

Versjon

28.1

NORGES STYRKELOFTFORBUND

---



# Nasjonale bestemmelser

<b>1.</b>	<b>GENERELLE REGLER .....</b>	<b>3</b>
1.1	GENERELT .....	3
1.2	DISPENSASJON .....	3
<b>2.</b>	<b>UTØVERE .....</b>	<b>3</b>
2.1	ALDERSKATEGORIER .....	3
2.2	LISENS OG REGISTRERING .....	3
2.3	ANDRE REGLER FOR UTØVERE .....	4
<b>3.</b>	<b>STEVNER.....</b>	<b>5</b>
3.1	NORSKE STEVNER .....	5
3.2	INTERNASJONALE STEVNER I NORGE .....	7
<b>4.</b>	<b>INNVEIING OG KONKURRANSEREGLER .....</b>	<b>7</b>
4.1	INNVEIING .....	7
4.2	KONKURRANSEREGLER .....	7
4.2.1	UTØVERE UNDER 14 ÅR .....	8
4.2.2	UTSTYRSFRI LØFTING (STYRKELØFT UTEN BRUK AV STØTTEUTSTYR) .....	8
4.2.3	BENKPRESS ENKELTLØFT OG STYRKELØFTBENKPRESS I SAMME STEVNE .....	9
4.2.4	TILRETTELEGGING FOR UTØVERE MED FUNKSJONSNEDESETTELSE .....	9
4.2.5	TILRETTELEGGING FOR Å REDUSERE KULTURELLE HINDRINGER FOR DELTAGELSE .....	9
<b>5.</b>	<b>DOMMERE.....</b>	<b>10</b>
5.1	DOMMER OG DOMMERUTDANNING .....	10
5.2	ANDRE REGLER FOR DOMMERE .....	11
<b>6.</b>	<b>REKLAME.....</b>	<b>11</b>
6.1	REKLAMEPLASS / SALGSSTAND .....	11
6.2	SPONSORER .....	12
<b>7.</b>	<b>NORSKE MESTERSKAP .....</b>	<b>12</b>
7.1	NM-KATEGORIER .....	12
7.2	REGLER FOR NM .....	12
7.2.6	NM-ARRANGEMENT.....	13
<b>8.</b>	<b>SERIER.....</b>	<b>13</b>
<b>9.</b>	<b>NORSKE REKORDER .....</b>	<b>13</b>
9.1	REKORDKATEGORIER .....	13
9.2	NORSKE REKORDER .....	13
<b>10.</b>	<b>UTMERKELSER, FERDIGHETSMERKER, M.M. ....</b>	<b>14</b>
10.1	UTMERKELSER .....	14
10.2	HEDERSBEVISNINGER .....	14
10.3	FERDIGHETSMERKER .....	15
<b>11</b>	<b>REGIONGRENSER.....</b>	<b>18</b>
<b>12</b>	<b>MARKEDS- OG RETTIGHETSBESTEMMELSER.....</b>	<b>18</b>
<b>13</b>	<b>VEDLEGG .....</b>	<b>21</b>
VEDLEGG 3.1.1	REGLEMENT FOR NASJONALE STEVNER .....	21
VEDLEGG 3.2	REGLER FOR BRUK AV VM-FONDET .....	21
VEDLEGG 4.2	KONKURRANSEREGLER FOR UTØVERE UNDER 14 ÅR .....	22
VEDLEGG: 7.2.3	KRITERIER FOR UTDELING AV H.M. KONGENS POKAL .....	23
VEDLEGG: 8.1.1	REGLER FOR DEN NORSKE LAGSERIEN I STYRKELØFT .....	24

VEDLEGG: 8.1.2	REGLER FOR DEN NORSKE LAGSERIEN I BENKPRESS .....	24
VEDLEGG: 8.1.3	REGLER FOR DEN NORSKE 5-KAMPSERIEN .....	24
VEDLEGG: 10.2.1	KRITERIER FOR HEDERSBEVISNINGER I NSF .....	25
VEDLEGG: 10.2.2	KRITERIER FOR KÅRING AV ÅRETS LØFTERE OG ÅRETS KLUBB .....	26

## 1. Generelle regler

### 1.1 GENERELT

Generelt gjelder IPFs tekniske regler. For funksjonshemmede gjelder IPCs tekniske regler. Nasjonale bestemmelser inneholder avvik fra IPF og IPCs bestemmelser og regler, gjeldende for Norge, som NSFs forbundsting har vedtatt.

Dersom IPF eller IPC gjør vedtak som gjør det nødvendig med nasjonale overgangsbestemmelser eller endringer i Nasjonale bestemmelser, innføres disse midlertidig av styret og fremmes som sak på første mulige forbundsting. Midlertidige bestemmelser skal fremgå i eget vedlegg til Nasjonale bestemmelser.

### 1.2 DISPENSASJON

Styret kan – dersom det foreligger særlige grunner – dispensere fra bestemmelsene i Nasjonale bestemmelser. Dispensasjon kan bare gis dersom det, etter styrets vurdering, ikke strider mot bakgrunnen for og hensikten med innføringen av den bestemmelsen det dispenseres fra.

## 2. Utøvere

### 2.1 ALDERSKATEGORIER

For de alderskategorier som er hjemlet i IPFs reglement brukes de norske betegnelsene: Ungdom 14-18, Junior 19-23, Åpen klasse, Veteran 40-49, Veteran 50-59, Veteran 60-69 og Veteran +70.

I tillegg til IPFs alderskategorier, har vi i Norge alderskategoriene:

Barn: F.o.m. 01.01. det året en fyller 6 år og ut kalenderåret en fyller 10 år.

Rekrutt I: F.o.m. 01.01. det året en fyller 11 år og ut kalenderåret en fyller 12.

Rekrutt II: F.o.m. 01.01. det året en fyller 13 år t.o.m. dagen før en fyller 14 år.

### 2.2 LISENS OG REGISTRERING

#### 2.2.1 Lisens

Alle løftere som deltar på stevner skal ha løst lisens, og de over 14 år skal i tillegg ha gjennomført antidoping Norges e-læring «ren utøver». Lisensen gjelder pr. kalenderår og skal bestilles på nett senest dagen før stevnestart av løfterens klubb.

Nye utøvere som ikke tidligere har deltatt i stevner kan velge å løse en engangslisens før første stevne. Engangslisensen er gyldig kun ett enkelt stevne, og dette må være et klubbstevne eller åpent stevne. Ved bestilling av ordinær lisens innen 3 måneder, blir allerede innbetalt lisens trukket fra slik at totalbeløpet ikke overskrider normaltakst for ordinær lisens. Ved førstegangs registrering skal lisensbestilling sammen med antidopingkontrakt og diplom for gjennomført ren utøver være mottatt på forbundskontoret senest en uke før stevnestart.

Før deltagelse på norske mesterskap eller internasjonale stevner skal lisens være løst før påmelding.

Skadeforsikring er inkludert i lisensavgiften, slik at alle medlemmer som har betalt lisensavgift er omfattet av forsikringsordningen til NSF, jfr vedlegg 2.2.1.

### 2.2.2 Registrering

For å kunne delta i norske mesterskap eller internasjonale stevner, skal utøveren ha vært registrert med antidopingkontrakt i NSF i minimum de siste 3 måneder respektive 1. år før deltagelse i slike mesterskap/stevner.

