



Benkpress-cup 2023

Styrkeløftregion Østafjell inviterer til årets benkpress-cup. Cupen går over fire kvartal, eller omganger, hvor løftene vurderes etter IPF-poeng. Man kan løfte med eller uten utstyr som man vil gjennom omgangene.

Omgangene blir som følger:

Runder	Stevner
Runde 1	Benkcup 14. jan., Drammen, eller NM benkpress
Runde 2	Benkcup 13. mai., Sande
Runde 3	RM Benkpress 21. september, SPUVI
Finale	Finale 2. desember, SPUVI

Resultatene fra de tre beste omgangene teller med i sammendraget.

Premiering:

Pokal til 1/3, minimum de 3 beste i hver alderskategori som har resultater fra minst 3 omganger.

Påmelding: Påmelding gjøres fra klubben, send komplett liste per e-post til regionostafjells@gmail.com før første runde gjennomføres. Påmelding til de individuelle stevnene gjøres via klubbsiden på styrkeloft.no.

Startavgift: kr.200,- pr. løfter, vi sender faktura.

Påmelding må være levert før Benk-cup 1.omg. 14. januar.

NB: Vi ber om at klubbene er bevisst at de må stille med minst ett plattingsmannskap på alle rundene. I tillegg ber vi om at klubbene stiller en dommer til disposisjon for dommeransvarlig for hver av rundene.

