

UTRUSTAT STYRKELYFT & BÄNKPRESS 2023

Seniorer utrustat Herrar			
Styrkelyft		Bänkpress	
Herrar	Vikt	Herrar	Vikt
59kg	360	59kg	90
66kg	440	66kg	120
74kg	540	74kg	150
83kg	650	83kg	180
93kg	700	93kg	200
105kg	730	105kg	220
120kg	750	120kg	240
+120kg	770	+120kg	245

Seniorer utrustat Damer			
Styrkelyft		Bänkpress	
Damer	Vikt	Damer	Vikt
47kg	210	47kg	52,5
52kg	240	52kg	57,5
57kg	280	57kg	65
63kg	335	63kg	75
69kg	350	69kg	77,5
76kg	360	76kg	82,5
84kg	370	84kg	87,5
+84kg	390	+84kg	92,5

För Ungdom, junior och veteran gäller att ha ett godkänt resultat i databasen i utrustat enligt gällande tidsintervaller.