



Arrangørkontrakt

Kontrakt mellom Norges Styrkeløftforbund og
arrangørklubb av Norgesmesterskap

Revidert: August 2023

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Arrangørkontrakt.....	4
Teknisk sjekkliste – spesifikasjoner for NM-stevner i regi av NSF	6
Stevnelokale	6
Direktesending / (Streaming)	6
Før stevnet.....	6
Plattingområdet	7
Oppvarmingområde	8
Klargjøringsområde	9
Innveiingsrom	9
Garderober	9
Utstyrskontroll.....	9
Høydemålinger	9
Dopingkontroll.....	9
Sekretariat	9
Funksjonærer	10
Informasjonstavle.....	10
Premieutdeling.....	10
Bankett	10
Dommere.....	10
Vedlegg.....	11
Vedlegg 1: Oppsett av kamerautstyr.....	11

Forord

Å arrangere et Norgesmesterskap er arbeidskrevende og tidskrevende. Det krever medlemmer som er villige til å utføre frivillig arbeid over tid. Men det er også en mulighet til å utvikle samhold, klubbfølelse og kompetanse. Som arrangør har dere en unik mulighet til å gi utøvere, lagledere og tilskuere (på stream og i hallen) en opplevelse de sent vil glemme. Arrangementet er også en rekrutteringsmulighet i lokalmiljøet som bør utnyttes til fulle.

Som arrangør av et norgesmesterskap er det mye som må på plass og mange retningslinjer som må følges. Denne kontrakten er ment som en minimumsstandard for de ulike delene av mesterskapet. Den er ikke uttømmende, men tar for seg det viktigste av det som må være på plass. Kontrakten kan også fravikes etter avtale med Norges Styrkeløftforbund for å sikre en god gjennomføring av mesterskapet.

Selv erfarne arrangørklubber opplever underveis i prosessen at man glipper på enkelte områder. Denne kontrakten er satt opp for å dekke det som må på plass for at det skal være bli et velfungerende mesterskap hvor alt flyter godt. Kontrakten er en huskeliste slik at arrangør kan gå gjennom å se hva som må på plass.

Norges Styrkeløftforbund anbefaler at klubbene begynner å planlegge tidlig, slik at det stevnearena, hotell og nøkkelmannskap sikres tidig og gir dem trening i forkant om det er nødvendig. Norges Styrkeløftforbund ser at noen av det viktigste å få på plass er et velfungerende sekretariat med god erfaring fra Powerliftinglive, samt en speaker (*stevneleder*). Bruker man en speaker som ikke er dommerutdannet eller som kun skal snakke, trenger man i tillegg en stevneleder. Har arrangør en erfaren «plattingsjef» er man godt på vei til et vellykket mesterskap.

Det er dere som arrangørklubb som har inntektsmulighetene. Startkontingenten alene utgjør en vesentlig inntekt. Startkontingenten er ikke ment som en ren inntekt for arrangør, men som en delvis dekning for de utgifter arrangør har. I tillegg kommer muligheten for reklame-/sponsorinntekter. Sponsorinntekter er ikke bare penger inn, det kan også være rabatter på tjenester klubben benytter seg av under selve mesterskapet, som lyd og lys.

Å arrangere Norgesmesterskap er en gylden og mer eller mindre enkelt måte å få oppslag i lokalmedia, inntekter fra lokalt næringsliv og nye medlemmer.

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

Arrangørkontrakt

Kontrakt mellom Norges Styrkeløftforbund og arrangør av
Norgesmesterskap

Arrangørklubb:			
Mesterskap:			
Dato fra – til :			
Stevneleder:			
E-postadresse:		Tlf.nr:	

(Fylles ut og sendes Forbundskontoret NSF)

Norges styrkeløftforbund i kraft av arrangementsansvarlig 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 dommerkomite NSF om deltagelse)
- Medaljer
- Diplomer
- Kongepokal (dersom disse skal deles ut på aktuelt stevne).
- Oppfølging fra arrangementsansvarlig som deltar på et møte i forkant av NM

NM-arrangørens plikter før og under mesterskap

- Sette seg inn i denne kontrakten, teknisk sjekklister 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 sjekklister
- 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:

Sign. stevneleder:

Dato:

