



## Benkpress-cup 2020

Styrkeløftregion Østafjell inviterer til årets benkpress-cup. Cupen går over fire kvartalsvise omganger løftene hvor 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 18. jan., Drammen, eller NM benk med utstyr.
Runde 2	RM benkpress 9. mai.
Runde 3	Benkcup 12.sept., Sande
Finale	Finale 21. nov.

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](mailto: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. 18. januar hos Drammen SI.

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

