

## FORORD

Som arrangør av et norsk mesterskap er det mye man må få på plass.

Selv erfarne arrangørklubber opplever underveis i prosessen at man glipper på enkelte områder. Denne kontrakten er satt opp som en huskeliste for alt som må på plass for at det skal bli et stevne hvor alt fungerer på best mulig måte. Kontrakten er ikke på noen måte statisk, dvs. at den vil måtte endres etter hvert som nye problemstillinger dukker opp.

Kontrakten er ment som en minimumsstandard for de ulike områdene. Likevel er det selvfølgelig enkelte punkter også her som etter avtale kan avvikes (*f.eks. vil det ikke være samme behov for vektskiver på alle typer NM*).

Det er viktig at man som arrangør husker at det skal vesentlig mer til enn nok stativer, skiver og stenger til for at det skal bli et vellykket mesterskap.

NSF anbefaler at man faktisk først søker å få på plass de andre funksjonene. Man trenger et velfungerende sekretariat med speaker (*stevneleder*). Bruker man en speaker som ikke er dommerutdannet eller som kun skal snakke, trenger man i tillegg en stevneleder.

Videre skal powerlifting live settes opp og brukes gjennom hele stevnet. Tilgang til omverdenen gjennom høyhastighets internettilgang må også på plass.

Hvis man i tillegg har eller trener opp gode plattingsjefer, er man på god vei til et vellykket arrangement.

Disse, og en del andre, momenter tilsier at det aller viktigste er å begynne planleggingen tidlig. Stevnearena, hotell og nøkkelmannskap bør sikres tidlig.

Det er dere som arrangørklubb som har inntektsmulighetene. Startkontingenten alene utgjør en vesentlig inntekt. I tillegg kommer muligheten for reklame-/sponsorinntekter. Startkontingenten er ikke ment som en ren inntekt for arrangør, men som en delvis dekning for de utgifter arrangør har.

Som arrangør har dere en unik mulighet til å gi utøvere, lagledere og tilskuere (på stream og i hallen) en opplevelse de vil huske. Arrangementet er også en rekrutteringsmulighet i lokalmiljøet som bør utnyttes til fulle.

Å arrangere et norsk mesterskap er arbeidskrevende. Det krever medlemmer som er villige til å utføre frivillig arbeid over tid, i tillegg til selve stevnehelgen. Men det er også en mulighet til å utvikle



samhold, klubbfølelse og kompetanse. Klubben kan, mer eller mindre enkelt, få oppslag i lokalmedia, inntekter fra lokalt næringsliv og nye medlemmer.

Bruk derfor den muligheten dere har som arrangør av et norsk mesterskap til å markere dere i lokalmiljøet og gi tilreisende styrkeløftere en opplevelse de vil huske med glede!



## Kontrakt NM arrangør

(Fylles ut og sendes Forbundskontoret NSF:)

**Mesterskap:**

**Stevnedato:**

**Arrangørklubb:**

**Stevneleder:**

**Tlf.nr:**

**E-post:**

**Norges styrkeløftforbund** i kraft av arrangementansvarlig stiller følgende til rådighet i forbindelse med NM:

- Et fast kontaktpunkt (arrangementsansvarlig) i NSF. (*navn på kontaktpunkt sendes arrangør normalt 6 mnd. før mesterskapet. I år med forbundsting/nytt styre vil dette måtte avvikes*).
- Puljeinndeling og endelig tidsplan med nødvendige dokumenter (*ikke høyningslapper*)
- Dommere (*lokale forbundsdommere oppfordres til å søke dommeransvarlig NSF om deltagelse*)
- Medaljer
- Diplomer
- Kongepokal (dersom disse skal deles ut på aktuelt stevne).
- Oppfølging fra arrangementansvarlig som deltar på et møte i forkant av NM

