

# INVITASJON TIL POLITIMESTERSKAP 2025

## STYRKELØFT OG BENKPRESS

- Dato: Tirsdag 8. april 2025
- Sted: Vesterled 104, 4877 i Grimstad. (Ca. 35 min kjøretid fra hotellet)
- Tid: Innveing fra kl. 09:00. Løfting starter kl. 11:00.
- Arrangør: Kristiansand politiidrettslag.
- Kontaktperson: Sakar Hamawandi (sah028)
- Startkontingent: kr. 100,- til Kristiansand Politiidrettslag. Kontonummer: 3060.21.27539 (skriv navn i meldingstekst).  
Ekstra 100,- for deltakelse i benkpress.
- Hotell: Scandic Bystranda.  
  
Bestillingen skjer ved å sende mail til [meeting@scandichotels.com](mailto:meeting@scandichotels.com), referansenummer: **97601146**.  
  
Scandic Bystranda ligger i Østre Strandgate 74. Hotellet ligger på selve bystranda i Kristiansand. Det ligger også vegg-i-vegg med Aquarama, Sørlandets største badeland.  
  
Pris per rom pr. natt inkl. frokost på Scandic Bystranda:  
Enkeltrom 1190,-  
Dobbeltrom 1390,-  
Trippelrom 1590,-  
Firemannsrom 1780,-
- Bankett: Tirsdag 8. april på Hartmanns brygge.  
Sted: Nodeviga 1 (900 meter fra hotellet, ca. 10 minutters gange)  
Pris: 300,- per person.
- Påmelding: Send e-post til [Sakar.Hamawandi@politiet.no](mailto:Sakar.Hamawandi@politiet.no) innen 1. mars 2025.  
  
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](mailto:mikael.tonning@politiet.no).
- Forsikring: 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. Se vedlegg.

# ØVELSENE

## Styrkeløft:

Styrkeløft-konkurransen består av de tre øvelsene: knebøy, benkpress og markløft. Deltakerne får tre forsøk i hver øvelse for å løfte maksimal 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:

Alle beregninger gjøres nå etter IPF GL-poeng. Se PM benkpress statutter for nærmere redegjørelse.

## Premiering:

Se statutter for Politimesterskap atlet pkt. 4.1.

## Utstyr:

I PM løftes kun utstyrsfritt, også kjent som «raw powerlifting».

Tillatt utstyr er belte, håndleddsbind («wrist wraps») og knevarmere («knee sleeves»).

## Regler:

det anbefales at alle deltagere setter seg inn i grunnleggende regler for styrkeøvelsene, inkludert dommerkommandoer.

Knebøy: Kommandoen "Bøy" for å senke stangen, og "Rack / På plass" for å legge stangen tilbake i stativet etter løftet. Løfteren må under parallell for å få godkjent løft.

Benkpress: 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: Kommandoen "Ned" gis når løfteren har fullført løftet.