



OSLO  
STYRKELØFT-  
KLUBB



NORGES  
STYRKELØFT  
FORBUND

## Invitasjon til norgesmesterskap i utstyrsfri styrkeløft i Oslo 2024

Oslo styrkeløftklubb har gleden av å invitere til norgesmesterskap (NM) i utstyrsfri styrkeløft i åpen klasse.

Stevnet går fredag 22. til søndag 24. mars 2024 i Domus Athletica - mellom Blindern og Ullevaal stadion i Oslo.

Foreløpig puljeoppsett:

Dato	Vektklasser og puljer	Innveiling og utstyrskontroll	Stevnestart
Fredag 22. mars	Kvinner -47, -52 og -57. Menn -59, -66 og -74	08:00 – 09:30	10:00
Fredag 22. mars	Menn -83B og kvinner -63	12:00 - 13:30	14:00
Fredag 22. mars	Kvinner -69A og -69B	16:00 - 17:30	18:00
Lørdag 23. mars	Menn -83A og -93B Menn -105B og kvinner -76B Menn -93A og kvinner -76 A	08:00 – 09:30 12:00 – 13:30 16:00 - 17:30	10:00 14:00 18:00
Søndag 24. mars	Menn - 120B, 120+ og -105A Kvinner -84, +84 og menn -120A	08:00 – 09:30 11:30 – 13:30	10:00 14:00

Vi tar forbehold om at endringer kan forekomme i oppsatt tidsskjema. Eventuelle endringer offentliggjøres kort tid etter påmeldingsfristens utløp.

**Påmeldingsfrist:**      Torsdag 25. januar - etteranmelding godtas ikke



OSLO  
STYRKELØFT-  
KLUBB



NORGES  
STYRKELØFT  
FORBUND

**Startkontingent:** 900,- kroner 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:**  
Fredrik Søberg [oslostyrkeloftklubb@gmail.com](mailto:oslostyrkeloftklubb@gmail.com), tlf: 94 86 36 34

**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 offentlig transport.

Flybuss går hvert 20. minutt fra Gardermoen, og det er direkte t-bane-ankomst fra Oslo sentrum. Det er parkeringshus i hotellets underetasje.

Til NM er det holdt av 70 rom til utøvere fra 20. til 24. mars. Rommene frigjøres 20. februar til andre gjester.

Tidsrom	Enkeltrom:	Dobbelrom:
20 - 24.mars	1495,- kroner	1695,- kroner

Koden for romreservering: 30181542.

Det er viktig å referere til koden for å få fremforhandlet pris. Forespørsler sendes til [ullevaal.booking@olavthon.no](mailto:ullevaal.booking@olavthon.no) eller hotellets nettsider: <https://www.thonhotels.no/event/oslo-styrkeloft/>



OSLO  
STYRKELØFT-  
KLUBB



NORGES  
STYRKELØFT  
FORBUND

### **Bankett:**

Informasjon angående bankett kommer nærmere stevnestart.

### **Lisens, kvalifiseringskrav, utstyr og støttepersonell**

For å kunne delta på norske mesterskap, skal utøveren ha vært registrert i NSF i minimum tre måneder før mesterskapsstart. **Lisens** for 2024 må være betalt senest ved påmeldingsfristens utløp torsdag 25. januar.

**Kvalifiseringsperioden** for NM er enten fra og med fjorårets NM eller de siste ti månedene før påmeldingsfristens utløp - dersom det er mindre enn ti måneder mellom de to konkurransene.

Følg link til årets NM-krav: <https://styrkeloft.no/kvalifiseringskrav-nm/>

Utøvere må stille med godkjent utstyr i henhold til IPF og NSFs regler.

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

Alle trenere, lagledere og annet **støttepersonell** må være medlem av en klubb tilsluttet Norges styrkeløftforbund. Unntak fra kravet er medisinsk støttepersonell oppnevnt av Oslo styrkeløftklubb.

Kun påmeldte lagledere og løftere har tilgang til oppvarmingsområdet.