**NM-arrangørens plikter før og under mesterskap**

- Sette seg inn i denne kontrakten og andre dokumenter (spesielt organisasjonshåndboken) som omhandler norske mesterskap. En minner spesielt om Forbundstingets vedtak i 2017, hvor det ble åpnet for at arrangør skal dekke merutgiftene for manglende etterlevelse.
- Sende inn underskrevet kontrakt om gjennomføringen av mesterskapet til arrangementsansvarlig innen 6 måneder forut for mesterskapet.
- Sende innbydelse til forbundskontoret og arrangementsansvarlig innen 4 mnd. før mesterskapet
- Etterleve spesifikasjonene beskrevet og kommentert i teknisk sjekkliste
- Sette opp forslag til tidsplan som oversendes arrangementsansvarlig senest sammen med innbydelsen
- Sørge for nødvendige måltider for dommere og funksjonærer i sekretariatet per dag
- Sende oversikt/plan for bemanning av sekretariat innen 2 mnd. før arrangementet.
- Premiering ut over medaljer/diplomer, dvs. bestemannspremiering innen aktuelle alderskategorier/kjønn.

Kommentarer:

Dato:

Sign. stevneleder: .....

|                                   | <b>Teknisk sjekkliste – spesifikasjoner for NM-stevner i regi av NSF</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Til disp for arrangør |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Stevnelokale</b>               | <p>Stevnelokalet må være av en slik størrelse at det er god plass til publikum, i tillegg til plattning, dommere, dommerlys, sekretariat, jury. Det må være gode muligheter for oppvarming, samt et klargjøringsområde nær plattningen for løftere/lagledere som forbereder seg. Oppvarmings- og forberedelsesområdet bør være avskjermet, uten innsyn for publikum.</p> <p>Det må også være plass til innveiing og dopingkontroll.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| <b>Direktesending (Streaming)</b> | <p>Arrangør pliktes til å stille med følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internettlinje: Minimum hastighet 25 Mbps nedlastnings- og 25 Mbps opplastingshastighet, ping under 35ms. Linjen testet på <a href="http://www.speedtest.net/">http://www.speedtest.net/</a></li> <li>• Det anbefales fiberlinje.</li> <li>• 4G eller annet trådløstnettverk/mobilnettverk er <b>ikke akseptabelt</b>.</li> <li>• Tilstrekkelig med nettverkskabler.</li> <li>• PC-skjerm i <b>16:9 format (1920x1080)</b> som skal brukes med streaming-PC. (størrelse 22"-24")</li> </ul> <p>Det kan søkes om disp. for lavere internetthastighet, men ikke lavere enn 15 Mbps nedlastnings- og 15 Mbps opplastingshastighet, ping under 35ms.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |
| <b>Før stevnet</b>                | <p>Kopi av <b>underskrevet/bindende leiekontrakt</b> eller lignende, sendes NSF senest 6 måneder før arrangementet. NSF forbeholder seg retten til å godkjenne lokalene (1). I kontrakten (eller vedlagt denne) skal det fremgå hva slags <b>internettforbindelse</b> arrangør får tilgang til i lokalet, og kapasiteten på dette (både opp- og nedlastingshastighet).</p> <p>Arrangør skal holde nær kontakt med arrangøransvarlig fra tildeling av stevnet og frem mot selve arrangementet.</p> <p>Arrangør sender senest 4 måneder før arrangement en fullstendig <b>innbydelse</b> til NSF, jfr. side 1.</p> <p>Arrangør sender senest 3 måneder før stevnet en oversikt over hva som er tenkt brukt av <b>teknisk utstyr</b> (se eget punkt). Dersom arrangør ikke har alt utstyr på plass, sendes en plan for hvor/hvordan utstyret skal skaffes til veie.</p> <p><b>Samtidig skal internettforbindelsen bekreftes prøvd og i orden ref. punkter over (direktesending/streaming).</b></p> <p>Arrangør forplikter seg til å stille nøkkelpersonell (skivepåsettere, plattingsjef, sekretariat med mer)</p> <p>Arrangør besørger nok <b>høyningslapper</b> til alle deltagere, ferdig klippet og stiftet sammen.