### 2.2.3 Kontrakt

For å få delta i stevner, må løfteren i tillegg det som er nevnt i punkt 2.2.1, underskrive en antidopingkontrakt/erklæring med NSF. Den signerte kontrakten må være mottatt og registrert av NSF før stevnestart. Kontrakten har følgende innhold:

*"Som medlem av lag tilsluttet Norges Styrkeløftforbund (NSF) forsikrer jeg på ære og samvittighet at jeg de siste 12 måneder ikke har brutt, og for fremtiden ikke vil bryte de til enhver tid gjeldende dopingbestemmelsene fastsatt av Norges Styrkeløftforbund og overordnede organer.*

*Jeg forplikter meg til å møte opp til de dopingkontroller NIF, NSF, IPF, ADN eller WADA pålegger meg. Dette innebærer også at jeg kan bli dopingtestet ved blodprøver, hvis Norges Styrkeløftforbund eller overordnede organer bestemmer at slik testing skal gjennomføres. Dette gjelder både i og utenfor konkurranser. Vegring mot å avlegge blodprøve anses som å nekte å avlegge dopingprøve etter Norges Idrettsforbunds regler.*

*Dersom jeg noen gang blir funnet skyldig i brudd på ovennevnte dopingbestemmelser, forplikter jeg meg til å betale NSF tilbake midler og verdier av alle anskaffelser og utstyr NSF, regionen(e), og/eller klubben(e) har ytet/brukt på meg de siste 12 månedene før overtredelsen fant sted, + 15 % renter fra ytelsens utredning.*

*Jeg er også innforstått med at alle mine regionale og nasjonale rekorder blir slettet, uansett på hvilket tidspunkt disse ble satt.*

*Eventuell(e) tvist(er) i anledning denne kontrakts innhold og forpliktelser avgjøres ved voldgift i henhold til voldgiftsloven. Avgjørelsen er tvangsgrunnlag for rettslig inndrivelse av erstatningsbeløpet etter tvangfullbyrdelsesloven § 4 -15."*

## 2.3 ANDRE REGLER FOR UTØVERE

### 2.3.1 Dopingbestemmelser

I henhold til Lov for Norges Idrettsforbund og Olympiske komité, § 12-2, 1. ledd, er en utøver som melder seg ut av NSF pliktig til å underkaste seg dopingkontroll i ett år etter utmelding.

En utøver som er anmeldt til NIF for overtredelse av dopingbestemmelsene, kan ikke tas ut på et representasjonslag eller kjempe om Kongepokalen, før dom i saken har falt.

En utøver som er dømt for overtredelse av NIFs dopingbestemmelser må kvalifisere seg på nytt etter at dommen er sonet. Resultater oppnådd før anmeldelse eller soning teller ikke som kvalifisering.

Hvis en løfter blir dømt for overtredelse av NIFs dopingbestemmelser, slettes samtlige av løfterens regionale/nasjonale rekorder. Løfteren kan ikke sette rekorder i tiden fra grunnlaget for anmeldelsen, til endelig dom i saken har falt.

### 2.3.2 Stevnedeltakelse

Ingen løfter kan delta i styrkeløftstevner eller mesterskap i utlandet eller styrkeløftstevner eller mesterskap arrangert av organisasjoner som ikke er tilsluttet IPF, uten at NSF har gitt sitt samtykke. Ved landskamper og internasjonale mesterskap må løfteren representere Norge og være uttatt av NSF. Man må være norsk statsborger eller ha hatt lovlig opphold og bodd i Norge sammenhengende siste to år for å kunne delta i norske mesterskap. Man kan heller ikke ha deltatt i andre lands nasjonale mesterskap eller på andre lands landslag denne perioden eller samme år som man deltar på NM.

Alle som etter Nasjonale bestemmelser kan delta på Norske Mesterskap kan også sette Norske rekorder.

### 2.3.3 Skifte av klubb

Løftere som har undertegnet antidopingkontrakt og som skifter klubb, skal gjøre dette skriftlig til klubben, med kopi til NSF. Overgangen gjøres gjeldene, og er tidligst gyldig, 14 dager etter at denne er kommet NSF i hende.

### 2.3.4 Utmelding av klubb

Løftere som har undertegnet antidopingkontrakt og som melder seg ut av klubben skal gjøre dette skriftlig til klubben, med kopi til NSF. En utmelding gjøres gjeldende fra den dagen denne er kommet NSF i hende. Den som melder seg ut av et idrettslag tilsluttet NIF, er fortsatt pliktig til å underkaste seg dopingkontroll i ett år etter utmelding. Ved en eventuell ny innmelding skal ny kontrakt undertegnes og ny lisens løses. I tillegg generer innmeldingen en avgift til NSF på kr 10 000,-. Innmeldingen gjelder først fra det tidspunkt dette er gjort.

En utøver som har meldt seg skriftlig ut kan ikke representere NSF internasjonalt etter en eventuell ny innmelding.

Disse reglene gjelder ikke ved overgang fra en klubb til en annen, eller for utøvere som slutter å være aktive klubbmedlemmer uten skriftlig utmelding.

## 3. Stevner

### 3.1 NORSKE STEVNER

#### 3.1.1 Stevnekategorier

Norske stevner inndeles i følgende kategorier:

- a) Klubbstevne
- b) Åpent stevne
- c) Nasjonalt stevne
- d) Mesterskapsstevne (RM, NM)

Alle stevnekategorier kan arrangeres med og/eller uten utstyr.

#### 3.1.2 Approbasjon

Alle stevner må approberes i NSF. En approbasjonssøknad skal inneholde følgende opplysninger:

- a) Stevnets kategori
- b) Dato, tid og sted for stevnet
- c) Arrangørklubb/lag

Approbasjonssøknad fra klubb/lag skal sendes til NSF senest 1. oktober for stevner som skal arrangeres det påfølgende år. Dette skal også inkludere regionmesterskap. Unntaksvis kan klubb/lag søke NSF om approbasjon av et stevne inntil 2 uke før stevnet skal holdes. Regionen skal behandle approbasjonen innen en uke før stevnet. Etter denne fristen overtar NSF ansvaret for behandling av approbasjonssøknaden. En slik approbasjonssøknad utløser en avgift til NSF.

NSF skal sende terminlisten til regionstyrene. Regionene skal innen 1 uke gi tilbakemelding, hvis de har forslag til endringer.

NSF vil innen 1. november offentliggjøre en samlet oversikt over alle stevner som skal arrangeres det påfølgende året.

### 3.1.3 Innbydelse

Stevneinnbydelsen skal inneholde opplysninger om:

- a) Stevnets kategori
- b) Dato, tid og sted
- c) Tid og sted for innveiing
- d) Startkontingentens størrelse
- e) Påmeldingsfrist
- f) Særskilte bestemmelser

Arrangøren skal sende ut innbydelse senest 3 måneder før norske mesterskap skal holdes.

### 3.1.4 Startkontingent

Følgende startkontingenter gjelder for norske mesterskap:

NM benkpress	kr. 600
NM styrkeløft	kr. 900

### 3.1.5 Påmelding

Påmeldingen skal være sendt innen den bestemte tidsfrist. Om etteranmelding skal godtas avgjøres i hvert enkelt tilfelle av arrangøren. Det kan ved etteranmelding forlanges dobbelt startkontingent. En løfter som er påmeldt til et stevne har ikke krav på å få refundert startkontingent dersom han/hun ikke møter.

Påmeldingsfristen og kvalifiseringsfristen for NM-stevner er 8 uker før stevnestart. Etteranmelding godtas ikke på NM.

### 3.1.6 Utsettelse / avlysing

Blir et stevne utsatt eller avlyst, skal informasjon snarest gis de berørte klubber. Eventuell innbetalt startkontingent skal tilbakebetales.

### 3.1.7 Stevneprotokoll

Et elektronisk eksemplar av stevneprotokollen sendes NSF's forbundskontor innen en uke etter at stevnet er avviklet. Powerlifting Live eller selvbetjeningsløsningen skal benyttes til dette. Stevnetype, sted, dato,

arrangørklubb, stevnefunksjonærer, dommere med dommernummer, løfterens kroppsvekt, vektklasse, kategori, lisensnummer og klubb skal påføres protokollen. Samtlige forsøk, sum av knebøy og benkpress, sammenlagtresultat og poengsum for hver løfter skal påføres protokollen. Norske rekorder skal være merket. Løft utført i henhold til definisjonen av utstyrsfri løfting (punkt 4.2.2) skal avmerkes i protokollen.

