|  |  |
| --- | --- |
| 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:** Innveiing og tider kan endres frem til 2 dager etter at påmeldingen er klar.**Lørdag:** Tentativinnveiing kl. 07;30-08,30i 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 innveiing kl. 07,30-08,30i 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 **28 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>**Overnatting: Bryne Kro & Hotell**Tlf: 51 77 75 00E-mail: solvi@brynekro.noHjemmeside: [www.bryne-kro.no](http://www.bryne-kro.no)Enk. Kr 745,- per rom inkludert frokost fra kl 06:00Dbl. / Twin or king size seng Kr 900,- per rom inkludert frokost fra kl 06:00Henvis 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 loverVigrestad IK ønsker NVF, løftere, ledere, funksjonærer og entusiaster velkommen til gode vektløfterdager på Vigrestad.--------------------Med vennlig hilsenVigrestad IK v/Hans Bjørnar Hagenes**Påmelding til NM senior 2020**Norges Vektløfterforbunde-post: vektlofterforbundet@idrettsmail.noKopi til Vigrestad IKe-post: hans.hagenes@gagdata.no; cecilie@vigrestad-ik.noKlubb: 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 startkontingentkr \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 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:………………………………….   |
|  |