Teknisk sjekkliste – spesifikasjoner for NM-stevner i regi av NSF

Stevnelokale	
<p>Stevnelokalet må være av en slik størrelse at det er god plass til publikum, i tillegg til platting, dommere, dommerlys, sekretariat og jury. Det må være gode muligheter for oppvarming, samt et klargjøringsområde nær plattingen 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> <p>Det bør også være plass til en eventuell stand for sponsorer og samarbeidspartner til NSF</p>	Til disp for arrangør
Direktesending / (Streaming)	
<p>Arrangør pliktes til å stille med følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internettlinje: Minimum hastighet 25 Mbps nedlastnings- og 25 Mbps opplastingshastighet, ping under 35ms. Linjen testet på http://www.speedtest.net/ • Det anbefales kablet internettlinje • Ved bruk av WiFi må denne være lukket for publikum for å unngå forstyrrelser på • 4G/5G eller annet trådløstnettverk/mobilnettverk er ikke akseptabelt. • Tilstrekkelig med nettverkskabler. • Tilstrekkelig med strømuttak • Tilstrekkelig med skjøtekabler til kamera rundt platting. • Egnet bord med plass til PCer, kommentatorutstyr osv. i nærheten av platting. • Ved bruk av to plattinger må det dobles opp, og pga. av lengde på kabelstrekk bør stream PCer stå i mellom plattingene <p>Det kan søkes om disp. for lavere internetthastighet, men ikke lavere enn 15 Mbps nedlastnings- og 15 Mbps opplastingshastighet, ping under 35ms.</p>	
Før stevnet	
<p>Kopi av underskrevet/bindende leiekontrakt 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 internettforbindelse 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 innbydelse til NSF, jfr. side 1.</p> <p>Arrangør sender senest 3 måneder før stevnet en oversikt over hva som er tenkt brukt av teknisk utstyr (se eget punkt). Dersom arrangør ikke har alt utstyr på plass, sendes en plan for hvor/hvordan utstyret skal skaffes til veie.</p> <p>Samtidig skal internettforbindingen bekreftes prøvd og i orden ref. punkter over (direktesending/streaming).</p> <p>Arrangør forplikter seg til å stille nøkkelpersonell (skivepåsettere, plattingsjef, sekretariat med mer)</p> <p>Arrangør besørger nok høyningslapper til alle deltagere, ferdig klippet og stiftet sammen.</p> <p>Styrkeløft: 11 lapper (3 knebøy, 3 benkpress, 5 for markløft) pr. utøver Benkpress: 5 lapper pr. utøver.</p>	
<p>Plattingområdet</p>	
<p>Alt utstyr på plattingen skal være godkjent av IPF – type meldes inn til arrangøransvarlig 3 mnd. i forkant.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stang og 2 sett låser (1 reservesett) - 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. - Rekordskiver: 4x0,5kg, 2x0,25 kg. - Knebøystativ og benk med sikring. - Platting av godkjent størrelse og med tilfredsstillende overflate - Skiveholdere med plass til alle skiver på plattingen. - Fotklosser til benkpress (5cm, 10cm og 20cm) Klossene må kunne stables slik at det er mulig å bygge opp klosser til 30cm høyde. - Magnesiumbeholder med nok magnesium til stevnet - Kost til stang (nylonbørste) - Støvsuger, bøtte, vaskeklut - Rengjøringsmidler som fjerner og desinfiserer evt blod - Godkjente dommerlys med reserveløsning (2) - 3 dommerstoler 	

<ul style="list-style-type: none"> - Bord og stoler til stevneleder, sekretær, tidtager og resultatservice dette skal plasseres hensiktsmessig og med god oversikt over plattingen. - Bord og 3 stoler nær plattingen til jury - Bord til premier plassert noe unna plattingen - Premiepall for 1, 2 og 3. plass. - 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. - Egen skjerm (gjerne stor PC-skjerm) for skivepåsettere - Anlegg for speaker og musikk av tilstrekkelig størrelse for lokalet - Bord og stoler for streaming, tilgang strøm og nødvendig nettverkskabel. - Strøm. Arrangør må skaffe tilstrekkelig kapasitet (både antall og størrelse på kurser, samt tilkoblingspunkter). - Internettforbindelse, se " før stevnet". - Arrangør og stevneleder avmerker løfteområdet hvor kun deltager og funksjonærer kan oppholde seg. Arrangør meddeler avgrensingen til presse og andre fotografer. 	
<p>Oppvarmingområde</p>	
<p>Oppvarmingsarealet 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). Nødvendig utstyr i oppvarmingsarealet: (Utstyret skal tilfredsstillte tekniske spesifikasjonene i IPF's reglement)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minimum 4 plattinger (styrkeløft) med knebøystativ og benker med sikringer. - Minimum 5 plattinger (benkpress) med benker m/sikringer. - Hver platting 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, - Magnesiumbeholdere med nok magnesium til hele stevnet. - Stoler/benker for 2 puljer med løftere - Tilgang til rent vann. - Høytalere koblet til stevnets speaker. Skjerm (helst storskjerm) med løfterekkefølge. I tillegg er det ønskelig med direkte overføring fra plattingen. 	