### **3.1.8 Krav til lagledere og støttepersonell**

Alle trenere, lagledere og annet støttepersonell for utøverne på styrkeløftstevner skal være medlem av klubb tilsluttet Norges Styrkeløftforbund, og skal være registrert i forbundet med antidopingkontrakt og diplom for gjennomført Antidoping Norges e-læring «ren utøver». Unntatt fra dette er medisinsk støttepersonell oppnevnt av arrangør.

## **3.2 INTERNASJONALE STEVNER I NORGE**

NSF skal avsette minimum 90 000 hvert år til fond for fremtidige EM- og VM-arrangement i Norge. Styret har fastsatt regler for bruk av midlene, *jf. vedlegg 3.2*

## **4. Innveing og konkurranseregler**

### **4.1 INNVEIING**

Ved stevner som ikke har NM-status, kan innveing finne sted mindre enn to timer forut for konkurransen. Innveingsperioden kan også forkortes. Det skal i tilfelle oppgis i innbydelsen.

### **4.2 KONKURRANSEREGLER**

#### 4.2.1 Utøvere under 14 år

All idrettslig aktivitet for utøvere under 14 år skal skje i samsvar med NIFs regler og retningslinjer for barn og unge:

Idrettens barnerettigheter:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnerettigheter/>

Bestemmelser om barneidrett:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

Retningslinjer for ungdomsidrett:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

Dette innebærer også at det skal tilrettelegges for at ungdommer kan være med i flere idretter så lenge de selv vil, og at de skal være med på å planlegge sin egen idrettsaktivitet og sette sine egne sportslige mål.

Klubber som organiserer idrett for barn som er 12 år og yngre skal oppnevne en person som er ansvarlig for barneidretten. Mer informasjon om barneidrettsansvarlig finnes på NIFs hjemmesider:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/barneidrettsansvarlig/>

Spesifikke regler for styrkeløftkonkurranser for utøvere under 14 år er gitt i vedlegg 4.2.

#### Sanksjoner ved brudd på barneidrettsbestemmelsene

Dette reglementet gjelder ved overtredelse av NIFs barneidrettsbestemmelser.

Sanksjonsreglementet er gitt med hjemmel i NIFs lov § 11-2.

Sanksjoner som kan anvendes er:

1. Irettesettelse
2. Bot begrenset oppad til kr 5000 pr. person og kr 25 000 pr. organisasjonsledd
3. Tap av plassering/resultat/poeng
4. Tap av rett til å delta i konkurranser og organisert trening (utelukkelse) på inntil tre måneder fra deltakelse i et bestemt tidsrom eller et bestemt antall konkurranser. Utelukkelsen kan begrenses til deltakelse i konkurranser. Utelukkelsen kan besluttes slik at den helt eller delvis sones i terminfestet konkurransesesong.

#### 4.2.2 Utstyrsfri løfting (styrkeløft uten bruk av støtteutstyr)

For å kunne avmerkes som utstyrsfrie løft i protokollen, skal løftene være utført i henhold til IPFs regler om utstyrsfri løfting. Utstyrsfrie resultater kan avmerkes på stevner som er klassifisert som utstyrsfrie samt i klubbstevner og åpne stevner (jfr. § 3.1.1 Stevnekategorier)



Alle løft utført av en utøver i en konkurranse må utføres utstyrsfritt for at stevnestarten skal kunne avmerkes som utstyrsfri i protokollen. Det skal meldes fra under innveiingen dersom løfteren skal løfte utstyrsfritt. Dette avmerkes på startkortet, og innveiingsdommer melder fra til sekretariatet.

Teknisk kontrollør skal kontrollere at utstyr som ikke samsvarer med definisjonen av utstyrsfri løfting ikke er benyttet. På mindre stevner der det ikke er utnevnt en teknisk kontrollør og ikke finnes fullt sekretariat skal innveiingsdommer informere hoveddommer og protokollfører om utøvere som skal løfte utstyrsfritt. Hoveddommer overtar da teknisk kontrollørs kontrollfunksjon.

Klubbene og regionene i NSF kan arrangere stevner med krav om utstyrsfri deltagelse. Ved approbasjon av stevnet skal det informeres om at stevnet skal være utstyrsfritt, og stevnet markeres med en stjerne (\*) i terminlisten. I innbydelsen til stevnet må det fremgå at stevnet er utstyrsfritt.

#### **4.2.3 Benkpress enkeltløft og Styrkeløftbenkpress i samme stevne**

Det er tillatt å gjennomføre stevner til og med RM-status slik at benkpress enkeltløft og styrkeløftbenkpress konkurrerer mot hverandre.

#### **4.2.4 Tilrettelegging for utøvere med funksjonsnedsettelse**

Det kan gjøres tilpasninger i regelverket for å tilrettelegge for utøvere med funksjonsnedsettelse.

Utøvere med funksjonsnedsettelse i underkropp kan konkurrere i henhold til IPCs regelverk. Utøvere i denne kategorien kan også velge å delta i ordinære benkpresskonkurranser på ordinær benkpressbenk. De vil da konkurrere etter IPFs regelverk fullt ut, med unntak av at disse utøverne ved behov vil få tillagt ett minutt og vil dermed ha to minutter på seg til å starte løftet etter at speaker har annonsert at stanga er klar.

Synshemmede utøvere vil kunne følges inn på plattingen og frem til stativet og stanga av lagleder eller andre.

Hørselshemmede utøvere vil kunne få visuelle dommersignaler i benkpress. Hoveddommer må da reise seg fra dommerstolen og gi disse signalene på en slik måte at utøveren ikke vil ha problemer med å oppfatte disse.

Utøver som har behov for tilpasninger på grunn av funksjonsnedsettelse må gi beskjed om dette på utstyrskontrollen. Behov for tilpasninger avmerkes i skjemaet, og teknisk kontrollør er ansvarlig for å informere hoveddommer. I de tilfellene det er behov for tilleggstid, er hoveddommer ansvarlig for å informere tidtaker og eventuell jury.

#### **4.2.5 Tilrettelegging for å redusere kulturelle hindringer for deltagelse**

For utøvere som av kulturelle eller religiøse grunner må tildekke huden og/eller håret gjelder følgende tilleggsregler for bekledning i konkurranser:

Langermet, tettsittende trøye kan benyttes istedenfor T-skjorte under løftedrakten.  
 Knevarmere kan berøre knestrømpene slik at det ikke er synlig hud mellom knevarmere og knestrømper.  
 Knevarmere kan berøre løftedrakten slik at det ikke er synlig hud mellom knevarmere og løftedrakt.  
 Religiøst hodeplagg kan benyttes.

## 5. Dommere

### 5.1 DOMMER OG DOMMERUTDANNING

#### 5.1.1 Dommer

NSF utdanner 2 kategorier styrkeløftdommere. For å fungere som dommer må en ha gjennomgått NSF's dommerkurs med godkjent resultat og være medlem av en klubb tilsluttet NSF. Følgende krav til kompetanse gjelder:

#### 5.1.2 Regionsdommer

- a) For å bli regionsdommer må en gjennomgå NSF's dommerkurs og oppnå minst 80 % riktig på den teoretiske og 90 % på den praktiske prøven.
- b) En regionsdommer kan dømme alle nasjonale stevner med lavere status enn norske mesterskap.
- c) En regionsdommer kan ikke godkjenne norske rekorder.

