

## ***Vedlegg: 8.1.2***

## ***Regler for den norske lagserien i benkpress***

Kriteriene fastsettes av NSF's styre. Revidert august 2013

Lagserien arrangeres kun i åpen klasse. Det gjennomføres 3 omganger, samt en finale.

Oversikt over serieomgangene:

1. serieomgang: september - november
  2. serieomgang: desember – februar
  3. serieomgang: mars - april
- Finale mai/juni.

Hvert lag kan maksimalt ha 4 deltagere i hver runde. Løftere av alle kategorier og begge kjønn kan delta på laget. En klubb kan melde på flere lag. Kun resultater fra stevner hvor det benyttes dommere fra minst 2 ulike klubber kan benyttes.

Det konkurreres på poeng etter Wilks tabell.

Resultatene registreres på styrkeloft.no på vanlig måte snarest (og senest innen 8 dager etter endt serieomgang). Ved for sen registrering, reduseres lagets poengsum med 10 %. Resultater må senest være registrert før utløpet av neste serieomgang.

For siste serieomgang er absolutt siste frist 10 dager etter endt omgang. Løfternes totalresultat, omregnet til poeng etter Wilks poengtabell, teller i lagserien,

De 3 beste lagene etter 3 serieomganger premieres.

Kvalifisert til finalen er de 9 beste lagene etter de 3 første serieomgangene. I tillegg er arrangørklubben automatisk kvalifisert til finalen. Dersom arrangørklubben også er blant de 9 beste lagene etter 3 serieomganger, vil lag nr 10 også kunne delta, slik at finalen alltid består av 10 lag. Dersom en kvalifisert klubb ikke kan delta i finalen, vil neste lag på rankingen etter 3 serieomganger rykke opp og få finaleplassen.

Klubbene tar ikke med seg poengene fra de første serieomgangene til finalen. Klubben som vinner finalen kåres til Norgesmester for lag,

Berettiget til deltagelse på en klubbs lag i finalen, er løftere som har tellende resultat i minst 1 av de 3 første omgangene.

Påmelding sendes NSF innen 30.11.2013. Deltageravgiften er på kr 500,- pr klubb og faktureres av NSF.

Klubbene kan stille med et 2. og 3. lag gratis.