

NPI's landskonkurransen i benkpress 2023/2024

Kvalifiseringskonkurransen til PM i benkpress 2024

Norges Politiidrettsforbund har også i år gleden av å invitere deg til å delta i landskonkurransen i benkpress, som starter 18. september 2024. 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 benkpress 2024 arrangeres sammen med PM i håndball. Tid og sted er ennå ikke fastsatt, men vil antakelig bli primo/medio mars 2024.

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 eneste du behøver å gjøre er: **Løft og vei deg.**

Send inn:

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

Siste frist for innsending av resultater er 2 uker før PM i styrkeløft og benkpress avholdes.

De som er kvalifisert til å kunne delta i PM i benkpress får beskjed 2 uker før.

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.

Tabellen for beregning av poengsum kan lastes ned fra: www.styrkeloft.no/dokumentarkiv, Wilks koeffisienttabell. Merk at det er en for herrer og en annen for damer. Der finner du også reglene for utførelsen av benkpress.

De lokale politiidrettslagene og Politiidrettskolens respektive steder oppfordres til å arrangere benkpresstevner 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
Mikael Faksnes Tonning