Krāj treniņus un audzē spēku kopā ar Spēka Noru, Latvijas Pauerliftinga Federāciju un Mad Aiss! Reģistrējies 2022. gada Latvijas čempionātam spēka trīscīņā, parādi savu treniņu procesu un laimē spēka trīscīņas statīvu no Spēka Noras un MadAiss. Kopā spēcīgāk!

Izlozes noteikumi.

1. Piesakies 2022. g. Latvijas Open čempionātam klasiskajā spēka trīscīņā LPF pieteikšanās sistēmā! (<https://www.powerliftings.lv/kalendars/2022-gada-latvijas-atklatais-cempionats-speka-triscina/>)
2. Parādi treniņu procesu Facebook vai Instagram ierakstos (Story/Post/Reel).
3. Pie ierakstiem atzīmē (ietago) SpēkaNora un Powerliftings.lv
4. Seko @SpēkaNora @Powerliftings.lv @MadAiss
5. Katrs ieraksts tiek skaitīts kā loze galvenajā izlozē, kas notiks 22. oktobrī, Atklātajā Latvijas čempionātā klasiskajā spēka trīscīņā, Koknesē.
6. Katram dalībniekam tiks skaitīts ne vairāk kā 1 ieraksts katrā dienā, ne vairāk kā 7 ieraksti nedēļā (publicēt drīkst neierobežotu daudzumu ierakstu), un tikai tie ieraksti, kuros atzīmēti abi atbalstītāji.
7. Galvenajā balvā spēka trīscīņas statīvs no Spēka Noras un MadAiss.
8. Lai piedalītos izlozē, saņemtu balvu jābūt Latvijas čempionāta dalībnieku sarakstā un jāierodas klātienē uz sacensībām, kā arī jābūt klāt izlozes brīdī. Dalībnieka traumas gadījumā, ierodoties uz izlozi, iespēja laimēt saglabājas.
9. Katru nedēļu un sekojošās nedēļas pirmdienā tiks apkopota un publiskota sakrāto treniņu/ ierakstu statistika <https://www.facebook.com/powerliftings>, <https://www.facebook.com/spekanora>, <https://www.instagram.com/spekanora/>