

## Diplom- og elitekrav

### Bænkpres

Damer	Bronze	Sølv	Guld	Elite
47	35	45	52,5	77,5
52	40	50	57,5	85
57	47,5	57,5	65	92,5
63	55	65	72,5	100
72	62,5	72,5	80	105
84	72,5	82,5	90	117,5
84+	77,5	87,5	95	122,5
Herrer	Bronze	Sølv	Guld	Elite
58	85	95	110	135
66	97,5	117,5	132,5	157,5
74	107,5	127,5	147,5	185
83	120	145	160	200
93	142,5	167,5	182,5	220
105	150	175	195	232,5
120	165	185	205	242,5
120+	180	200	220	262,5