



Benkpress-cup 2022

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 15. jan., Spuvi
Runde 2	Benkcup 7. mai., Sande, eller NM benk med utstyr .
Runde 3	RM Benkpress 24. september. (Skien?)
Finale	Finale 3. desember, eller NM Benk utstyrsfritt

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. Avvent betaling til vi har avstemt mot 2020 innbetalingene.

Påmelding må være levert før Benk-cup 1.omg. 15. januar.

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

