



## NM i styrkeløft utstyrsfritt 2020

Oslo Styrkeløftklubb har gleden av å invitere til NM i styrkeløft utstyrsfritt for ungdom, junior og veteran torsdag 23. april til søndag 26. april 2020.

Dato	Kategori	Innveing og utstyrskontroll	Stevnestart
Torsdag 23. april	Herrer V 50-59, 60-69, 70+	11:00-12:30	13:00
Fredag 24. april	Herrer V 40-49	08:00 – 09:30	10:00
	Damer V – alle klasser	12:00 – 13:30	14:00
Lørdag 25. april	Damer Jr	08:00 – 09:30	10:00
	Herrer Jr	12:00 – 13:30	14:00
Søndag 26. april	Damer U	08:00 – 09:30	10:00
	Herrer U	11:30 – 13:30	13:30

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

**Påmeldingsfristen:** Søndag 1. mars. Etteranmelding godtas ikke.

**Startkontingent:** 900,- per deltager.

Faktura for påmeldingsavgift sendes klubbene ved påmeldingsfristens utløp, og må betales innen forfallsdato til kontonummer 7069.63.51943

Påmelding skjer kun via innlogging på forbundets sider: [www.styrkeloft.no](http://www.styrkeloft.no)

**Stevnearena:** Athletica Domus

**Adresse:** Trimveien 4, 0372 Oslo

**Transport:** Bane 4 eller 5 og trikk 17 eller 18 til Forskningsparken.

### Arrangørkontakt

Amund Tjellaug Løvstad [oslostyrkeloftklubb@gmail.com](mailto:oslostyrkeloftklubb@gmail.com), Tlf: 911 38 019

Erlend Weise [oslostyrkeloftklubb@gmail.com](mailto:oslostyrkeloftklubb@gmail.com), Tlf: 400 55 166

**Stevnehotell Thon Hotel Ullevaal Stadion**, Adresse: Sognsveien 77C, 0855 Oslo

Thon Hotel Ullevaal Stadion er et moderne konferansehotell i direkte tilknytning til Ullevaal Stadion. Hotellet har kurs- og møtefasiliteter for opptil 800 personer i samarbeid med Meet Ullevaal. Enkel adkomst med flybuss som går hvert 20. minutt, t-bane 3 stopp fra sentrum eller med bil fra ring 3. Parkeringshus i hotellets underetasje.

Det er holdt av 15 rom 22. og 23. april og 55 rom 24. og 25. april.

Tidsrom	Enkeltrom:	Dobbelrom:
22. april 2020:	1122,- NOK	1272,- NOK
23. april 2020:	897,- NOK	1047,- NOK
24. april 2020:	897,- NOK	1047,- NOK
25. april 2020:	897,- NOK	1047,- NOK

Koden for å reservere rom er **28789610**. Det er viktig å refererer til koden for å få korrekt pris. Forespørsler sendes til [ullevaal.booking@olavthon.no](mailto:ullevaal.booking@olavthon.no)

### Bankett

Banketten blir lørdag 25. april kl. 19:00 på restaurant Egon som ligger ved siden av Thon hotell Ullevål: <https://egon.no/restauranter/ullevaal>+  
Meny, pris og påmeldingsfrist for bankett vil bli publisert etter påmeldingsfrist.

### Lisens, kvalifiseringskrav, utstyr og støttepersonell

For å kunne delta på norske mesterskap, skal utøveren ha vært registrert i NSF i minimum 3 måneder før mesterskapet. **Lisens** for 2020 må være betalt senest ved påmeldingsfristens utløp søndag 1. mars.

**Kvalifiseringsperioden** for NM er fra 23.4.2019

Den som har greid **kvalifiseringskravet** har rett til å stille i den klassen han/hun selv ønsker. For NM i veteran er det **klassefast påmelding**. Det innebærer at det ikke er anledning til å endre vektklassene etter at fristen for endelig påmelding er ute. For NM U/JR er det anledning til å gå en vektklasse opp eller ned.

Følg link under for kravene: <https://styrkeloft.no/kvalifiseringskrav-nm/>

Utøvere må stille med godkjent utstyr ihht. IPFs regler.

<https://www.powerlifting.sport/rulescodesinfo/approved-list.html>

Alle trenere, lagledere og annet **støttepersonell** for utøverne på styrkeløftstevner skal være medlem av klubb tilsluttet Norges Styrkeløftforbund. Unntatt fra dette er medisinsk støttepersonell oppnevnt av arrangør.