

# Referat fra politimesterskap i styrkeløft og benkpress 2023

Årets politimesterskap i utstyrsfritt styrkeløft og benkpress ble arrangert av Vest Politidistrikt v/Bergen politiidrettslag 21.03.23. Politimesterskap i håndball ble arrangert samtidig av samme arrangør.

Da BPI selv ikke rådet over nødvendige lokaler, utstyr eller kunnskap til å være teknisk arrangør, ble Bjørgvin styrkeløftklubb spurt om de kunne ta på seg arrangementet og gjennomføre det i deres lokaler. Bjørgvin tok på seg arrangementet etter å ha avklart med Norges styrkeløftforbund at dette ikke var i strid med gjeldene bestemmelser hva angår dopingreglementet. Bjørgvin er en seriøs klubb som bare 14 dager tidligere hadde arrangert sivilt NM i styrkeløft.

Bjørgvin styrkeløftklubb har treningslokaler ikke langt fra Haukelandshallen der PM i håndball ble arrangert. Lokalene ligger også godt plassert i forhold offentlig transport fra sentrum og flyplassen.

Innveilingen startet kl 10 hvor utøverne blant annet meldte inn løftehøyde og startvekt. Oppstart var klokken 12:00 og siste løft i konkurransen var kl 15:00. Utøverne startet med knebøy, deretter benkpress og til slutt markløft. Stor takk til Bjørgvin styrkeløftklubb og lederen Bård Havnerås for et prikkfritt og profesjonelt gjennomført arrangement. Dommerne var tydelige og klare i dømmingen.

Programmet powerlifting live ble brukt. I oppvarmingsområdet var det en informasjonsskjerm til utøverne som drev med oppvarming slik at de kunne se hvem som var nestemann og lignende. I rommet hvor løftingen foregikk var det en skjerm med informasjon til neste utøver og skivepåsetterne hadde egen skjerm som blant annet viste navn på utøver, ønsket vekt og hvilke skiver som skal settes på. Dette gjør arrangementet til å fremstå svært proft og tiden utnyttes maksimalt. Poengsummen utregnes i wilks ref. statuttene.

Det stilte totalt 17 deltakere, hvorav 5 stk kun deltok i benkpresskonkurransen. Det sportslige nivået er meget godt. Sett i lys av hva det kreves av individuelt initiativ og trening er deltakelsen meget god.

Potensiale for flere deltakere i framtiden er også meget stor. Foruten de 17 som stilte til start var det i tillegg 5 påmeldte som måtte melde avbud av forskjellige årsaker.

Det kan også nevnes at TROMS og NORDLAND var distriktene med flest deltakere, med 3 fra hvert distrikt. Store tjenestesteder som Oslo (1 deltaker), Bergen (1), Stavanger (0) og Trondheim (0) har potensiale til å stille med flere utøvere, noe som gir tro på at dette kan vokse i framtiden.

For at arrangementet skal være attraktivt for unge deltakere, er det helt avgjørende PM styrkeløft blir arrangert sammen med PM håndball. Banketten sammen med håndball på kvelden gir en helt annen opplevelse enn det styrkeløft hadde fått til alene.

Politidirektørens pokal går til mesterskapets beste løfter på poeng uansett kjønn og kroppsvekt. I år gikk denne tilbake til Dag Runge Stangeland.

# Resultater

## 1. Styrkeløftmesterskapet

|   | <b><u>DAMER:</u></b>           | Kroppsv<br>vekt | Knebøy | Benk<br>ress | Markløft | Sammenlagt<br>løftet | Wilks      | Samlet<br>plassering |
|---|--------------------------------|-----------------|--------|--------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
|   | Klasse 69 kg                   |                 |        |              |          |                      |            |                      |
| 1 | Linn Karen Skjold,<br>Troms Pd | 65,40           | 110    | 70           | 110      | 290                  | 302,<br>88 | 2                    |
|   | Klasse 84 kg                   |                 |        |              |          |                      |            |                      |
| 1 | Hulda Spurkland,<br>Vest Pd    | 82,60           | 120    | 87,5         | 150      | 357,5                | 321,<br>54 | 1                    |

