



Benkpress-cup 2019

Styrkeløftregion Østafjell inviterer til årets benkpress-cup. Cupen går over fire kvartalsvise omganger og man kan delta i enten utstyrsfritt eller med utstyr. Omgangene blir som følger:

| Utstyrsfritt | Utstyr |
|---------------------------|---------------------|
| Benkcup 1 | Benkcup 1 * |
| Benkcup 2 | Benkcup 2 |
| RM Benkpress utstyrsfritt | RM Benkpress Utstyr |
| Finale * | Finale |

[*NB: Pga. konflikter i terminlisten blir NM ikke en del av cupen for 2019.](#)

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.

Betales til Styrkeløftregion Østafjell Kontonr. 2260 21 59047

Påmelding må være levert og startavgift betalt før Benk-cup 1.omg. 19. januar hos Spuvi.

NB: Vi ber om at klubbene er bevisst at de må stille med minst én skivepåsetter på alle rundene.

