



NM SENIOR VEKTLØFTING

29 februar – 1 mars 2020



Til alle lag tilsluttet NVF

Vigrestad IK og NVF har gleden av å invitere til NM senior 2020

Tid: Lørdag 29 februar og Søndag 1 mars 2020

Sted: Vigrestadhallen, Vigrestad.

Fra hotellet til hallen tar det ca 30 minutter med bil. Det er mulig med tog også, tar omtrent samme tid med en liten spasertur fra stoppested.

Stevneavvikling: Innveing og tider kan endres frem til 2 dager etter at påmeldingen er klar.

Lørdag: Tentativ innveing kl. 07;30-08,30 i Vigrestadhallen.

Tentativ stevnestart kl. 09,30.

Lørdagens puljer vil tentativt bestå av:

- Kvinner: Klasse 45kg, 49kg, 55kg, 59kg, 64kg,
- Menn: Klasse 55kg, 61kg, 67kg, 73kg, 81kg, 89kg.

Søndag: Tentativ innveing kl. 07,30-08,30 i Vigrestadhallen.

Tentativ stevnestart kl. 09,30.

Søndagens puljer vil tentativt bestå av:

- Kvinner: Klasse 71kg, 76kg, 81kg, 87kg, +87kg
- Menn: Klasse 96kg, 102kg, 109kg, +109kg.

Streaming: Mesterskapet vil bli «streamet» begge dager.

Påmelding: Påmelding på vedlagt skjema innen tirsdag 29 januar.

Startkontingent: Kr 500 pr deltaker, betales innen en uke etter påmelding.

NM lisens: Kr 300,- pr deltaker må være betalt til NVF innen en uke etter påmeldingsfristen.

Fyll ut lisensskjema som fortløpende brukes ift klubbens lisensierte løftere som skal delta i alle NM i 2020

Ren utøver: Må være gjennomført av alle, med unntak for de som er født etter 31.12.2005.
Alle utøvere som har gjennomført Ren utøver i 2016 eller tidligere må gjennomføre kurset på nytt for å få delta på NM 2020. Dettet anmerkes i påmeldingsskjemaet.
AntiDoping norges repetisjonsmodul kan benyttes for de som har gjennomført kurset tidligere.

Det er utøvers ansvar å påse at kurset er gjennomført. Dette skal påføres påmeldingsskjema. NVF vil kontrollere at dette er i orden.

Link til Ren Utøver:

<https://www.antidoping.no/forebygging/ren-ut%C3%B8ver>



NM SENIOR VEKTLØFTING

29 februar – 1 mars 2020



Overnatting: Bryne Kro & Hotell

Tlf: 51 77 75 00

E-mail: solvi@brynekro.no

Hjemmeside: www.bryne-kro.no

Enk. Kr 745,- per rom inkludert frokost fra kl 06:00

Dbl. / Twin or king size seng Kr 900,- per rom inkludert frokost fra kl 06:00

Henvis til avtale med Vigrestad IK som har forhåndsreservert rom.

Betaling avtales med hotellet.

Bankett: Kl 20.00 lørdag på **Bryne Kro & Hotell**

Bestilling og betaling avtales med hotellet.

Pris 2 retter middag kr 375,-

HMK Pokal: Det skal deles ut H.M. Kongens Pokal både til den kvinnelige og mannlige norgesmesteren med høyest sinclair poengsum.

Regler og kvalifisering:

Det er satt kvalifiseringskrav for deltakelse i NM senior og bare de som er kvalifiserte kan delta. Link til kravene.

<https://vektlofting.klubb.nif.no/dokumentarkiv/Documents/NM%20krav%202020.pdf>

Kvalifiseringsperioden går fra 1. juli til året før og tom landelsmesterskapene 26 januar 2020.

Skifte av vektklasser gjøres innen **fredag 28.02 kl. 07,30.**

Det blir konkurrert og premiert etter NVFs lover

Vigrestad IK ønsker NVF, løftere, ledere, funksjonærer og entusiaster velkommen til gode vektløfterdager på Vigrestad.

Med vennlig hilsen

Vigrestad IK v/Hans Bjørnar Hagenes



NM SENIOR VEKTLØFTING

29 februar – 1 mars 2020



Påmelding til NM senior 2020

Norges Vektløfterforbund

e-post: vektlofterforbundet@idrettsmail.no

Kopi til Vigrestad IK

e-post: hans.hagenes@gagdata.no; cecilie@vigrestad-ik.no

Klubb:

Adresse:

Kontaktperson:

Tlf:

E-post:

Melder på følgende løftere:

Deltakernes oppfylte krav til deltakelse. Vektklasse (VK) oppnådd krav (SML KG) Gjennomført Ren Utøver (RU), Lisens (LI)						
	Navn	Fødselsdato	VK	SML	RU	LISENS
				KG	DATO	DATO
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

Samlet startkontingent kr _____ er satt inn på VIGRESTAD IK's konto nummer **3335.31.80547** innen **fredag 06.02.2020**, merk innbetalingen med startkontingent NM Senior 2020 og hvilken klubb det er fra.

Sted:.....Sign:.....