Teknisk kontrollør – eller hoveddommer der teknisk kontrollør ikke er oppnevnt – skal kontrollere at løft utført av utøvere som opplyser å skulle løfte utstyrsfritt og avmerkes som utstyrsfri stevnestart i protokollen, er utført i henhold til punkt 4.2.2 om utstyrsfri løfting.

#### 5.1.3 Forbundsdommer

- a) Kandidat til forbundsdommer er den som har praktisert som regionsdommer i minst 2 år.
- b) For å bli forbundsdommer må en gjennomgå teoretisk repetisjonskurs, avlegge ny teoretisk prøve med minst 90 % riktig og avlegge ny praktisk prøve med minst 90 % riktig.
- c) En forbundsdommer kan dømme alle kategorier norske stevner og mesterskap.
- d) En forbundsdommer kan godkjenne norske rekorder.

#### 5.1.4 Opprettholdelse av dommerstatus

For å opprettholde sin dommerstatus må en dommer dømme minst det oppsatte antall puljer i tingperioden (2 år). Benkpresstevner og oppgaver som jury, teknisk kontrollør og stevneleder teller med i totaltallet for dommeraktivitet, men det kreves dømming (som sidedommer eller hoveddommer) av minst 2 styrkeløftpuljer hver tingperiode.

Oppfylles ikke denne forutsetningen, kontaktes dommerens klubb og vedkommende må fullføre sine forpliktelser innen 1. juli påfølgende år. Dommerkomiteen kan dispenseres fra bestemmelsene. Kravet til dommeraktivitet er følgende for de ulike dommerkategoriene:

Internasjonale dommere må dømme minimum 8 puljer pr tingperiode, inkludert minst ett NM og minst et RM eller stevne på tilsvarende eller høyere nivå.

Forbundsdommere må dømme minimum 8 puljer pr tingperiode, minimum ett av disse må være RM eller stevne på tilsvarende eller høyere nivå.

Regionsdommere må dømme minst 4 puljer pr tingperiode.

En dommer som ikke overholder sine forpliktelser, rykker ned en dommerkategori hvis vedkommende har stor nok aktivitet i den lavere kategorien.

Minst hvert 4. år skal alle dommere gjennomgå et repetisjonskurs. Kurset holdes av en internasjonal dommer eller dommer godkjent av dommerkomiteen. Klubbene/regionene er ansvarlig for å holde kursene.

### 5.1.5 Internasjonale dommere.

En internasjonal dommer må oppfylle kravet til aktivitet for dommere i Norge, i tillegg til kravet som er satt av IPF. En internasjonal dommer skal bidra til forbundets og sportens utvikling. Retningslinjer fastsettes av styret.

## 5.2 ANDRE REGLER FOR DOMMERE

### 5.2.1 Oppgaver

Dommerne skal påse at alle løftere har løst lisens. Lisensnummer skal påføres startkortene under innveiningen. Etter stevnet skal dommerne undertegne stevneprotokollen med navn og nummer.

### 5.2.2 Antall dommere

Det godkjennes maksimalt 4 dommere pr. pulje. I stevner der stevneleder/speaker også har dommerstatus, får stevneleder godkjent en dommeroppgave pr. pulje i tillegg til de 4 dommerne.

Dersom ikke alle de tre sittende dommerne har nødvendig dommergrad for å kunne godkjenne rekorder, kan andre dommere som er tilstede med korrekt dommerantrekk og nødvendig dommergrad hentes inn for å dømme rekordforsøkene.

### 5.2.3 Dommerbekledning

Dommernes bekledning skal følge IPF-reglementet i stevner med status f.o.m. RM og høyere. Dersom dommerens bekledning ikke følger IPFs reglement på stevner med lavere status enn RM, skal han/hun ha følgende under dømning:

- Skjorte/bluse
- Pene benklær/skjørt
- Svarte sko, svarte sokker og mørkt, nøytralt skjert/slips

## 6. Reklame

### 6.1 REKLAMEPLASS / SALGSSTAND

Ved alle norske mesterskap og Norges-cup stevner har NSF vederlagsfritt rett til reklameplass. Arealet skal være 1 x 2 meter og stilles til disposisjon i direkte tilknytning til løftepodiet, lett synlig for publikum og innenfor naturlig kameravinkel for TV-opptak av løftingen.

Arrangør skal i tillegg vederlagsfritt stille plass til disposisjon for NSFs salgsstand i stevnelokalet. Arealet skal være minst 4 kvm og være sentralt i forhold til publikum og løftere under stevneavviklingen.

## 6.2 SPONSORER

T-skjorte og løfterdrakt kan ha emblem og/eller navn for løfterens klubb, krets eller nasjonalt forbund. Videre er det tillatt med reklametrykk for sponsorer. NSF forbeholdes retten til å avvise logoer som anses å være i strid med god smak eller er i strid med avtaler NSF kan ha inngått med andre sponsorer, TV eller arrangør. NSF har også tillatelse til å begrense logoens størrelse. Sponsoravtale må forevises ved utstyrssjekk. Det kan også bæres T-skjorte som arrangøren har laget for stevnet som løfteren deltar i.

## 7. Norske mesterskap

### 7.1 NM-KATEGORIER

Det skal hvert år arrangeres norgesmesterskap i styrkeløft og benkpress i alle alderskategorier, med og uten utstyr.

Mesterskap med og uten bruk av støtteutstyr arrangeres i separate mesterskap.

### 7.2 REGLER FOR NM

#### 7.2.1 Arrangement

- Ulike alderskategorier i samme mesterskapstype kan kombineres i samme arrangement.
- Reglene for kåring av norgesmester for klubbblag fastsettes av styret og fremgår som eget vedlegg i Nasjonale bestemmelser.

#### 7.2.2 Kvalifiseringskrav

Kvalifiseringskrav for å delta i norske mesterskap må være oppnådd på et approbert og registrert stevne. Følgende krav gjelder for damer og herrer:

Kvalifiseringskrav til NM for veteraner reduseres med 10 % for veteraner over 60 år.

<b>Styrkeløft</b>	<b>Damer</b>	<b>Herrer</b>
NM	Elitemerket	Elitemerket
J-NM	Gullmerket	Gullmerket
U-NM	Bronsemerket	Bronsemerket
V-NM	Bronsemerket	Bronsemerket
<b>Benkpress</b>	<b>Damer</b>	<b>Herrer</b>
Senior (åpen)	Elitemerket	Elitemerket
Junior	Gullmerket	Gullmerket
Ungdom	Bronsemerket	Bronsemerket
Parautøvere	Bronsemerket	Bronsemerket
Veteraner	Bronsemerket	Bronsemerket

#### 7.2.3 Premiering

- Forbundets medaljer skal deles ut til de tre beste i hver klasse.
- Alle deltagere skal tildeles forbundets diplom.
- H.M. Kongens pokal deles ut til beste dame- og herreløfter i NM. Dersom NSF ikke fyller kriteriene for slik tildeling, kjøper NSF inn en egen pokal som deles ut etter de samme retningslinjer som spesifisert for H.M. Kongens pokal, se vedlegg 7.2.3.

- d) For å motta medaljer, kongepokal eller bestemannspremier under norske mesterskap må man være til stede på premieutdelingen. Premier skal ikke ettersendes eller deles ut til andre på vegne av vinnerne annet enn i helt spesielle tilfeller der dette er godkjent og avklart på forhånd (for eksempel ved akutte skader).

#### 7.2.4 NM i knebøy, benkpress og markløft

- a) NM i knebøy, benkpress og markløft avholdes under NM, Veteran-NM, Junior-NM og Ungdoms-NM for begge kjønn.
- b) Det deles ut medaljer til de 3 beste damer og herrer, uansett vektklasse, i hver av øvelsene på grunnlag av IPF-poeng for damer og herrer.