|   | <b><u>HERRER:</u></b>               | Kroppsv<br>ekt | Knebø<br>y | Benk<br>ress | Markløft | Sammenlagt<br>løftet | Wilks      | Samlet<br>plassering |
|---|-------------------------------------|----------------|------------|--------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
|   | Klasse 74 kg                        |                |            |              |          |                      |            |                      |
| 1 | Snorre Øvreberg,<br>PHS Bodø        | 70,94          | 135        | 80           | 192,5    | 407,5                | 302,<br>28 | 10                   |
|   | Klasse 83 kg                        |                |            |              |          |                      |            |                      |
| 1 | Magnus Stendal,<br>Sør-Øst Pd       | 80,60          | 177,5      | 135          | 235      | 547,5                | 372,<br>03 | 5                    |
|   | Klasse 93                           |                |            |              |          |                      |            |                      |
| 1 | Johannes<br>Lyngedal, Øst Pd        | 90,97          | 237,5      | 145          | 277,5    | 655                  | 415,<br>93 | 2                    |
| 2 | Martin Unhjem,<br>Vest Pd           | 91             | 215        | 160          | 225      | 600                  | 380,<br>94 | 4                    |
|   | Klasse 105                          |                |            |              |          |                      |            |                      |
| 1 | Egil Glomset,<br>Troms Pd           | 102,75         | 227,5      | 165          | 262,5    | 655                  | 394,<br>51 | 3                    |
| 2 | Vebjørn Aspøy,<br>Sør-Vest Pd       | 103,77         | 215        | 145          | 245      | 605                  | 363,<br>06 | 7                    |
| 3 | Sindre Seljebotn,<br>PHS            | 97,38          | 205        | 145          | 250      | 600                  | 369,<br>18 | 6                    |
| 4 | Oscar Thomassen,<br>PHS             | 101,95         | 180        | 140          | 215      | 535                  | 323,<br>14 | 8                    |
| 5 | Theodor<br>Midttømme,<br>Trøndelag  | 104,60         | 160        | 180          | 190      | 530                  | 317,<br>15 | 9                    |
|   | Klasse 120                          |                |            |              |          |                      |            |                      |
| 1 | Dag Rune<br>Stangeland, Troms<br>Pd | 122,82         | 275        | 180          | 300      | 755                  | 431,<br>78 | 1                    |

## 2. Benkpressmesterskapet

| Nr | Navn, politiidrettslag           | Kroppsvekt | Resultat kg | Poeng Wilks |
|----|----------------------------------|------------|-------------|-------------|
|    | <b><u>DAMER:</u></b>             |            |             |             |
| 1  | Hulda Spurkland, Vest Pd         | 82,60      | 87,5        | 78,70       |
| 2  | Linn Karen Skjold, Troms Pd      | 65,40      | 70          | 73,11       |
| 3  | Amalie Zwerg Gran, Nordland Pd   | 72,90      | 67,5        | 65,35       |
| 4  | Matilde Myhre, Nordland Pd       | 73,60      | 65          | 62,54       |
| 5  | Maria Veland Mjelde, Nordland Pd | 58,70      | 50          | 56,70       |

| Nr | Navn, politiidrettslag                     | Kroppsvekt | Resultat kg | Poeng Wilks |
|----|--|------------|-------------|-------------|
|    | <b><u>HERRER:</u></b>                      |            |             |             |
| 1  | Theodor Midttømme, Trøndelag Pd            | 104,60     | 180         | 107,71      |
| 2  | Dag Rune Stangeland, Troms Pd              | 122,82     | 180         | 102,94      |
| 3  | Martin Unhjem, Vest Pd                     | 91         | 160         | 101,58      |
| 4  | Egil Glomset, Troms Pd                     | 102,75     | 165         | 99,38       |
| 5  | Mikael Faksnes Tønning, Oslo Pd            | 92,42      | 157,5       | 99,24       |
| 6  | Magnus Yong Soo Opsahl Stendal, Sør-Øst Pd | 80,60      | 135         | 91,73       |
| 7  | Johannes Haugan Lyngedal, Øst Pd           | 90,97      | 140         | 88,90       |
| 8  | Vil ikke oppgi navn                        | 105        | 115         | 68,72       |

