



Til: Alle klubber

Oslo, 02.05.25

Invitasjon til 5-kampserien 2025

Norges vektløfterforbund har gleden av å invitere til 5-kampserien 2025.

Det konkurreres i følgende klasser:

- Kvinner inntil 18 år
- Kvinner over 18 år
- Menn inntil 18 år
- Menn over 18 år

Serien består av tre omganger:

1. omgang: april/mai
2. omgang: juni/juli/august
3. omgang: september/oktober

Påmelding av lag gjøres i iSonen: [Påmelding lagserien 5-kamp](#).

Påmeldingsfrist: 09.05.2025 (NB! Kort frist).

Påmeldingsavgift er kr 250 per lag.

[Mer om 5-kamp](#)

Vennlig hilsen

NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Emelie Nilsen
Organisasjonssekretær

Generalsekretær

Marte Krogsrud

marte.krogsrud@vektlofting.no

Organisasjonssekretær

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no



Regler for 5-kampserien

(fra 5-13. i [NVFs tekniske reglement](#))

1. Det konkurreres i følgende klasser for begge kjønn:
 - a) Ut det året man fyller 18 år
 - b) over 18 år
2. Det avvikles 3 omganger: april/mai, juni/juli/august og september/oktober
3. Et lag som deltar i minst en av serieomgangene i NVFs 5-kampserie teller med i serien, på lik linje med lag som er med i alle serieomgangene.
4. Hvert lag stiller med 3 deltakere i hver av klassene. Et lag må ha minimum 1 deltaker med i hver serieomgang for å få tellende resultat.
5. Omgangsresultatet sendes forbundet senest den 7. i neste måned. Dersom dette ikke skjer, får klubben et gebyr på 500 kroner og ny frist på 3 dager til å sende inn resultatet. Dersom den nye fristen ikke overholdes settes omgangsresultatet til 0 poeng.
6. En løfter kan delta samtidig på så mange lag som klubben hans/hennes vil så fremt han/hun oppfyller alderskravene for å delta på de aktuelle lagene.
7. En kvinne kan delta både på herrelag og kvinnelag i samme serieomgang.
8. Maksimalt en kvinne kan benyttes på hvert herrelag.
9. En kvinne som brukes på herrelag, må ha resultat med herrekule (i sin alderskategori).
10. Det tillates at utenlandske statsborgere som har fast bopel i Norge kan delta i 5-kampserien.

Generalsekretær

Marte Krogsrud

martekrogsrud@vektlofting.no

Organisasjonssekretær

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no