



## **RM Benkpress**

**Lørdag 24. september 2022**

Region Østafjell inviterer til RM i Benkpress og RM i Benkpress Utstyrsfritt. Mesterskapene avvikles som separate mesterskap samme dag og har separate påmeldingslister.

- Stevnedato: Lørdag 24. september
- Stevnested: Hos Skien AK på ProGym Skien.
- Innveiing: kl 10 med forbehold om endringer.
- Stevnestart: kl 12.00 med forbehold om endringer
- Startkontingent: 200,- kr pr. løfter. Påmelding på forbundssidene..
- Premiering: Bestemannspremier til 1/3 i hver kategori  
Medaljer deles ut i alle klasser  
Diplomer til alle med tellende resultat

### **Påmelding via forbundssiden styrkeloft.no innen 11. september.**

Siden det er Styrkeløftregion Østafjell som arrangerer stevnet må hver klubb også stille med minst en skivepåsetter.

Forbehold om endringer i oppsettet avhengig av hvor mange som skal løfte med og uten utstyr.

Vi oppfordrer til å melde på i god tid før fristen av hensyn til vertsklubbens behov for planlegging av arrangementet.

Styrkeløftregion Østafjell

**Påmelding til RM Benkpress**  
**Lørdag 24. september 2022**

**Intern påmeldingsfrist .....**

Navn	Kategori	Vektklasse	Utstyrsfritt?

**Skivepåsetter(-e)**

Navn

Klubb\_\_\_\_\_