## Komplett oversikt over godjente og ikke godkjente løft:

|      |  |        |    |   |   |                              |          |           |
|------|--|--------|----|---|---|------------------------------|----------|-----------|
| 63   | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Maria Veland Mjelde  | 58.70  | 14 | 0.0 0.0 0.0                             | 50.0 <del>57.5</del> <del>57.5</del>    | 0.0 0.0 0.0                  | 50 kg    | 56.7      |
| 69   | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Linn Karen Skjold  | 65.40  | 15 | 105.0 107.5 110.0                       | 70.0 <del>72.5</del> <del>72.5</del>    | 105.0 107.5 110.0            | 290 kg   | 302.876   |
| 76   | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Amalie Zwerg Gran  | 72.90  | 16 | 0.0 0.0 0.0                             | 60.0 65.0 67.5                          | 0.0 0.0 0.0                  | 67.5 kg  | 65.34675  |
| 2.   | Matilde Myhre  | 73.60  | 17 | 0.0 0.0 0.0                             | <del>65.0</del> 65.0 <del>70.0</del>    | 0.0 0.0 0.0                  | 65 kg    | 62.5365   |
| 84   | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Hulda Spurkland  | 82.60  | 18 | 110.0 115.0 120.0                       | 80.0 87.5 <del>92.5</del>               | 130.0 140.0 150.0            | 357.5 kg | 321.5355  |
| 74   | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Snorre Øvreberg  | 70.94  | 3  | 110.0 125.0 135.0                       | 80.0 <del>90.0</del> <del>90.0</del>    | 170.0 185.0 192.5            | 407.5 kg | 302.2835  |
| 83   | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Magnus Yong Soo Opsahl Stendal                                       | 80.60  | 4  | 160.0 170.0 177.5                       | 125.0 130.0 135.0                       | 220.0 230.0 235.0            | 547.5 kg | 372.02625 |
| 93   | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Johannes Haugan Lyngedal   | 90.97  | 6  | 210.0 230.0 237.5                       | 140.0 <del>147.5</del> <del>147.5</del> | 260.0 277.5 <del>285.0</del> | 655 kg   | 415.925   |
| 2.   | Martin Unhjem  | 91.00  | 8  | 195.0 207.5 215.0                       | 152.5 160.0 <del>165.0</del>            | 200.0 215.0 225.0            | 600 kg   | 380.94    |
| 3.   | Mikael Faksnes Tønning   | 92.42  | 9  | 0.0 0.0 0.0                             | 140.0 150.0 157.5                       | 0.0 0.0 0.0                  | 157.5 kg | 99.24075  |
| 105  | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Egil Glomset   | 102.75 | 23 | 210.0 220.0 227.5                       | 160.0 <del>165.0</del> 165.0            | 240.0 255.0 262.5            | 655 kg   | 394.5065  |
| 2.   | Vebjørn Tønnesen Aspøy   | 103.77 | 24 | 197.5 207.5 215.0                       | 140.0 145.0 <del>150.0</del>            | 220.0 235.0 245.0            | 605 kg   | 363.0605  |
| 3.   | Sindre Seljebotn   | 97.38  | 25 | <del>180.0</del> 192.5 205.0            | 137.5 145.0 <del>150.0</del>            | 240.0 250.0 <del>255.0</del> | 600 kg   | 369.18    |
| 4.   | Oscar Thomassen  | 101.95 | 20 | 160.0 170.0 180.0                       | 130.0 140.0 <del>150.0</del>            | 185.0 200.0 215.0            | 535 kg   | 323.14    |
| 5.   | Theodor Midttømme  | 104.60 | 19 | 160.0 <del>170.0</del> <del>170.0</del> | 170.0 180.0 <del>190.0</del>            | 180.0 190.0 <del>200.0</del> | 530 kg   | 317.152   |
| 6.   | <span style="background-color: red; color: black;">XXXXXXXXXX</span> | 105.00 | 10 | 0.0 0.0 0.0                             | 105.0 <del>110.0</del> 115.0            | 0.0 0.0 0.0                  | 115 kg   | 68.724    |
| 120+ | Åpen   | Vekt   | #  | Knebøy                                  | Benkpress                               | Markløft                     | Total    | Poeng     |
| 1.   | Dag Rune Stangeland  | 122.82 | 11 | 250.0 265.0 275.0                       | 170.0 180.0 <del>190.0</del>            | 260.0 280.0 300.0            | 755 kg   | 431.7845  |

Grenleder atlet

Mikael Faksnes Tønning

25.03.23