</p> |                       |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                        | <p>Styrkeløft: 11 lapper (3 knebøy, 3 benkpress, 5 for markløft) pr. utøver<br/>Benkpress: 5 lapper pr. utøver.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Plattingområdet</b> | <p>Alt utstyr på plattingen skal være <b>godkjent av IPF</b> – type meldes inn til arrangøransvarlig 3 mnd. i forkant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stang og 2 sett låser (1 reservesett)</li> <li>- Skiver: 16x25 kg, 2x20 kg, 2x15 kg, 2x10 kg, 2x 5 kg, 2x2,5 kg, 2x1,25 kg. For NM benkpress og NM styrkeløft utstyrsfritt kreves henholdsvis 12x25 kg og 14x25 kg samt resterende skiver som nevnt over.</li> <li>- Rekordskiver: 2x1 kg, 2x0,5 kg, 2x0,25 kg. (Alt: 4x0,5kg, 2x0,25 kg)</li> <li>- Knebøystativ og benk med sikring.</li> <li>- Platting av godkjent størrelse og med tilfredsstillende overflate</li> <li>- Skiveholdere med plass til alle skiver på plattingen.</li> <li>- Fotklosser til benkpress (5 cm, 10 cm og 15 cm) Klossene må kunne stables slik at det er mulig å bygge opp klosser til 30 cm`s høyde.</li> <li>- Magnesiumbeholder med nok magnesium til stevnet</li> <li>- Kost til stang (nylonbørste)</li> <li>- Støvsuger, bøtte, vaskeklut</li> <li>- Rengjøringsmidler som fjerner og desinfiser evt blod</li> <li>- Godkjente dommerlys med reserveløsning (2)</li> <li>- 3 dommerstoler</li> <li>- Bord og stoler til stevneleder, sekretær, tidtaker og resultatservice dette skal plasseres hensiktsmessig og med god oversikt over plattingen.</li> <li>- Bord og 3 stoler nær plattingen til jury</li> <li>- Bord til premier plassert noe unna plattingen</li> <li>- Premieball for 1, 2 og 3. plass.</li> <li>- Minst 2 gode projektorer med visning på store skjermer, for nødvendig informasjon som resultater, neste løfter, neste vekt, klokke med mer. Skjermene/lerretene bør være ca. 2,5x2,5m og 4x4m.</li> <li>- Egen skjerm ( gjerne stor PC-skjerm) for skivepåsettere</li> <li>- Anlegg for speaker og musikk av tilstrekkelig størrelse for lokalet</li> <li>- Bord og stoler for streaming, tilgang strøm og nødvendig nettverkskabel.</li> <li>- <b>Strøm.</b> Arrangør må skaffe <b>tilstrekkelig kapasitet</b> (både antall og størrelse på kurser, samt tilkoblingspunkter).</li> <li>- Internettforbindelse, se” før stevnet”.</li> <li>- Arrangør og stevneleder avmerker løfteområdet hvor kun deltager og funksjonærer kan oppholde seg. Arrangør meddeler avgrensingen til presse og andre fotografer.</li> </ul> |  |
| <b>Oppvarming</b>      | <p><b>Oppvarmingsarealet</b> skal være stort nok til å romme nødvendig utstyr, løftere og lagledere. Området skal ha en behagelig temperatur og frisk luft under hele stevnet. Det skal ikke ligge lenger unna stevneplattingen enn at det er uproblematisk å gå mellom dem, iført konkurranseutstyr (uten knebind).<br/>Nødvendig utstyr i oppvarmingsarealet: (Utstyret skal tilfredsstillende tekniske</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                           | spesifikasjonene i IPF's reglement) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimum <b>4 plattinger</b> (styrkeløft) med knebøystativ og benker med sikringer.</li> <li>- Minimum <b>5 plattinger</b> (benkpress) med benker m/sikringer.</li> <li>- Hver plattning skal ha stenger og låser, samt minimum følgende skiver: 10x25 kg, 2x20 kg, 2x15 kg, 2x10kg, 2x5 kg, 2x2,5 kg og 2x1,25 kg,</li> <li>- Magnesiumbeholdere med nok magnesium til hele stevnet.</li> <li>- Stoler/benker for 2 puljer med løftere</li> <li>- Tilgang til rent vann.</li> <li>- Høytalere koblet til stevnets speaker. Skjerm (helst storskjerm) med løfterekkefølge. I tillegg er det ønskelig med direkte overføring fra plattningen.</li> </ul> |  |
