

Referat fra politimesterskap i styrkeløft og benkpress 2022

Årets politimesterskap i utstyrsfri styrkeløft og benkpress ble arrangert av Sør-Øst politidistrikt v/Telemark politiidrettslag 26.04.22.

Mesterskapet ble holdt i lokalene til Grenland crossfit hvor det var lagt godt til rette for løftekonkurransen med oppvarming for utøverne. Undertegnede, fra Oslo politidistrikt, tok med godkjent rack til knebøy & benkpress med høydejustering. Egil Berli-Johansen tok med godkjente vekstskiver og stenger og holdt stand i regi av proteinfabrikken.

Renate Loraas var under konkurransen både dommer og speaker, hun var og hovedarrangør av mesterskapet v/Telemark politidirettslag. I sekretariatet satt Renate Loraas og Hedda Almankås fra Telemark politiidrettslag. De andre dommerne var Per Fjeld og Jan Roytvand, dommerne var tydelige og klare i dømmingen. Renate gjorde en glimrende jobb under det flere timer lange mesterskapet og hadde full kontroll i sekretariatet og ga tydelige og klare beskjeder til utøverne.

Skivepåsetterne Tony Thoresen og Ellen Solli kom fra Grenland crossfit. Skivepåsetterne ble ledet av tidligere styrkeløfter Egil Berli-Johansen, han holdt stemningen på topp både for skivepåsetterne og løfterne og ga løfterne et push rett før det skulle løftes.

Det var påmeldt 15 deltakere. En måtte melde frafall pga. sykdom slik at det var 14 som møtte. Antallet var høyt om man tar høyde for at de fleste treningssenter har vært stengt de siste to årene pga covid. Ser man på resultatene er nivået fortsatt høyt da det ble tatt flere nye politirekorder.

Innveiing, ønsket løftehøyde, startvekter etc. ble som vanlig notert på lapper og lapper ble lagt i rekkefølge etter hvem som skal løfte. Undertegnede har gjort seg kjent med programmet powerlifting live som automatiserer mye av dette og skal prøve å få det i bruk til neste politimesterskap. Skivepåsettere, publikum, dommere og sekretariatet kan få egne skjermer med relevant informasjon. Plasseringer oppdatert i sanntid og forenkler hele prosessen og anbefales for neste PM. En liten utregning i mesterskapet ble feil slik at Elvehøi fikk hundre kg for lite sammenlagt, etter en liten protest ble utregning foretatt manuelt på nytt og det ble gjort omrokking på plasseringer og medaljeutdelinger. Undertegnede skal ta kontakt med utvikler av powerlifting live slik at den kan tilpasses mer våre mesterskap, et par bugs har allerede blitt meldt inn.

Dommerne regnet ut resultat i IPF GL som skal ha tatt over for wilks. Etter en nærmere vurdering går vi tilbake til wilks neste år.

I hver klasse vant den som fikk mest poeng. Fra neste år det den som løfter mest som vinner sin klasse, om to løfter likt er det den som veier minst som vinner.

Politimesterskap i benkpress arrangeres samtidig som styrkeløft. Flere av deltakerne visste ikke at man måtte sende inn resultat i forkant for å kunne kvalifisere seg til benkpresskonkurransen. Det ble løst slik at alle som var med i styrkeløft automatisk ble med i benkpresskonkurransen. Neste år må innbydelsen være mer tydelig slik at det er i henhold til statuttene.

Politidirektørens pokal går til mesterskapets beste løfter på poeng uansett kjønn og kroppsvekt. I år gikk denne til Espen Elvehøi etter at Dag Rune Stangeland har vunnet denne de siste ti år. Sakar Hamawandi er like bak Elvehøi og Stangeland og på fjerdeplass er Johannes Lyngedal tett på.

Resultater

1. Styrkeløftmesterskapet

	Politiidrettslag/ DAMER: pd.	Kropp s-vekt	Kne- bøy	Benk- press	Mark- løft	Samm enlagt løftet.	Poeng IPF GL	Samlet plasse ring
	Klasse 52 kg:							
1	Sakar Hamawandi, OPIL	51.50	100	80	142.5*	322	82.12	1
	Klasse 63 kg:							
1	Linn Karen Skjold. Troms PIL	62.40	117.5	75	122.5	315	69.35	3
	Klasse 72 kg:							
1	Angela Bustos, OPIL.	67.3	120	70	145	335	70.39	2
	Klasse 84+ kg:							
1	Randi Elizabeth Hognestad, PODBIL	98.50	85	45	95	225	40.29	4
	HERRER:							
	Klasse 83 kg:							
1	Eivind Sjø, Tønsberg PI	80.30	165	110	225	500	70.38	8
	Klasse 93 kg:							
1	Espen Elvehøi, OPIL	92.55	235*	152.5	272.5	660*	86.55	1
2	Johannes Haugan Lyngedal, OPIL	91.8	220	137.5	262.5	620	81.63	3
3	Martin Unhjem, Bergen PI	91.05	205	160	210	575	76.01	7
	Klasse 105							
1	Mikael Sorter, OPIL	99.20	210	165	235	610	77.36	4
2	Egil Glomset, Troms PIL	102.95	207.5	162.5	250	620	77.26	5

