

Riktgränser för landslagen

Damer klassisk styrkelyft									
Viktclass	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
VM riktgräns senior	n/a	360	410	440	470	500	515	530	580
EM riktgräns senior	n/a	350	400	430	460	485	500	515	560
VM riktgräns junior	280	340	380	420	450	470	485	500	520
EM riktgräns junior	270	320	365	410	440	455	465	485	500
VM riktgräns ungdom									
EM riktgräns ungdom									
NM riktgräns junior	260	295	345	385	415	435	450	460	470
NM riktgräns ungdom	230	270	320	355	380	405	415	425	440

Herrar klassisk styrkelyft									
Viktclass	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM riktgräns senior	n/a	560	655	730	770	840	860	885	905
EM riktgräns senior	n/a	545	635	710	750	815	835	860	880
VM riktgräns junior	450	535	620	680	730	770	800	830	860
EM riktgräns junior	420	515	600	665	700	740	780	810	840
VM riktgräns ungdom									
EM riktgräns ungdom									
NM riktgräns junior	400	500	570	630	675	710	745	775	800
NM riktgräns ungdom	380	470	525	580	620	655	685	710	740

Damer klassisk bänkpress									
Viktclass	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
VM riktgräns senior	n/a	77,5	90	100	107,5	112,5	120	125	140
EM riktgräns senior	n/a	75	87,5	97,5	105	110	115	120	135
VM riktgräns junior	55	65	70	95	100	107,5	112,5	117,5	122,5
EM riktgräns junior	52,5	62,5	67,5	92,5	97,5	105	110	112,5	117,5
VM riktgräns ungdom									
EM riktgräns ungdom									
NM riktgräns junior	50	60	65	87,5	92,5	100	102,5	107,5	112,5
NM riktgräns ungdom	n/a								

rikt

Herrar klassisk bänkpress									
Viktclass	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM riktgräns senior	n/a	155	165	190	200	215	220	235	245
EM riktgräns senior	n/a	150	160	185	195	210	215	227,5	237,5
VM riktgräns junior	115	125	155	165	180	192,5	200	205	210
EM riktgräns junior	112,5	122,5	150	160	175	187,5	195	200	205
VM riktgräns ungdom									
EM riktgräns ungdom									
NM riktgräns junior	105	115	142,5	150	165	172,5	185	187,5	192,5
NM riktgräns ungdom	n/a								

