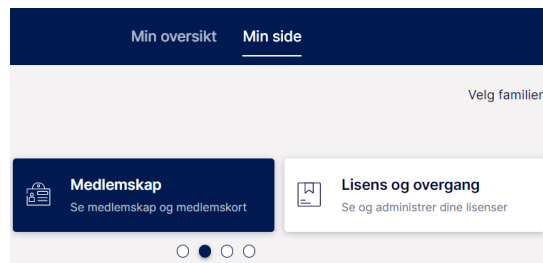




# FORKLART PÅ 1-2-3-4

## 1. Sjekk lisens og medlemskap

For å delta må du være medlem av en klubb og inneha en gyldig konkurranselisens for 2023. Lisensen dekker deg i tilfelle skader oppstår gjennom hele året. Sjekk at begge deler er på plass på [minidrett.no](https://minidrett.no). Lisens kan også kjøpes ved påmelding til ligaen.



## 2. Meld deg på

For å delta må du melde deg på i den klassen som passer for deg. Du kan melde deg på i enten en aldersbestemt klasse, der du konkurrer mot jevnaldrende, åpen klasse eller skalerte klasser.

Husk at de som er påmeldt i skalerte klasser ikke kan kvalifisere seg videre.

**Dersom du ønsker å delta på både NM og NM-veka må du melde deg på i begge klassene.**

**Påmeldingen er åpen fra 2. januar til 2. februar.**

**[MELD DEG PÅ HER](#)**



## 3. Gjennomfør testene

For å ha mulighet til å kvalifisere videre må du gjennomføre alle testene innenfor tidsvinduet, og ha filmet gjennomføringen. Dersom du bare ønsker å være med for å utfordre deg selv og ikke har noen kvalifiseringsambisjoner trenger du ikke å filme gjennomføringen.

**Husk å lese nøye gjennom standardene og reglene for hver test.**

Scoreark, flytbeskrivelser og standarder finner du på våre nettsider: <https://nor3f.no/nor3f-ligaen-2023/>



## 4. Registrer resultatene dine

På samme side som du meldte deg på må du også registrere resultatene dine innen fristene. Dersom du har filmet gjennomføringen må du først laste opp filmen til youtube/Vimeo el. Kopier lenken derfra og legg ved resultatene dine.

Husk å skriv inn korrekt vekt/tid/antall repetisjoner ihht. det som ble ført på scorearket.

**Resultatene fra test 1 & 2 må registreres innen torsdag 2. Februar**  
**Resultatene fra test 3 & 4 må registreres innen mandag 13. Februar**



**HA DET GØY OG UTFORDRE DEG SELV!**