye du løftet og kroppsvekt og hvem som har godkjent løftet til mikael.tonning@politiet.no

Siste frist for innsending av resultater er 1 måned før PM i styrkeløft og benkpress avholdes.

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 landskonkurransen 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.

De lokale politiidrettslagene og Politiidrettskolens respektive steder oppfordres til å arrangere benkpressstevner og sende inn resultatene felles.

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



LYKKE TIL!

Sportslig hilsen
Grenleder atlet
Mikael Faksnes Tonning