



## KVALIFISERINGSKRAV FOR DELTAKELSE I NORSKE MESTERSKAP. Vedtatt 03.07.2022.

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

Krav for NM ungdom og NM veteran er at en skal ha deltatt i ett approbert stevne.

Dersom det er satt kvalifiseringskrav for deltakelse i NM gjelder kvalifiseringen fra 1. juli året før til den dagen landsdelsmesterskapene gjennomføres for NM Senior, og fra og med forrige NM til og med påmeldingsfristen for alle andre NM.

Rekkefølgen i alle alderskategorier i de individuelle mesterskapene avgjøres iht. oppnådd resultat i kilo i aktuelle vektklasse (unntak for NM 5-kamp der femkamp-poeng avgjør rekkefølgen).

Kongepokalen tildeles den norgesmester i NM senior menn og NM senior kvinner som har stevnets beste resultat, utregnet etter forbundets tabell for henholdsvis menn og kvinner.

Ved NM senior kan en seedet gruppe utpekes iht. kvalifiseringsresultater for å konkurrere om kongepokalen. Gruppen består av 6-10 løftere. Rundesystem kan brukes ved avvikling av denne puljen.

NM 5-kamp skal holdes hvert år i aldersklassene 13-14 år, 15-16 år, 17-18 år, 19-23, + 23 år og +35 år.

Arne Grostad  
Generalsekretær

Stian Grimseth  
President