



Til: Alle klubber

Vigrestad, 05.03.23

Invitasjon til 5-kampserien 2024

Norges vektløfterforbund har gleden av å invitere til 5-kampserien 2024.

Det konkurreres i følgende klasser:

- Jenter inntil 18 år
- Jenter over 18 år
- Gutter inntil 18 år
- Gutter over 18 år

Serien består av tre omganger:

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

Påmelding av lag sendes til forbundskontoret på vektlofterforbundet@idrettsmail.no innen **15.04.2024**.

Påmeldingsavgift er kr 250 per lag, og betales inn til NVFs kontonummer 9051 10 10836 innen overnevnte frist.

Resultater 2023: [Protokoll 5-kampserien 2023](#)

[Mer om 5-kamp](#)

Vennlig hilsen

NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Emelie Nilsen
Organisasjonskonsulent

Generalsekretær
Svein-Erik Edvartsen
see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent
Emelie Nilsen
emelie.nilsen@vektlofting.no



Regler for 5-kampserien

(fra kap. 7 i [NVFs tekniske reglement](#))

§ 28. Lagserien i 5-kamp

1. Det konkurreres i følgende klasser for begge kjønn:
 1. a) Ut det året man fyller 18 år
 2. 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

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no