| <b>Klargjøringsområde</b> | Et område adskilt fra, men svært nær plattningen. Skal ha nok stoler til en pulje løftere og skjerm som viser løfterekkefølgen.<br>Området må også være nær sekretariatet, slik at høyninger enkelt kan meldes innen fristen på 1 minutt. (Område kan ikke plasseres på motsatt side av hallen).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Innveiingsrom</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Godkjent digitalvekt</b> (type meldes inn – se" før stevnet")</li> <li>- Bord og 2 stoler til dommere</li> <li>- 1 pc med nettverkskabel/trådløs tilkobling til sekretariat</li> <li>- Servietter/papir for føttene på vekten</li> <li>- Rommet skal kunne lukkes for innsyn og det må være mulig for løftere å kle av/på seg.</li> <li>- Godkjent vekt skal også være tilgjengelig på stevnehotellet i god tid før stevnestart.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>Garderober</b>         | Dame- og herregarderober av vanlig standard med dusj og toaletter.<br>Størrelse/antall må være tilstrekkelig ut fra antall påmeldte løftere.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Utstyrskontroll</b>    | Bord og stoler til 2 dommere plasseres lett tilgjengelig for deltagere og dommere, gjerne nær innveiingsrommet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| <b>Høydemålinger</b>      | Arrangør stiller <b>ett ekstra stativ identisk med konkurransestativet</b> til høydemåling (knebøy/benkpress) samt personell til å betjene dette, både foreta målingene og fylle rett skjema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <b>Dopingkontroll</b>     | Eget låsbart rom med toalett og vask. Bord og stoler til kontrollører.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>Sekretariat</b>        | Følgende utstyr stilles til disposisjon: <ul style="list-style-type: none"> <li>- PC skjerm str. 22"-24" til stevneleder, format 16:9</li> <li>- Kopimaskin/printer med papir, må klare diplomer</li> <li>- 1 PC</li> <li>- Internettforbindelse med nødvendig kapasitet</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>Funksjonærer</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Leder/kontaktperson</b> uten faste oppgaver. Vedkommende skal være tilgjengelig og synlig under hele mesterskapet,</li> <li>- <b>Stevnespeaker</b>, avtales med arrangementansvarlig NSF (bør være dommer, evt. kjenne reglene godt). Alternativt en stevneleder i tillegg til speaker.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mottager av høyningslapper.</b></li> <li>- <b>Plattingmannskap</b> (plattingsjef og skivepåsettere), tilstrekkelig antall slik at mannskapet av sikkerhetsgrunner kan få nødvendige pauser</li> <li>- <b>Høydemåler</b> (se” høydemålinger”)</li> <li>- <b>Resultatservice</b>, minimum 2 personer som kan bruke Powerlifting Live. (Kontakt NSF for kurs om nødvendig)</li> </ul> |  |
| <b>Informasjonstavle</b> | Oppslagstavle/vegg som oppdateres fortløpende med puljer, starttider, resultatlister, eventuelle endringer, samt vanlig info om mesterskapet som tidskjema, bankett, transporttider.                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <b>Premieutdeling</b>    | Arrangør iscenesetter premieutdeling sammen med teknisk kontrollør. Teknisk kontrollør har ansvar for inn/utmarsj, samt deltageres antrekk. (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>Bankett</b>           | Bankett skal arrangeres ved alle NM arrangement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

1. Typiske lokaler som vil bli godkjent: Idrettshaller.
2. Ekstra dommerlys eller flagg (3 sett hvite og røde)
3. NSF anbefaler innmarsj med hele klasser (ved små klasser hele puljer), med deltagerne kledd i klubbdrakter eller andre trenings-/overtreksdresser (ikke løfteutstyr). Det må avsettes nok tid i programmet til at premieutdelingen kan gjennomføres på en ordentlig måte. Premier og diplomer (skrives av arrangør i Powerlifting live) må være klare meget kort tid etter puljens avslutning,