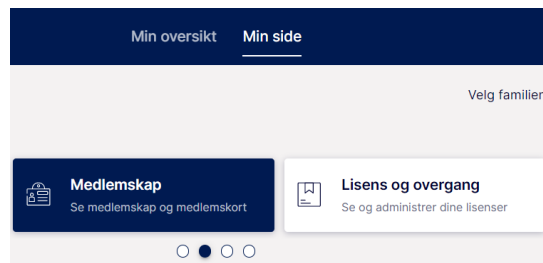




FORKLART PÅ 1-2-3-4

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. 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 konkurrerer 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. Dersom du likevel ender på kvalifiseringsplass vil laget ikke bli invitert til å delta på videre konkurranser.

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!



NM-VEKA

De samme stegene som på første side gjelder for alle som skal delta på ligaen, selv om du kun skal delta i kvalifiseringen til NM-veka.

1. Finn deg en partner!

Første steget for å være med er å finne deg en partner som tilhører samme klubb som deg. Du kan stille for den klubben som ligger nærmest din folkeregistrerte adresse (eventuelt der du bor dersom det er forskjellig, men det må kunne dokumenteres). Dersom du har flere klubber i ditt nærområde kan du velge hvilken klubb du ønsker å stille for.

Oversikt over alle våre klubber finner du [her](#).



2. Meld dere på

Lagets kaptein må melde på begge lagdeltakerne. Husk å hente inn mailadresse og t-skjortestørrelse til lagkameraten din.

Dersom du allerede er påmeldt i en annen klasse må du trykke på «add registration» når du er logget inn, og melde deg på klassen dere tilhører på NM-veka.

Hvilken klasse skal dere velge?

Åpen klasse: Åpen for alle aldre

U23-: Åpen for alle som har fylt 13 år, og er født før år 2000.

M35+: Åpen for alle som er født i 1988 eller tidligere

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 dere gjennomføre alle testene innenfor tidsvinduet, og ha filmet gjennomføringen. Laget trenger ikke å gjennomføre testene sammen. Dersom du bare ønsker å være med for å utfordre deg selv og ikke har noen kvalifiseringsambisjoner trenger du ikke å filme gjennomføringen. Dersom du likevel ender på kvalifiseringsplass vil laget ikke bli invitert til å delta på NM-veka.

4. Registrer resultatene deres

Lagkapteinen som meldte på laget må også registrere begge lagdeltakernes resultater.

Det gjør du på samme side som du meldte deg på, innen fristene.

Dersom du har filmet gjennomføringen må du først laste opp filmen til youtube/Vimeo el. Kopier lenken derfra og legg ved resultatene deres.

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