#### 7.2.5 Øvrige NM-regler

For NM gjelder også følgende regler:

- a) Den som har greid kvalifiseringskravet har rett til å stille i den klassen han/hun selv ønsker. For NM i åpen klasse og veteranklassene gjelder IPFs regler om klassefast påmelding. Det innebærer at det ikke er anledning til å endre vektclassene etter at fristen for endelig påmelding er ute, dvs 8 uker før stevnet. Deltagere på ungdoms- og junior-NM har anledning til å gå en klasse opp eller ned i forhold til klassen de er påmeldt i. For stevner med lavere status enn NM har alle deltagere anledning til å gå en klasse opp eller ned i forhold til påmeldingen.
- b) Kvalifiseringsperioden for et NM er enten fra og med fjorårets NM eller de siste 12 månedene før påmeldingsfristen for det aktuelle NM et, dersom det er mindre enn 12 måneder mellom de to konkurransene. Dette gjelder alle NM-kategorier.

#### 7.2.6 NM-arrangement

NSF skal søke å skaffe arrangør til alle norske mesterskap og ta ut dommere til mesterskapene. NSF dekker reise og hotell for 3 dommere og 1 funksjonær, mens arrangøren dekker øvrige utgifter til dommere og funksjonærer. NM-arrangør skal ikke ha kostnader til dommere utover kr. 10 000,-.

NSF dekker medaljer mens arrangøren dekker øvrig premiering.

NSF kan gi tilskudd til arrangør. Tilskuddet tilpasses arrangørsted og kostnadsnivå.

## 8. Serier

*Punktet ble strøket på forbundstinget 2015.*

## 9. Norske rekorder

### 9.1 REKORDKATEGORIER

NSF anerkjenner og registrerer norske rekorder satt av norske statsborgere og andre som er startberettiget i Norske Mesterskap etter punkt 2.3.2 i Nasjonale Bestemmelser.

### 9.2 NORSKE REKORDER

Norske rekorder kan kun settes på RM eller høyere klassifiserte stevner og skal avmerkes på stevneprotokollen. Alle dommerne må minst ha forbundsdommergrad. Utstyrsfrie rekorder kan bare settes på utstyrsfrie mesterskap.

## 10. Utmerkelser, ferdighetsmerker, m.m.

### 10.1 **UTMERKELSER**

Forbundets utmerkelser til aktive er basert på kilokrav og/eller gullklokkepoeng. Ved utdeling av utmerkelser skal gullklokkepoengene utregnes etter de reglene som gjelder på utdelingstidspunktet.

#### 10.1.1 **Elitefatet**

NSFs høyeste utmerkelse er Elitefatet. For å få dette må en løfter ha oppnådd 25 gullklokkepoeng i styrkeløftmesterskap og kilokravet til Elitefatet.

#### 10.1.2 **Benkpressfatet**

NSF deler ut Benkpressfatet til løftere som har oppnådd 25 gullklokkepoeng i benkpressmesterskap og kilokravet til Benkpressfatet.

#### 10.1.3 **Gullklokka**

NSFs nest høyeste utmerkelse til de aktive er Gullklokka. For å få Gullklokka må en løfter ha oppnådd 20 poeng, samt oppnådd kravet til Elitepokalen eller Benkpresspokalen.

Beregning av poeng:

- |    |  |           |
|----|--|-----------|
| a) | Bare løftere på seniormesterskap får poeng. Poeng kan også oppnås på mesterskap i enkeltøvelser, og på tilsvarende mesterskap etter IPC-reglementet. |           |
| b) | Seier i vektklasse i NM  | : 1 poeng |
|    | Deltagelse på Nordisk mesterskap med godkjent (tellende) resultat  | : 1 poeng |
|    | Deltagelse på WEC eller tilsvarende med godkjent (tellende) resultat   | : 1 poeng |
|    | Deltagelse på EM eller VM med godkjent (tellende) resultat   | : 2 poeng |
| c) | Deltagelse på World Games eller Paralympics med godkjent (tellende) resultat   | : 3 poeng |

#### 10.1.4 **Elitepokalen**

NSF deler ut Elitepokalen til løftere som har klart kravet til denne (se pkt. 10.3.1).

#### 10.1.5 **Benkpresspokalen**

NSF deler ut Benkpresspokalen til løftere som har klart kravet til denne (se pkt. 10.3.2).

## 10.2 **HEDERSBEVISNINGER**

### 10.2.1 **Kriterier**

NSF skal ikke dele ut hedersgaver til løftere som er tatt i doping i det året hedersgaven gjelder for. Kriterier for Hedersbevisninger (bl.a. æresmedlemmer) fastsettes av NSF's styre. Se vedlegg: 10.2..1 *Kriterier for Hedersbevisninger i NSF.*

### 10.2.2 **Kåring av årets løfter og årets klubb**

Styret skal hvert år kåre:

- Årets løfter (1 dame og 1 herre)
- Årets klubb

Se vedlegg: 10.2.2 *Kriterier for kåring av årets løfter og årets klubb.*

## 10.3 FERDIGHETSMERKER

### 10.3.1 Ferdighetsmerkekrav sammenlagt

Alle registrerte løftere kan få kjøpt ferdighetsmerkene, dersom de har oppnådd kravene i tabellene på et approbert stevne. Elitefat, Elitepokal, Benkpressfat og Benkpresspokal bekostes og deles ut av NSF.

Kilokravene til elitepokalen og benkpresspokalen skal utgjøre 90 % av gjennomsnittlige norske rekorder. Kilokravene til elitefatet og benkpressfatet skal være 110 % av kravene til elitepokalen og benkpresspokalen. Øvrige krav fastsettes av forbundsstyret, ut fra den generelle utviklingen ved norske mesterskap..

Kravene justeres hvert 4. år.

Alle krav skal angis i kilo for sammenlagt og avrundes til nærmeste 5 kg. Benkpresskravene avrundes til nærmeste 2,5 kg.

Kravene ble justert 1.1.2009. Fra 1.1.2011 er kravene oppdatert for nye vektklasser. Oppdatert med nye krav fra 1.1.2015 og krav for utstyrsfri løfting 17.10.2015.

#### Herrer styrkeløft med utstyr

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
53	577,5	525,0	420,0	370,0	320,0	275,0
59	642,5	582,5	470,0	415,0	355,0	305,0
66	707,5	642,5	515,0	455,0	395,0	335,0
74	772,5	702,5	565,0	500,0	430,0	365,0
83	832,5	757,5	605,0	535,0	465,0	395,0
93	885,0	805,0	645,0	570,0	490,0	420,0
105	930,0	845,0	680,0	600,0	520,0	440,0
120	967,5	880,0	705,0	625,0	540,0	455,0
+120	995,0	905,0	720,0	635,0	550,0	465,0

#### Herrer styrkeløft utstyrsfritt

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
53	490,0	447,5	357,5	315,0	272,5	235,0
59	545,0	495,0	400,0	352,5	302,5	260,0
66	602,5	545,0	437,5	387,5	335,0	285,0
74	657,5	597,5	480,0	425,0	365,0	310,0
83	707,5	645,0	515,0	455,0	395,0	335,0
93	752,5	685,0	547,5	485,0	417,5	357,5
105	790,0	717,5	577,5	510,0	442,5	375,0
120	822,5	747,5	600,0	532,5	460,0	387,5
+120	845,0	770,0	612,5	540,0	467,5	395,0

#### Damer styrkeløft med utstyr

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
43	352,5	320,0	255,0	220,0	195,0	165,0
47	375,0	340,0	270,0	235,0	205,0	175,0
52	405,0	367,5	290,0	255,0	220,0	190,0

57	435,0	395,0	310,0	275,0	240,0	200,0
63	470,0	427,5	335,0	295,0	260,0	220,0
72	517,5	470,0	370,0	325,0	285,0	240,0
84	565,0	515,0	405,0	355,0	310,0	260,0
+84	607,5	550,0	435,0	385,0	330,0	280,0

### Damer styrkeløft utstyrsfritt

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
43	300,0	272,5	217,5	187,5	165,0	140,0
47	320,0	290,0	230,0	200,0	175,0	150,0
52	345,0	312,5	247,5	217,5	187,5	162,5
57	370,0	335,0	262,5	235,0	205,0	170,0
63	400,0	362,5	285,0	250,0	220,0	187,5
72	440,0	400,0	315,0	277,5	242,5	205,0
84	480,0	437,5	345,0	302,5	262,5	220,0
+84	517,5	467,5	370,0	327,5	280,0	237,5

For elitefatet gjelder i tillegg at en må ha oppnådd 25 gullklokkepoeng (se pkt. 10.1.1).

