

Riktgränser för landslagen

Senior KL SL uppdat. 260702

Damer klassisk styrkelyft									
Viktklass	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
VM riktgräns senior	n/a	350	415	445	485	515	525	535	590
EM riktgräns senior	n/a	330	380	425	450	490	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									
Viktklass	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM riktgräns senior	n/a	555	655	730	780	825	855	895	915
EM riktgräns senior	n/a	535	610	660	750	785	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									
Viktklass	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									
Viktklass	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								

Damer utrustad styrkelyft									
Viktklass	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
VM riktgräns senior	n/a	395	430	460	490	530	540	550	585
EM riktgräns senior	n/a	360	400	440	465	500	520	540	560
VM riktgräns junior	n/a								
EM riktgräns junior	n/a								
VM riktgräns ungdom	n/a								
EM riktgräns ungdom	n/a								
NM riktgräns junior	n/a								
NM riktgräns ungdom	n/a								

Herrar utrustad styrkelyft									
Viktklass	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM riktgräns senior	n/a	615	700	750	800	855	900	950	970
EM riktgräns senior	n/a	560	635	660	755	830	865	890	930
VM riktgräns junior	n/a								
EM kvalgräns junior	n/a								
VM riktgräns ungdom	n/a								
EM riktgräns ungdom	n/a								
NM riktgräns junior	n/a								
NM riktgräns ungdom	n/a								

Damer utrustad bänkpress									
Viktklass	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
VM riktgräns senior	n/a	92,5	105	125	135	142,5	155	165	190
EM riktgräns senior	n/a	85	97,5	120	125	135	147,5	155	175
VM riktgräns junior	n/a	77.5	95	100	120	125	130	135	140
EM riktgräns junior	n/a	72.5	90	95	115	120	125	130	132.5
VM riktgräns ungdom	n/a								
EM riktgräns ungdom	n/a								
NM riktgräns junior	n/a								
NM riktgräns ungdom	n/a								

Herrar utrustad bänkpress									
Viktklass	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM riktgräns senior	n/a	170	200	240	255	270	290	310	330
EM riktgräns senior	n/a	160	190	220	240	260	270	280	305
VM riktgräns junior	n/a	150	170	205	215	232.5	237.5	245	250
EM riktgräns junior	n/a	142.5	162.5	195	205	222.5	227.5	232.5	237.5
VM riktgräns ungdom	n/a								
EM riktgräns ungdom	n/a								
NM riktgräns junior	n/a								
NM riktgräns ungdom	n/a								