



# Innbjóðing til FM 2024 í Vektlyfting

## 1 Kunning um kappingina

Tað verður kappast í sinclair stiganum, so at teir lættaru íðkarinum kunnu kappast móti teimum tyngru.

Kappast verður væntandi í tveimum bólkum. Harav annað kynið lyftir fyrst síðani hitt kynið.

FM er seinasta kapping ið kann brúkast til DM Kval fyri DM 2024.

## 2 Staðseting og tíðskpunkt

Kappingin verður hildin tann 30. Marts, og ferð fram í Burn Klassik.

Kappingarbyrjan er klokkan 13:00.

## 3 Innviging

Innvigingin ferð fram í Burn Klassik, klokkan 11:00 til 12:00.

Tað verður viga inn eftir føroysku reglugerðini. Tíðskil skulu øll viga inn í trikotj, har tað síðani verður trekt 250g frá vektini.

Innviginar rekkjufylgjan er eftir bólkarekkjufylgjuni.

## 4 Tilmelding

<https://billetto.dk/e/fm-2024-i-vektlyfting-billetter-935751>

Kostnaður fyri luttøku er 250kr

Kostnaður fyri sein-tilmelding er 350kr

## 5 Tilmeldingarfreist

Freistin fyri tilmelding er 14 dagar áðrenn kappingina

Freistin fyri sein tilmelding er 3 dagar áðrenn kappingina. Eyka gjald fyri seina tilmelding er 100kr

## 6 Reglugerð

Kappingin verður hildin sambert tí føroysku reglugerðini.

## 7 Skráseting av úrslit

Eftir kappingina verða øll úrslit set í úrslitskipanina hjá Føroya Styrkisamband á vanligan hátt.

Úrslitskipanin kann síggjast her: <https://urslit.fss.fo/>

## 8 Hent at vita

Vit viðmæla altíð íðkarar at kannað hesa síðuna. <https://fss.fo/hent-at-vita/>

Her stendur stutt um hvat er loyvt og ikki loyvt viðvíkjandi klæðir o.a.

## 9 Spurningar og samband við fyriskiparan

Hava tit spurningar ella annað ísamband við kappingina, kunnu tit venda tykkum til Niels Áka Mørk á Messenger, telefon +298 223336 ella [fss@fss.fo](mailto:fss@fss.fo)

Meira kunning kemur tá kappingin nærkast.