### 10.3.2 Ferdighetsmerkekrav i benkpress

Kravene ble justert 1.1.2009. Fra 1.1.2011 er kravene oppdatert for nye vektklasser.

#### Herrer med utstyr

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
53	162,5	147,5	102,5	90,0	77,5	65,0
59	182,5	165,0	112,5	100,0	85,0	72,5
66	200,0	182,5	125,0	110,0	95,0	80,0
74	220,0	200,0	135,0	120,0	102,5	87,5
83	235,0	215,0	145,0	130,0	110,0	95,0
93	250,0	227,5	155,0	137,5	117,5	100,0
105	265,0	240,0	162,5	145,0	122,5	105,0
120	275,0	250,0	170,0	150,0	127,5	110,0
+120	282,5	257,5	175,0	155,0	135,0	112,5

#### Herrer utstyrsfritt

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
53	137,5	125,0	87,5	77,5	65,0	55,0
59	155,0	140,0	95,0	85,0	72,5	62,5
66	170,0	155,0	107,5	92,5	80,0	67,5



74	187,5	170,0	115,0	102,5	87,5	75,0
83	200,0	182,5	122,5	110,0	92,5	80,0
93	212,5	192,5	132,5	117,5	100,0	85,0
105	225,0	205,0	137,5	122,5	105,0	90,0
120	235,0	212,5	145,0	127,5	107,5	92,5
+120	240,0	220,0	150,0	132,5	115,0	95,0

### Herrer utstyrsfritt, paraidrett, IPC

Klasse	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
49	70	60	50
54	75	65	55
59	85	72,5	62,5
65	92,5	80	67,5
72	100	85	72,5
80	107,5	90	77,5
88	112,5	97,5	82,5
97	117,5	100	85
107	125	105	90
107+	127,5	107,5	92,5

### Damer med utstyr

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
43	90,0	80,0	52,5	45,0	40,0	32,5
47	95,0	85,0	55,0	50,0	42,5	35,0
52	102,5	92,5	60,0	52,5	45,0	37,5
57	110,0	100,0	65,0	57,5	47,5	40,0
63	117,5	107,5	70,0	60,0	52,5	45,0
72	130,0	117,5	75,0	67,5	57,5	47,5
84	142,5	130,0	82,5	72,5	62,5	52,5
+84	152,5	140,0	90,0	80,0	67,5	57,5

### Damer utstyrsfritt

Klasse	Elitefat	Elitepokal	Elitemerke	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
43	77,5	67,5	45,0	37,5	35,0	27,5
47	80,0	72,5	47,5	42,5	35,0	30,0
52	87,5	77,5	50,0	45,0	37,5	32,5

57	92,5	85,0	55,0	50,0	40,0	35,0
63	100,0	92,5	60,0	50,0	45,0	37,5
72	110,0	100,0	65,0	57,5	50,0	40,0
84	120,0	110,0	70,0	62,5	52,5	45,0
+84	130,0	120,0	77,5	67,5	57,5	50,0

### Damer utstyrsfritt, paraidrett, IPC

Klasse	Gullmerke	Sølvmerke	Bronsemerke
41	35	30	25
45	42,5	35	30
50	45	37,5	32,5
55	47,5	42,5	35
61	52,5	45	37,5
67	52,5	45	37,5
73	55	47,5	40
79	60	50	42,5
86	65	57,5	47,5
86+	70	60	50

For Benkpressfatet gjelder i tillegg at en må ha oppnådd 25 poeng (se pkt. 10.1.4).

### 10.3.3 Krav til jernmerket/idrettsmerket (Benkpress)

Aldersgruppe	17-29	30-39	40-49	50-59	60-64	65-69	70-
Herrer	X	X-2,5	X-5	X-10	X-15	X-20	X-25
Damer	35	31	27	20	17,5	15	12,5

X= kroppsvekt, men maksimum 60 kg for menn

## 11 Regiongrenser

Styrkeløftregionene har følgende geografiske inndeling:

- Styrkeløftregion Øst: Oslo, Akershus, Østfold, Hedmark og Oppland
- Styrkeløftregion Østafjells: Buskerud, Vestfold og Telemark
- Styrkeløftregion Midt-Norge: Trøndelag og Møre og Romsdal
- Styrkeløftregion Sørvest: Rogaland, Vest-Agder og Aust-Agder
- Styrkeløftregion Vest: Hordaland og Sogn og Fjordane
- Styrkeløftregion Nordland: Nordland
- Styrkeløftregion Troms og Finnmark: Troms og Finnmark

## 12 Markeds- og rettighetsbestemmelser

### 12.1 1 Virkeområde, formål og omfang

Disse bestemmelser gjelder for Norges Styrkeløftforbund (heretter NSF) og dets organisasjonsledd (klubber og kretser/regioner) og kan bare endres av NSF v/forbundsstinget. Det er kun ovennevnte organisasjonsledd som kan inngå markedsavtaler med næringslivet. Dette betyr at markedsavtaler knyttet til enkeltmedlemmers

sportslige virksomhet må inngås av medlemmets klubb eller region og ikke medlemmet selv. Avtalen kan likevel gjelde bare dette medlemmet.

Bestemmelsenes formål er å regulere forholdet mellom NSF med tilhørende organisasjonsledd og næringslivet, samt å regulere det interne forholdet mellom NSF og dets underordnede organisasjonsledd.

Bestemmelsene omfatter alle markedsavtaler som gjelder reklame og annen profilering, herunder blant annet:

- a) På konkurransedrakter, oppvarmingsdresser, sportsutstyr mv
- b) På idrettsarena, i haller mv
- c) I medlemsblad, program og annonser i dagspresse, ukepresse, radio, tv og internett mv
- d) Ved underholdning og lignende tiltak i forbindelse med arrangementer mv
- e) Bruk av utøvere i markedsføringsøyemed
- f) Bruk av organisasjonsleddenes logo/emblem mv

Disse markedsbestemmelser er utformet i henhold til NIFs lov kapittel 13 (Avtaler mellom idretten og næringslivet) og 14 (Rettighetsbestemmelser m.v.) og er også underlagt disse bestemmelsene.

## 12.2 Rett til å inngå avtaler

Alle markedsavtaler med næringslivet skal inngås av organisasjonsledd. Særkretser/regioner kan likevel ikke inngå markedsavtaler uten etter forutgående skriftlig samtykke fra NSF.

NSF har i særlige tilfeller (f eks i kontrollformål) innsynsrett i markedsavtaler med næringslivet inngått av underordnet organisasjonsledd (kretser/regioner og klubber).

Alle avtaler skal være i henhold til NIFs lov og norsk lovgivning (f eks lov om pengespill m.v.).

## 12.3 Utøvers forbeholdsrett

Utøver kan ta forbehold om ikke å bli benyttet i markedsføring dersom slik medvirkning vil stride mot utøvers etiske eller moralske overbevisning.

## 12.4 Medierettigheter

Det vises til NSF's lov § 17 samt til NIFs lov § 14-2.

