



**Odin SK har gleden av å invitere til  
2019 NM Styrkeløft Utstyrsfritt for Ungdom, Junior og Veteran  
Sandsliahallen – Bergen, 25.-28. april 2019**

**Program:**

<b>Dato</b>	<b>Kategori</b>	<b>Innveiging og utstyrskontroll</b>	<b>Stevnestart</b>
Torsdag 25. april	Herrer Veteran 50-59, 60-69, 70+	12.00 – 13.30	14.00
Fredag 26. april	Herrer Veteran 40-49 Damer Veteran	08.00 – 09.30 12.00 – 13.30	10.00 14.00
Lørdag 27. april	Damer Junior Herrer Junior	08.00 – 09.30 12.00 – 13.30	10.00 14.00
Søndag 28. april	Damer Ungdom Herrer Ungdom	08.00 – 09.30 11.30 – 13.00	10.00 13.30

**Vi tar forbehold om endringer i oppsatt tidsskjema. Endringene vil bli offentliggjort kort tid etter påmeldingsfristens utløp.**

Vi minner også om at fra i år må løfter eller coach gi beskjed senest i løpet av første innveingsrunde om løfteren skal delta. De som ikke er der og melder fra når de ropes opp i første runde får ikke delta.

**Stevnearena:**

Sandsliahallen

Sandslivegen 100, 5254 Sandslid

<https://www.facebook.com/pages/Sandsliahallen/263995257029051>

**Arrangørkontakt**

Kim Eikefet, e-post: [k.eikefet@gmail.com](mailto:k.eikefet@gmail.com), mob. 926 99 133

**Stevnehotell:**

Quality Hotel Edvard Grieg

Sandslåsen 50, 5254 Bergen

E-post: [booking.g.bergen@choice.no](mailto:booking.g.bergen@choice.no)

Telefon: 55 98 01 31

**Priser 25.-28. april:**

Enkeltrom inkl. frokost pr. døgn	Kr. 640,-
Dobbeltrum inkl. frokost pr. døgn	Kr. 820,-
Trippelrom inkl. frokost pr. døgn	Kr. 1050,-

Bookingkode: **1023GR008544**

Hotellet reserverer 10 enkle rom og 20 dobbeltrum per natt, fra torsdag til søndag. Dersom noen ønsker rom fra onsdagen før, vil de få idrettsprisene også denne dagen.

**NB: Ved bestilling må man oppgi kredittkortnummer og utløpsdato (ikke CVC-nummer).**

**Bankett:**

Bankett holdes på stevnehotellet lørdag 27. april klokken 2030. Dette vil være en meksikansk buffet. Pris per person kr. 500,-

**Bankett kan bestilles og betales til og med 20. april. Innbetaling til 3624.63.43599.**

**Påmelding og påmeldingsavgift:**

Påmeldingsfrist: 17. mars 2019

Påmeldingsavgift: 600,- per deltaker

Påmelding skjer kun via klubbinnlogging på forbundets sider styrkeloft.no. Etteranmelding eller endringer etter påmeldingsfristens utløp godtas ikke.

Faktura blir sendt klubben og må betales innen forfall som er en uke etter påmeldingsfristens utløp. Påmeldingsavgiften betales til kontonummer **3624.63.43599**.

**Kvalifiseringskrav:**

Kvalifiseringsperioden er 26. april 2018 til 17. mars 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 deltakere 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. Det er klassefast påmelding i veteranklassene. Ungdom og junior kan gå opp eller ned en klasse etter innveiing.

Utøveren må stille med godkjent utstyr i henhold til IPFs Approved List. Vi minner om at den særnorske avtalen for drakter og belter gikk ut i 2018 og ikke lenger er gyldig.

**Herrer utstyrsfritt**

Klasse	Junior	Ungdom	
		Veteran 40-49, 50-59	Veteran 60-69, 70+
53 kg (ikke veteran)	315,0	235,0	
59 kg	352,5	260,0	232,5
66kg	387,5	285,0	255
74 kg	425,0	310,0	277,5
83 kg	455,0	335,0	300
93 kg	485,0	357,5	320
105 kg	510,0	375,0	337,5
120 kg	532,5	387,5	347,5
+120 kg	540,0	395,0	355

**Damer utstyrsfritt**

<b>Klasse</b>	<b>Junior</b>	<b>Ungdom Veteran 40-49, 50-59</b>	<b>Veteran 60-69, 70+</b>
43 kg (ikke veteran)	187,5	140,0	
47 kg	200,0	150,0	135
52 kg	217,5	162,5	145
57 kg	235,0	170,0	152,5
63 kg	250,0	187,5	167,5
72 kg	277,5	205,0	182,5
84 kg	302,5	220,0	197,5
+84 kg	327,5	237,5	212,5

**Hjertelig velkommen til Bergen!**