



Flatåsen 08.03.2023

INNBYDELSE TIL 5-KAMPSERIEN 2023

NVFs 5-KAMPSERIE 2023:

Norges Vektløfterforbund innbyr medlemsklubbene til å delta i 5-kampserien **2023**.
5-kampserien er for jenter og gutter inntil 18 år.

OMGANGER:

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

OPPDATERTE MALER:

<https://vektlofting.no/aktiv-idrett/maler/>

STEVNER:

Alle approberte stevner kan arrangeres som 5-kampstevner selv om de ikke er markert slik i terminlisten.

OMGANGSRESULTATET:

Resultatene sendes forbundet senest den **7.** i neste måned.

Dersom dette ikke skjer får klubben et gebyr på 500 kroner og en ny frist på 3 dager til å sende inn resultatet. Dersom den nye fristen ikke overholdes settes omgangsresultatet til 0 poeng.

KULEKAST:

Dersom en kvinne skal telle med på et herrelag, må hun ha resultat med herrekule.

Det gjelder innen alderskategori: 13-14 år: 3 kg, 15-16 år: 4 kg, 17-18 år, +18 år: 5 kg.

Utrekning poeng i kulekast: **Sinclair herre** legges til grunn for begge kjønn ved utregningen av poeng.

REGLEMENT FOR 5-KAMP

Teknisk reglement kapittel 10.

PÅMELDING:

15.04.2023.

DELTAKEAVGIFTEN: BETALES:

Kr 250,- pr lag betales til NVFs kontonummer 9051.10.10836 innen 1.05.2023.

Norges Vektløfterforbund,, tlf: 480 42 210

E-mail :arne.grostad@vektlofting.no; vektlofterforbundet@idrettsmail.no