

LIKE JA HELSINGIN POLIISI-VOIMAILIJAT JÄRJESTÄVÄT:



LIKE ja HPV järjestävät 22. poliisien penkkipunnerruksen SM-kisat 28.10.2023 Hämeenlinnassa liikuntakeskus LIKEN tiloissa. Kaikki poliisihallinnon työntekijät ovat tervetulleita kilpailemaan mestaruuksista. Tapahtumassa kilpaillaan ainoastaan poliisien SM-mitaleista, joten kisaan ei tarvita mitään lisenssiä. Minkään lajiliiton kilpailukiellossa olevat eivät voi osallistua kisaan. Kisa käydään voimassa olevien Suomen Voimanostoliiton nostosääntöjen mukaan. Varustepenkkipunnerruksessa saa käyttää mitä vaan ns. IPF-penkkipaitaa. Nostotrikoita ei vaadita, mutta ihonmyötäinen urheiluasu olisi hyvä olla.

KISAPAIKKA JA AIKATAULU:

Lauantai 28.10.2023 klo 12.00 alkaen (punnitus klo 10.00–11.30).

Kisapaikka: Liikuntakeskus LIKE Hämeenlinna Parolantie 106, 13130 Hämeenlinna

Aikataulu vahvistetaan ilmoittautumisajan päätyttyä. Tarkkaile HPV:n internet sivuja:

www.helsinginpoliisivoimailijat.fi.

LAJIT:

Kisat käydään seuraavissa lajeissa: klassinen voimanosto, klassinen penkkipunnerrus ja varustepenkkipunnerrus. Kilpailut nostetaan ns. voimanostokisana järjestyksessä jalkakyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto. Jos haluaa osallistua vain penkkipunnerrukseen niin kilpailija tulee mukaan kisaan siinä vaiheessa. Voimanostoon osallistuvat ovat automaattisesti mukana myös penkkipunnerruksessa. Varustepenkkipunnerrus järjestetään penkkipunnerruksen lomassa tai mahdollisesti omana kisaan osallistujamäärästä riippuen. Kisa käydään Eleikon telineillä sekä tangolla ja levyillä.

ILMOITTAUTUMISET JA OSALLISTUMISMAKSUT:

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 15.10.2023 mennessä mieluiten sähköpostilla tai tekstiviestillä Heikki Virtaselle 044-5362097 tai pikkuhessu82@gmail.com. Osallistumismaksu on 30 €, joka oikeuttaa halutessaan osallistumaan kaikkiin lajeihin. Osallistumismaksu maksetaan 15.10.2023 mennessä LIKEN tilille FI1839390038756250. Kisapaikkaa koskevat tiedustelut: like.hameenlinna@gmail.com

SARJAT JA IKÄLUOKAT:

Poliisin SM-kisoissa on mukana kaikki painoluokat sekä masters 40v, 50v ja 60v -ikäluokat. Kilpailun parhaat nostajat palkitaan erikseen IPF GL -pisteiden perusteella.