Klargjøringsområde	
Et område adskilt fra, men svært nær plattingen. Skal ha nok stoler til en pulje løftere og skjerm som viser løfterekkefølgen. 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).	
Innveingsrom	
<ul style="list-style-type: none"> - Godkjent digitalvekt (type meldes inn – se” før stevnet”) - Bord og 2 stoler til dommere - 1 pc med nettverkskabel/trådløs tilkobling til sekretariat - Servietter/papir for føttene på vekten - Rommet skal kunne lukkes for innsyn og det må være mulig for løftere å kle av/på seg. - Godkjent vekt skal også være tilgjengelig på stevnehotellet i god tid før stevnestart. 	
Garderober	
Dame- og herregarderover av vanlig standard med dusj og toaletter. Størrelse/antall må være tilstrekkelig ut fra antall påmeldte løftere.	
Utstyrskontroll	
Bord og stoler til 2 dommere plasseres lett tilgjengelig for deltagere og dommere, gjerne nær innveingsrommet.	
Høydemålinger	
Arrangør stiller ett ekstra stativ identisk med konkurransestativet til høydemåling (knebøy/benkpress) samt personell til å betjene dette, både foreta målingene og fylle rett skjema.	
Dopingkontroll	
Eget låsbart rom med toalett og vask. Bord og stoler til kontrollører.	
Sekretariat	
Følgende utstyr stilles til disposisjon: <ul style="list-style-type: none"> - PC skjerm str. 22"-24" til stevneleder, format 16:9 - Kopimaskin/printer med papir, må klare diplomer - 1 PC - Internettforbindelse med nødvendig kapasitet 	

Funksjonærer	
<ul style="list-style-type: none"> - Leder/kontaktperson uten faste oppgaver. Vedkommende skal være tilgjengelig og synlig under hele mesterskapet, - Stevnespeaker, avtales med arrangementansvarlig i NSF (bør være dommer, evt. kjenne reglene godt). Alternativt en stevneleder i tillegg til speaker. - Mottager av høyningslapper. - Plattingmannskap (plattingsjef og skivepåsettere), tilstrekkelig antall slik at mannskapet av sikkerhetsgrunner kan få nødvendige pauser - Høydemåler (se" høydemålinger") - Resultatservice, minimum 2 personer som kan bruke Powerlifting Live. (Kontakt NSF for kurs om nødvendig) 	
Informasjonstavle	
Oppslagstavle/vegg som oppdateres fortløpende med puljer, starttider, resultatlister, eventuelle endringer, samt vanlig info om mesterskapet som tidskjema, bankett og transporttider.	
Premieutdeling	
<p>-Arrangør iscenesetter premieutdeling sammen med teknisk kontrollør. Teknisk kontrollør har ansvar for inn/utmarsj, samt deltageres antrekk. (3)</p> <p>-Utøver som ikke møter opp til premieutdeling uten å gi beskjed, skal ikke motta medalje eller andre premier.</p>	
Bankett	
Bankett skal arrangeres ved alle norgesmesterskap.	
Dommere	
<p>Dommere skal ha tilgang til eget rom hvor de kan trekke seg tilbake og ta pauser. Det kan bli mange og lange dager for dommerne.</p> <p>Her skal det være tilgang til et «ordentlig måltid» samt drikke</p> <p>«Ordentlig måltid» er for eksempel brødmatt og diverse pålegg.</p>	

1. Typiske lokaler som vil bli godkjent: Idrettshaller, konferansehoteller
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

Vedlegg

Vedlegg 1: Oppsett av kamerautstyr

Enkel skisse over et vanlig oppsett med to kamera.

Arrangør må stille med:

3 separate strømuttak, et til hvert av kamera og et til å koble på PCer og kommentatorutstyr.

Uttak til nettverkskabel

Stoler og bord

Blå linje = kabler for video/lyd

Orange linje = kabler for strøm

Stiplet linje = synsvinkel på kamera

Ved bruk av to plattinger speiles oppsettet med PCer i midten mellom plattingene.