## 12.5 Øvrige markedsrettigheter

### 12.5.1 Markedsrettigheter knyttet til idrettsarrangement

NSF har eiendomsretten til de idrettsarrangementer det selv arrangerer og til idrettsarrangementer som er en del av et konkurransesystem regulert av NSF's regelverk samt NIFs lov § 14-1.

NSF har i henhold til ovennevnte bestemmelse eiendomsretten til følgende idrettsarrangement:

*NM (både styrkeløft og benkpress – alle kategorier)*

Retten til arrangement innebærer rett til å stille betingelser for deltakelse, rett til å kreve vederlag fra publikum, retten til å utnytte de økonomiske muligheter som arrangementet gir grunnlag for, herunder retten til å stille vilkår for mediernes dekning av arrangementet.

Når det gjelder NM (både styrkeløft og benkpress) avgir NSF følgende rettigheter til teknisk arrangør (klubbene):

- Alle rettigheter til stevnehallreklame. Det skal imidlertid innrømmes plass til NSF's generalsponsorers kostnadsfritt.

- Alle rettigheter til publikumsinntekter
- Alle rettigheter til draktreklame
- Alle rettigheter til utstyr

For øvrige idrettsarrangementer har det organisasjonsleddet som arrangerer arrangementet, eiendomsretten til dette. Klubber og regioner som ønsker å arrangere egne idrettsarrangementer, skal senest innen 1 uke før arrangementets starter søke NSF om tillatelse til å arrangere det aktuelle arrangementet.

I internasjonale konkurranser der utøverne representerer NSF skal utøverne konkurrere i landslagsdrakter og følge NSF's bekledningsinstruks.

### **12.5.2 Annen markedsføring**

NSF eier samtlige markedsrettigheter som omfattes av landslagsvirksomheten, herunder blant annet alle rettigheter knyttet til markedsføring av de utøverne som til en hver tid er uttatt på landslaget.

Klubbene eier samtlige markedsrettigheter som omfattes av klubbvirksomheten, dog med de begrensninger som fremgår av § 4 og § 5 pkt. 5.1.

Klubber som har landslagsutøver som medlem og som ønsker å benytte denne i sin markedsføring, skal innhente NSF's skriftlige forhåndsamtykke før avtale inngås. NSF kan nekte godkjenning eller sette vilkår for godkjenning dersom det har saklig grunn til det. Ved tillatelse til å inngå slike avtaler, skal klubben benytte NSF's standard markedsavtale. (*Se standardavtalen klubb-sponsor-utøver*).

### **12.6 Avtalenes varighet**

Avtaler som omfattes av disse bestemmelser skal være tidsbegrenset og ikke vare lenger enn fire år.

### **12.7 Sanksjoner ved brudd på markedsbestemmelsene**

Brudd på disse bestemmelsene kan sanksjoneres i henhold til bestemmelsene i NIFs lov kapittel 11 (straffebestemmelser) om brudd på idrettens kamp- og konkurransebestemmelser.

## 13 Vedlegg

### **Vedlegg 3.1.1      *Reglement for Nasjonale stevner***

Nasjonale stevner godkjennes av AU.

Reglement for Nasjonale stevner

Det skal være dommere fra flere klubber

Det skal være deltagere fra flere regioner

Innbydelsen skal sendes alle NSF's klubber

Innbydelsen skal være iht. nasjonale bestemmelser §3.1.3 og benytt frister for NM – arrangement

Innbydelsen skal inneholde informasjon om overnattingsmuligheter

Påmeldingen skjer via forbundets nettside.

For at det skal være mulig å sette norske rekorder på stevnet, må alle punktene over være oppfylt.

En tildeling av status som nasjonalt stevne utløser ingen økonomiske forpliktelser fra NSF til arrangøren.

### **Vedlegg 3.2      *Regler for bruk av VM-fondet***

Styret har vedtatt følgende retningslinjer:

1. Midlene skal benyttes til forberedelser og avvikling av EM og VM i Norge.
2. Midlene prioriteres ut fra mesterskapenes størrelse målt i antall løft.
3. Midlene kan benyttes til:
  - administrative forberedelser,
  - materiell og utstyr,
  - premier,
  - varekjøp,
  - bankett,
  - avvikling,
  - administrative utgifter pålagt av IPF,
  - utgifter til de av NSF's styre som skal bidra under mesterskapet
4. Inntil 50% utbetales når endelig konfirmering finner sted 1. år før mesterskapet. Godkjent budsjett må foreligge på utbetalingstidspunktet.
5. Resterende sum utbetales senest 3 måneder før mesterskapet.

Søknad fremmes for styret minimum 2 og helst 3 år før mesterskapet. Får vi ulike EM og VM med korte mellomrom (1-2 år), skal midlene i tillegg til punkt 1 over, fordeles likt på de to mesterskapene ut fra den sum som forventes tilgjengelig etter det siste mesterskapet.

Eks. 1

Det avsettes kr 30.000.- hvert år. Vi får 2 VM – det første om 3 år og det andre om 4 år. På første mesterskap forventes 600 løft og på det andre 1.800 løft..

Etter det 2. mesterskapet har vi da 120.000.- til disposisjon. Dette skal fordeles med 60.000.- på hvert mesterskap. Men da det andre mesterskapet har 3 ganger så mange løft som det 1..skal de ha 3 ganger så mye penger. Dvs. 30.000.- til det første og 90.000.- til det andre.

Eks 2.

2 og 4 år til mesterskapene. 1.800 løft i 1. og 600 i 2. mesterskap. Det første skulle da hatt 90.000.- men da det bare er oppspart kr 60.000.- på dette tidspunkt blir det den samme summen på begge (hvis det ikke kommer ytterligere VM).

#### ***Vedlegg 4.2 Konkurranseregler for utøvere under 14 år***

##### **Fellesbestemmelser for alle utøvere under 14 år**

Det konkurreres i ordinære styrkeløftøvelser. Før løfterne kan løfte med vektbelastning på stevner skal de ha:

Gjennomført minimum fem kvalifiseringsaktiviteter i egen klubb med korrekt og trygg løfteteknikk. Hver av disse aktivitetene skal bestå av minst tre enkeltløft eller serier i hver av styrkeløftøvelsene, og kan foregå på vanlige treninger under observasjon og veiledning fra klubbtrener.

Gjennomført et stevne med moderat vektbelastning der samtlige løft er gjennomført med korrekt og trygg løfteteknikk. Ved å melde utøveren på dette stevnet, har klubben bekreftet at de innledende kvalifiseringsaktivitetene er gjennomført.

Med korrekt og trygg løfteteknikk menes løfteteknikk som ikke gir økt risiko for skader. Det innebærer at utøveren skal ha full kontroll under løftet, holde ryggen rett, og ha riktig bevegelsesbane. Klubben ved klubbtrener er ansvarlig for å vurdere om utøveren har tilstrekkelig trygg løfteteknikk til å kunne starte med vektbelastning uten skaderisiko, og har også ansvar for at vektprogresjonen er tilpasset utøverens teknikk og nivå.

For alle under 14 år kan det brukes stenger med lettere vekt enn 20 kg for å oppnå ønsket totalvekt ved løft lettere enn 25 kg. Det er ingen spesielle krav til stangen og vektskivene, men for utøvere som skal ha resultatet registrert må denne kontrollveies før start slik at korrekt totalvekt blir registrert. Det kan brukes ulike stenger i de ulike øvelsene, og ulike stenger for ulike utøvere i samme stevne ved behov.

Utøverne kan konkurrere i vanlige gymklær.

Dersom det er premiering i stevnet skal alle deltagere under 14 år ha premie.

##### **Spesielt for alderskategori Barn**

Det kan arrangeres konkurranser for barn som egne arrangementer i klubben eller som en del av ordinære klubbstevner. Barn kan kun delta på stevner i egen klubb eller egen kommune.

I benkpress kan utøverne velge å ligge med føttene på benken.