3	Martin Eriksen, OPIL	94.25	190	140	260	590	76.68	6
	Klasse 120							
1	Dag Rune Stangeland, Troms PIL	118.95	260	180	280	720	84.02	2
2	Theodor Midttømme, OPIL	105.95	170	190	195	555	68.24	9

* = ny politirekord

2. Benkpressmesterskapet

Nr	Navn, politiidrettslag	Kroppsv vekt	Resultat kg	Poeng IPF GL
	<u>DAMER:</u>			
1	Sakar Hamawandi, OPIL	51.50	80*	77.25
2	Linn Karen Skjold, Troms PIL	62.40	75	62.92
3	Angela Bustos, OPIL	67.30	70	56.46
4	Randi Elizabeth Hognestad, POBIL	98.50	45	32.57
	<u>HERRER:</u>			
1	Theodor Midttømme, OPIL	105.95	190	84.72
2	Martin Unhjem, Bergen PI	91.05	160	76.71
3	Mikael Faksnes Tonning, OPIL	91.70	160	76.44
4	Dag Rune Stangeland, Troms PIL	118.95	180	76.23
5	Mikael Sorter, OPIL	99.20	165	75.88
6	Egil Glomset, Troms PIL	102.95	162.5	73.43
7	Espen Elvehøi, OPIL	92.55	152.5	72.52
8	Martin Eriksen, OPIL	94.25	140	65.99
9	Johannes Haugan Lyngedal, OPIL	91.80	137.5	65.65
10	Eivind Sjøl, Tønsberg PI	80.30	110	56.20

* = ny politirekord

Komplett oversikt over utførte løft.

#	Name	Lot	Body weight	Team	SQ1	SQ2	SQ3	BP1	BP2	BP3	DL1	DL2	DL3	Change	Total Points
52 Open															
1.	Sakar Hamawandi *	12	51.50	OPIL	92.5	97.5	100.0	75.0	80.0	82.5	135.0	140.0	142.5	Change	322.5 82.12
63 Open															
1.	Linn Karen Skjold *	14	62.40	Troms PIL	110.0	115.0	117.5	75.0	77.5	77.5	120.0	122.5	122.5	Change	315 69.35
72 Open															
1.	Angela Bustos *	13	67.30	OPIL	112.5	112.5	120.0	65.0	70.0	75.0	135.0	145.0	150.0	Change	335 70.39
84+ Open															
1.	Randi Elizabeth Hognestad *	15	98.50	PODBIL	60.0	70.0	85.0	35.0	45.0	50.0	80.0	95.0	100.0	Change	225 40.29
83 Open															
1.	Eivind Sjøel *	7	80.30	Tønsberg PI	155.0	165.0	175.0	105.0	110.0	112.5	210.0	220.0	225.0	Change	500 70.38
93 Open															
1.	Espen Elvehøy *	15	92.55	OPIL	210.0	222.5	235.0	135.0	145.0	152.5	240.0	265.0	272.5	Change	660 86.55
2.	Johannes Haugan Lyngedal * 1	1	91.80	OPIL	190.0	207.5	220.0	120.0	130.0	137.5	220.0	262.5	280.0	Change	620 81.63
3.	Martin Unhjem *	2	91.05	Bergen PI	187.5	197.5	205.0	152.5	160.0	170.0	195.0	205.0	210.0	Change	575 76.01
-.	Mikael Faksnes Tonning *	11	91.70	OPIL	0.0	0.0	0.0	160.0	160.0	162.5	0.0	0.0	0.0	Change	0 0.00
105 Open															
1.	Egil Glomset *	3	102.95	Troms PIL	200.0	207.5	212.5	155.0	160.0	162.5	240.0	245.0	250.0	Change	620 77.26
2.	Mikael Sorter *	10	99.20	OPIL	185.0	200.0	210.0	145.0	160.0	165.0	205.0	225.0	235.0	Change	610 77.36
3.	Martin Eriksen *	8	94.25	OPIL	175.0	185.0	190.0	140.0	150.0	150.0	260.0	280.0	280.0	Change	590 76.68
120 Open															
1.	Dag Rune Stangeland *	5	118.95	Troms PIL	230.0	250.0	260.0	170.0	180.0	187.5	250.0	265.0	280.0	Change	720 84.02
2.	Theodor Midttømme *	9	105.95	OPIL	150.0	160.0	170.0	170.0	180.0	190.0	170.0	185.0	195.0	Change	555 68.24

Mikael Faksnes Tonning deltok kun i benkpress og løftet derfor ikke knebøy og markløft.

Grenleder atlet

Mikael Faksnes Tonning

04.05.2022