



NORGES
STYRKELOFT
FORBUND

Vi løfter sammen og skaper rene vinnere



Innbydelse NM Benkpress utstyr 2019

Lenja AK har gleden av å invitere til NM Benkpress utstyr i Kvernhusshallen – Fredrikstad, 23-24 mars 2019.

Program:

Lørdag 23.mars

Alle damer: Innveiling kl. 09:00 Start kl. 11:00.

Åpen herrer: Innveiling kl. 12:00 Start kl. 14:00.

Søndag 24.mars

Ungdom-Junior herrer: Innveiling kl. 09:00 Start kl. 11:00

Veteraner herrer 40-49: Innveiling kl. 09:00 Start kl. 11:00

Veteraner herrer 50-59, 60-69, +70: Innveiling kl. 11:00 Start kl. 13:00

Med forbehold om endringer etter at påmeldingsfristen er gått ut.

Stevnearena:

Kvernhusshallen, Kvernhusveien 1, 1615 Fredrikstad

Arrangørkontakt:

Rune Johansen, tlf. 48260905, runjoha8@online.no

Runar Saxegård, tlf. 97414820, r-osa@online.no

Stevnehotell:

Scandic City, Nygaardsgata 44/46, 1607 FREDRIKSTAD

Tlf. 69385600. Det er ønskelig at det sendes mail for bestilling.

E-mail: vidar@hotelcity.no Det er holdt av rom frem til 1. februar 2019.

Oppgi referansekode 46837053

Priser:

Enkeltrom inkludert frokost kr. 895,-

Dobbelrom inkludert frokost kr. 1050,-

Trippelrom inkludert frokost kr. 1250,-

Bankett:

Bankett avholdes på stevnehotellet, lørdag 23.mars klokken 20.00.

Pris 450.- pr person, 2retters middag.

Påmelding og startkontingent:

Påmeldingsfrist: 10.februar 2019

Startkontingent: Kr. 600,- pr. deltaker

Faktura for påmeldingsavgift og bankett sendes klubbene ved påmeldingsfristens utløp, og må betales innen forfallsdato til kontonummer **0540.08.93103**.

Alle påmeldinger og innbetalinger skal komme samlet fra klubben.

Påmelding kun via klubbinnlogging på forbundets sider styrkeloft.no.

Etteranmelding godtas ikke.

Kvalifiseringskrav

Kvalifiseringsperioden er 24.mars 2018 til 10.februar 2019.

Kvalifiseringskrav for å delta i norske mesterskap må være oppnådd på et approbert og registrert stevne. For å kunne delta i norske mesterskap skal utøveren ha vært registrert i NSF i minimum de siste tre måneder før mesterskapet, jfr. Nasjonale Bestemmelser pkt. 2.2.2.

Alle deltagere må ha gyldig lisens for 2019, jfr. Nasjonale Bestemmelser pkt. 2.2.1.

Den som har oppnådd kvalifiseringskravet kan stille i den klasse han/hun ønsker. For å stille i åpen kategori, må kravet for den kategori være oppnådd.

Det er klassefast påmelding for alle kategorier med unntak av ungdom/junior.

Merk: Dersom en ungdom/junior stiller i åpen klasse vil han/hun falle inn under regelen for klassefast påmelding.

Damer

Vektklasse	Ungdom	Junior	Åpen	Veteran			
				40-49	50-59	60-69	+70
43	32,5	45,0					
47	35,0	50,0	55,0	35,0	35,0	30,0	30,0
52	37,5	52,5	60,0	37,5	37,5	32,5	32,5
57	40,0	57,5	65,0	40,0	40,0	35,0	35,0
63	45,0	60,0	70,0	45,0	45,0	40,0	40,0
72	47,5	67,5	75,0	47,5	47,5	42,5	42,5
84	52,5	72,5	82,5	52,5	52,5	45,0	45,0
84+	57,5	80,0	90,0	57,5	57,5	50,0	50,0

Herrer

Vektklasse	Ungdom	Junior	Åpen	Veteran			
				40-49	50-59	60-69	+70
53	65,0	90,0					
59	72,5	100,0	112,5	72,5	72,5	65,0	65,0
66	80,0	110,0	125,0	80,0	80,0	70,0	70,0
74	87,5	120,0	135,0	87,5	87,5	77,5	77,5
83	95,0	130,0	145,0	95,0	95,0	85,0	85,0
93	100,0	137,5	155,0	100,0	100,0	90,0	90,0
105	105,0	145,0	162,5	105,0	105,0	92,5	92,5
120	110,0	150,0	170,0	110,0	110,0	97,5	97,5
120+	112,5	155,0	175,0	112,5	112,5	100,0	100,0

Velkommen til Fredrikstad