



# NM styrkeløft utsyr ungdom, junior og veteran

Moss Styrkeidrettsklubb har gleden av å invitere til NM U/J/V m/utstyr 15 – 17 november 2024 i Øreåshallen i Moss.

## Program:

Det blir løfting lørdag 16. November. og søndag 17. November.

Hvis stort antall påmeldte vil det bli løfting også fredag 15. November

Tidsskjema og puljeoppsett kommer kort tid etter påmeldingsfristens utløp.

## Stevnearena:

Øreåshallen, Øreåsveien 9, 1528 Moss

## Arrangørkontakter:

Helge Aarsrud

E-post: [helaar@yahoo.no](mailto:helaar@yahoo.no)

Mobil: 916 18 158

Eilen Pollen:

E-post: [eilen.pollen@outlook.com](mailto:eilen.pollen@outlook.com)

Mobil: 948 76 763

**Stevnehotell:**

**Riviera Hotel, Bernt Ankers gate 2, 1534 Moss**  
**+47 69 70 17 00**

Book hotellrom ved å bruke denne linken:

<https://app.mews.com/distributor/8774249a-b6df-4444-a846-af6b0106b95e?mewsAvailabilityBlockId=9a5a4c15-92fd-4286-93c7-b14e0082dc65&mewsStart=2024-11-15&mewsEnd=2024-11-17>

Enkeltrom kroner 1.890 inkludert frokost.

Dobbeltrum kroner 2.290 inkludert frokost.

**Bankett:**

Dansken Vertshus, nærmere informasjon vil komme.

Hjertelig velkommen.

**Påmelding og start kontingent:**

Påmeldingsfrist: 20.09.2024

Startkontingent: kr. 900.- pr. deltager.

Påmelding etter frist godtas ikke.

Påmelding til mesterskapet skjer via klubbsiden på [www.styrkeloft.no](http://www.styrkeloft.no)

Merk at løftere kan meldes på kontinuerlig frem mot fristen, det er ikke behov for å melde på samlet.

Faktura blir sendt til klubbene etter påmeldingsfristens utløp, og denne må betales innen forfall en uke senere.

Merk betalingen med klubb og antall påmeldingsavgifter.

**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 2024 må være betalt senest ved påmeldingsfristens utløp.

Kvalifiseringsperioden for NM er enten fra og med fjorårets NM eller de siste 12 månedene før mesterskapets første dag, dersom det er mindre enn 12 måneder mellom de to konkurransene.

Her blir dette fra 19.09.2023 til og med 20.09.2024.

Den som har greid kvalifiseringskravet har rett til å stille i den klassen han/hun selv ønsker.

**Dette er det første NM`et hvor det er klassefast påmelding for alle aldersgrupper, man kan altså ikke forandre vektklasse etter påmeldingsfristens utløp.**

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

Utøvere må stille med godkjent utstyr iht. 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. Klubbene er selv ansvarlig for dette og det vil kunne sanksjoneres mot utøvere/klubber som ikke overholder Forbundstingets vedtak.

Støttepersonell/lagledere skal forhånds påmeldes på lik linje med utøvere via klubbsidene på styrkeløft.no. Påmeldingsfrist for lagledere/støttepersonell er 14 dager før stevnestart, dvs. 01.11.2024

Vi anbefaler alle løftere og lagledere å lese:

<https://styrkeloft.no/praktisk-informasjon-ved-deltakelse-pa-stevne/>

Det vil være kafeteria/kiosk med kald og varm mat, kald og varm drikke, kaker med mer.

Og vi vil ha Mosse-spesialen, pølse i vaffel, dette er riktig påfyll for en styrkeløfter.

**Moss Styrkeidrettsklubb ønsker alle velkommen til byen vår**