

Gjennomføring NM finale for MIX lag

Avvikling

Mesterskapet avvikles i to puljer, med **tre** grupper i pulje 1, og **tre** grupper i pulje 2. Det benyttes rundesystem (alle løftere i en gruppe gjør sitt første løft før alle gjør sitt andre løft osv.)

Pulje 1

- Rykk gruppe 1
- Rykk gruppe 2
- Rykk gruppe 3
- 10 minutter pause
- Støt gruppe 1
- Støt gruppe 2
- Støt gruppe 3

Pulje 2 - TV pulje (NRK)

- Rykk gruppe 4
- Rykk gruppe 5
- Rykk gruppe 6
- To minutter pause
- Støt gruppe 4
- Støt gruppe 5
- Støt gruppe 6

Oppsett av lag

- Fem lag med **seks** utøvere på hvert lag (to kvinner og to menn + en reserve av hvert kjønn)
- Dersom laget stiller med reserver, skal også reservene løfte.
- Lagene setter selv opp sitt lag og bestemmer hvem som skal løfte i hvilken pulje og gruppe.
- **For å skape best mulig spenning for publikum og TV-produksjonen, oppfordres lagene til å sette reserver i pulje 1 og sine beste løftere i pulje 2.**

Tidsskjema

Se vedlagte forslag til tidsskjema.

NM mix lag 2025

(oppdatert 23.05.25)

	Pulje 1				Pulje 2 - TV-pulje	
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6
Lag 1		ResM	TellendeM	TellendeKv	BesteM	BesteKv
lag 2	ResKv	ResM	TellendeM	TellendeKv	BesteM	BesteKv
Lag 3	ResKv	ResM	TellendeM	TellendeKv	BesteM	BesteKv
lag 4	ResKv	ResM	TellendeM	TellendeKv	BesteM	BesteKv
Lag 5	ResKv	ResM	TellendeM	TellendeKv	BesteM	BesteKv
Max løftere i gruppe	5	5	5	5	5	5
Estimat løftere i gruppe	4	5	5	5	5	5
Max-antall løft i gruppe	30	30	30	30	30	30
Estimert antall løft i gruppe	24	30	30	30	30	30
Pause	10 minutt mellom rykk og støt.			2 minutter mellom rykk og støt		
Program (kl)	10:00-10:15	Rykk gruppe 1		12:00-12:15	Rykk gruppe 4	
	10:15-10:30	Rykk gruppe 2		12:15-12:30	Rykk gruppe 5	
	10:30-10:45	Rykk gruppe 3		12:30-1245	Rykk gruppe 6	
	10:45-10:55	10 minutter pause	Mtp. funksjonærer	12:45-12:47	2 minutter pause	5 minutter pause?
	10:55-11:10	Støt gruppe 1		12:47-13:02	Støt gruppe 4	
	11:10-11:25	Støt gruppe 2		13:02-13:17	Støt gruppe 5	
	11:25-11:40	Støt gruppe 3		13:17-13:32	Støt gruppe 6	