

## STYRKELØFT

Damer Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	335	335	350	360	390
52	370	370	395	400	435
57	400	400	420	440	475
63	420	420	445	485	525
72	460	460	480	505	545
84	480	480	490	530	575
84+	490	490	505	530	575

Herre Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	530	540	582,5	575	625
66	595	595	610	645	700
74	655	670	730	710	770
83	710	720	775	775	835
93	765	795	860	825	895
105	795	850	925	865	935
120	850	880	955	920	995
120+	890	920	995	965	1045

## BÆNKPRES

Damer Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	80	80	87,5	87,5	92,5
52	87,5	87,5	97,5	95	102,5
57	97,5	100	105	105	112,5
63	100	107,5	115	110	117,5
72	115	117,5	127,5	122,5	132,5
84	117,5	122,5	132,5	125	135
84+	127,5	132,5	140	140	150

Herre Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	135	137,5	147,5	145	157,5
66	170	170	182,5	182,5	197,5
74	192,5	192,5	207,5	207,5	225
83	207,5	207,5	225	225	242,5
93	237,5	240	260	257,5	277,5
105	247,5	247,5	265	267,5	290
120	260	265	287,5	282,5	305
120+	280	280	295	302,5	327,5

## KLASSISK STYRKELOFT

Damer, senior	Elite	EM B	VM B	EM A	VM A
47	305	305	312,5	305	337,5
52	350	350	357,5	350	387,5
57	367,5	367,5	375	370	407,5
63	390	390	400	402,5	432,5
72	405	405	415	417,5	450
84	430	430	440	430	477,5
84+	482,5	482,5	492,5	482,5	535

Herrer, senior	Elite	EM B	VM B	EM A	VM A
59	472,5	472,5	512,5	472,5	555
66	530	565	575	612,5	622,5
74	590	612,5	637,5	665	692,5
83	625	652,5	677,5	707,5	735
93	670	690	725	747,5	787,5
105	707,5	720	765	782,5	830
120	707,5	730	765	792,5	830
120+	805	805	870	850	945

## KLASSISK BÆNKPRES

Damer Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	65	70	72,5	70	75
52	75	77,5	80	82,5	87,5
57	82,5	87,5	92,5	87,5	95
63	92,5	92,5	97,5	100	107,5
72	95	100	105	102,5	110
84	100	105	112,5	110	117,5
84+	105	112,5	117,5	115	122,5

Herre Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	127,5	127,5	132,5	137,5	147,5
66	132,5	132,5	137,5	145	155
74	152,5	160	167,5	165	177,5
83	165	170	180	177,5	192,5
93	170	180	190	185	200
105	180	190	202,5	195	210
120	197,5	205	210	212,5	230
120+	217,5	222,5	230	235	255

## Betingelser for udtagelse til landshold og internationale stævner:

Løftere der har lavet elitekravet kan blive udtaget til landsholdet. Kravet skal være lavet til et dansk mesterskab. Det forventes at man indenfor en kort årrække opnår B-krav til EM for at kunne forblive på landsholdet.

Efter udtagelse går der 6 måneder før man kan deltage til internationale mesterskaber.

Løftere fra juniorlandshold kan overføres til seniorlandshold, men skal klare elitekrav indenfor 2 år.

Kravet til EM/VM skal være lavet senest 70 dage før stævnet. Der vil så vidt det er muligt ske forhåndsudtagelse tidligt, evt. med krav om stabilitetsresultat. Løftere der har lavet A-krav er førsteprioritet ved valg af coach til stævne, ved mulighed for enkeltværelse osv.

Løftere der ikke har lavet EM/VM krav kan ikke deltage til disse stævner - dog kan eliteudvalget fravige fra denne regel og udtage løftere alligevel, hvis stævnet afholdes i Danmark og er højt prioriteret.

Landsholdsløftere der har klaret EM/VM krav, i vægtklassen, til et valgfrit nationalt eller internationalt stævne indenfor 12 måneder før EM/VM kan deltage ved EM/VM.

Der kan forventes en vis egenbetaling - hvor stor afhænger af budgetrammen for stævnet. Løftere der har opnået A-krav vil have en betydeligt mindre egenbetaling, end løftere der kun har opnået B-krav. DSF fremlægger bindende tilbud med en maxpris, når kval-tiden er udløbet. Beløbet betales umiddelbart efter.

Deltager man ved både EM og VM kan man ikke forvente deltagelse ved NM/WEC/andre, hvis DSF skulle vælge at sende løftere afsted - det kan dog være en mulighed ved fuld egenbetaling.

Det er et krav at man deltager til samlingerne, til DM og evt. andre stævner som eliteudvalget ønsker. Eliteudvalget kan dispensere fra kravene hvis det skønnes sportsligt forsvarligt eller der foreligger en specifik sportslig satsning.