Aktiviteten skal være preget av lek, det kan gis teknisk veiledning men ingen bedømming.

Det skal kun registreres stevnedeltagelse, og det skal ha vært utført tre løft i hver øvelse for å få stevnedeltagelsen godkjent. Det skal ikke registreres kiloresultat eller foretas noen form rangering.

### **Spesielt for alderskategori rekrutt I**

Rekruttløftere kan delta på stevner i egen region, men ikke på mesterskapsstevner.

For utøvere i rekrutt I skal det kun registreres stevnedeltagelse, og det skal ha vært utført tre løft i hver øvelse for å få stevnedeltagelsen godkjent. Det skal ikke registreres kiloresultat eller foretas noen form rangering.

I benkpress kan utøvere i rekrutt I velge å ligge med føttene på benken.

### **Spesielt for alderskategori rekrutt II**

Rekruttløftere kan delta på stevner i egen region, men ikke på mesterskapsstevner.

For utøvere i rekrutt II kan resultatet registreres men utøverne skal ikke rangeres.

Utøvere i rekrutt II må følge IPFs regler for utførelsen av løftene og dommersignal for å få resultatet registrert.

### **Vedlegg: 7.2.1      *Regler for norgesmesterskap for lag***

Ved følgende mesterskap kåres det norgesmester for lag:

- NM i styrkeløft med utstyr åpen klasse
- NM i styrkeløft utstyrsfritt åpen klasse
- NM i benkpress med utstyr
- NM i benkpress utstyrsfritt

De fire beste løfterne fra samme klubb, på IPF-poeng, uavhengig av kjønn og alderskategori, teller som lag.

### **Vedlegg: 7.2.3      *Kriterier for utdeling av H.M. Kongens pokal***

Kriteriene fastsettes av NSF's styre.

H.M. Kongens pokal deles ut til beste dame- og herreløfter under NM i styrkeløft med utstyr hvert partallsår, og til beste dame- og herreløfter uten utstyr hvert oddetallsår etter følgende kriterier:

- Utøvere som har vært lisensierte løftere de siste 12 måneder før mesterskapet kan delta i kampen om H.M Kongens pokal.
- Vedkommende som tildeles pokalen må være vinner av sin klasse under mesterskapet.
- Den som fyller forutsetningene og som dessuten oppnår høyeste poengsum i mesterskapet, etter IPF-poengtabell, tildeles H.M Kongens pokal.

**Vedlegg: 8.1.1      *Regler for den norske lagserien i styrkeløft***

Utgått etter tinget 2015.

**Vedlegg: 8.1.2      *Regler for den norske lagserien i benkpress***

Utgått etter tinget 2015.

**Vedlegg: 8.1.3      *Regler for den norske 5-kampserien***

Utgått etter tinget 2015.



**Vedlegg: 10.2.1****Kriterier for hedersbevisninger i NSF**

NSF har 3 hedersbevisninger. Kriteriene fastsettes av NSF's styre. Disse deles ut til personer som har gjort en spesiell god innsats for styrkeløftsporten.

**1. Æresmedlem i NSF.**

*Kriterier for ledere:*

- Minimum 10 år i NSF's hovedstyre eller i internasjonale verv. Eller minimum 15 år i andre funksjoner innen NSF.
- Vedkommende må ha gjort en spesiell god innsats om har gitt et vesentlig bidrag til styrkeløftsportens utvikling og drift.

*Kriterier for løftere:*

- Representert Norge internasjonalt over en tidsperiode på minst 15 år.
- Vedkommende må ha vist gode etiske holdninger, god oppførsel og vært en spesielt god ambassadør for norsk styrkeløftsport.

*Nominasjon:* Begrunnede forslag på kandidater skal komme fra styret i klubber/regioner/forbund og oversendes NSF's. Styret vil vurdere kandidaten ut fra kriteriene og vedkommendes arbeide for sporten.

Æresmedlemmer tildeles diplom, nål og plakett som synlig bevis på sin status. Æresmedlemmene kan delta på NIF's forbundsting som spesiell gjest med observatørstatus.

**2. NSF's Statuett**

*Kriterier for ledere og trenere:*

- Minst 10 års administrativ innsats for styrkeløftsporten på klubb, region eller forbundsnivå.
- Vedkommende må ha gjort en spesiell god innsats i sine verv.

*Kriterier for løftere:*

- Må ha deltatt på NM og hevdet seg i toppen av norsk styrkeløftsport i minst 10 år.
- Vedkommende må ha utmerket seg med en sportslig god oppførsel og generelt vært et forbilde for andre løftere.

*Nominasjon:* Tildeles av NSF styret etter begrunnede forslag fra klubber/regioner/forbund. Det utdeles statuett og diplom som synlig bevis på ærestildelingen.

**3. NSF's Hedersmerke**

Deles ut til personer som har gjort en spesiell god innsats for styrkeløftsporten. Vedkommende må ha gjort en innsats utenom det vanlige. Enten ved et langt og oppofrende arbeid for sporten eller gjennom en mer kortvarig innsats som har hatt stor betydning.

*Nominasjon:* Tildeles av NSF's styre etter begrunnede forslag fra klubber/regioner/forbund. Det utdeles merke og diplom som synlig bevis på ærestildelingen.

**Vedlegg: 10.2.2****Kriterier for kåring av årets løftere og årets klubb**Kriterier for kåring av ÅRETS LØFTER

NSF utpeker hvert år ÅRETS LØFTER for damer og herrer. Kriteriene fastsettes av NSF's styre.

- Kun plasseringer i åpen klasse i aktuelle mesterskap teller i kåringen, uavhengig av løfterens alder.
- Det gis poeng for mesterskap i benkpress og styrkeløft, med og uten utstyr.
- Kåringen tar utgangspunkt i løfternes lagpoeng oppnådd på norske og internasjonale mesterskap (12-9-8-7-6- osv for plasseringer fra 1.plass og nedover)
- Høyest poeng fra 1 norsk mesterskap og 2 internasjonale mesterskap teller i kåringen.
- For norske mesterskap telles kun poeng for medaljeplasseringer etter skalaen 12 for gull, 9 for sølv og 8 poeng for bronse.

Hvert mesterskap vektet som beskrevet under. Vekttallet multipliseres med utøverens poeng som nevnt over.

TIK innstiller til forbundsstyret som foretar kåringen av årets løfter.

<u>Mesterskap</u>	<u>Vekttall</u>
Norgesmesterskap	: 3
Europamesterskap	: 5
Verdensmesterskap	: 8
World Games	:12

o0o

Kriterier for kåring av ÅRETS KLUBB

Årets klubb skal utpekes på bakgrunn av det totale antallet oppnådde poeng i følgende kategorier:

**Vekst i lisenser**

For hver lisens over antallet lisenser i fjor gis det ett poeng, for hver lisens under antallet lisenser i fjor trekkes det ett poeng.

**Antall dommere på forbundsnivå eller høyere**

Det gis 2 poeng per regionsdommer og 6 poeng hver dommer på forbundsnivå eller høyere

**Antall trenere**

Det gis 2 poeng for hvert medlem som er Trener I og 6 poeng for hvert medlem som er Trener II eller høyere. Det er kun trenere som fungerer aktivt som trenere i klubben det gis poeng for.

**Antall arrangerte mesterskap**

Det gis 30 poeng for å arrangere et nasjonalt mesterskap og 90 poeng for å arrangere et internasjonalt stevne.

For å bli vurdert som årets klubb må klubben være sertifisert rent idrettslag, ikke ha positive dopingprøver dette året, ha vært representert på forrige forbundsting (inkl. dag 2), samt stå frem som et godt eksempel for andre klubber når det gjelder antidopingarbeide og i sitt forhold til region og forbund (herunder rapportert rett antall **aktive** medlemmer).

