



NM Senior 2024

Til alle klubber tilsluttet Norges Vektløfterforbund.

Vigrestad IK og Norges Vektløfterforbund har herved gleden av å invitere til NM Senior lørdag 2. og søndag 3. mars 2024.

Sted Vigrestadhallen

Tid lørdag 02.03.24 kl. 09.00 og søndag 03.03.24 kl. 09.00

Innveing lørdag 02.03.24 kl. 07.00 – 08.00 i Vigrestadhallen
Søndag 03.03.24 kl. 07.00 – 08.00 i Vigrestadhallen
Innveing og tider kan endres frem til 2 dager etter at påmeldingen er klar.

Påmelding Påmelding via denne lenken:
<https://isonen.no/event/clqw3wlux0ll9lizvk9qw3gr3/>
Påmeldingsfrist 23.01.24.

Tentativ puljeinndeling:

<u>Lørdag:</u>	Kvinner:	Klasse 45kg, 49kg, 55kg, 59kg, 64kg.
	Menn:	Klasse 55kg, 61kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg
<u>Søndag:</u>	Kvinner:	71kg, 76kg, 81kg, 87kg, +87kg
	Menn:	96kg, 102kg, 109kg, +109kg

Startskott. **Kr. 500** pr. deltaker. **Betales via linken over** samtidig som påmelding.

Lisens Lisens kr. **1000** pr. deltaker må være betalt til NVF senest en uke etter påmeldingsfristen, dvs. **innen 30.01.24**

Ren Utøver RU må være gjennomført av alle. RU må være tatt 01.01.21 eller senere. Dette skal påføres påmeldingsskjemaene .

Overnatting **Bryne Kro & Hotell: 60 rom er reservert**
E-post: solvi@brynekro.no Tlf: 51 77 75 00
Enkeltrom: kr. 895,- pr. rom inkl. frokost
Dobbeltrom: kr 1100,- pr. rom inkl. frokost
Trippelrom : kr 1350,- pr rom inkl. frokost
4- mannsrom : 1600,- pr rom inkl. frokost
Den enkelte klubb bestiller og betaler selv for overnattingen.
Oppgi **NM-Senior** ved bestilling.

Bankett Det arrangeres bankettlørdag kl. **20:30** på Bryne Kro & Hotell.
To retters bankettmiddag Kr. 450,- pr. person.
Betaling og bestilling direkte til Bryne Kro & Hotell samtidig med bestilling av rom

Streaming: Mesterskapet vil bli streamet av NVF:
www.livestream.com/nvf



Regler Det blir konkurrert og premiert etter NVFs lover og regler.

Alle løftere skal bruke reglementert antrekk ihht. gjeldende regelverk.

Deltakerne i NM Senior må løfte i den vektklassen de er kvalifisert for. Man er kvalifisert for å løfte i en klasse dersom man har klart kravet i den aktuelle vektklassen eller vektklassen over. Det vil med andre ord si at det er lov å gå ned en vektklasse, men ikke opp, i forhold til den du har klart kravet til.

NM KRAV KVINNER		
Klasse	Junior	Senior
45	57	102
49	66	109
55	72	129
59	76	134
64	81	141
71	86	149
76	90	154
81	92	157
87	94	160
+87	98	164

NM KRAV MENN		
Klasse	Junior	Senior
55	116	163
61	129	180
67	139	195
73	150	210
81	160	230
89	168	235
96	173	240
102	177	245
109	181	250
+109	187	260

Jor Steinar Herikstad

Vigrestad IK

Svein-Frik Fdvartsen

Norges Vektløfterforbund