

## STYRKELØFT

Damer Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	340	340	350	370	400
52	382,5	382,5	410	412,5	447,5
57	410	410	430	452,5	490
63	440	440	450	482,5	522,5
72	465	465	505	500	542,5
84	495	495	530	535	580
84+	500	500	535	542,5	587,5

Herre Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	530	537,5	582,5	575	622,5
66	605	605	615	660	715
74	670	670	730	722,5	785
83	725	725	787,5	785	852,5
93	800	800	870	820	892,5
105	860	860	932,5	860	932,5
120	880	880	955	922,5	1002,5
120+	920	920	995	947,5	1027,5

## BÆNKPRES

Damer Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	77,5	77,5	82,5	85	90
52	97,5	97,5	105	102,5	110
57	102,5	102,5	110	105	112,5
63	107,5	107,5	115	115	125,5
72	115	115	125	130	140
84	135	135	140	135	145
84+	140	140	145	150	162,5

Herre Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	152,5	152,5	165	165	177,5
66	175	175	190	175	190
74	200	200	215	212,5	230
83	212,5	212,5	230	237,5	257,5
93	232,5	232,5	252,5	265	287,5
105	250	250	270	285	307,5
120	275	275	297,5	287,5	310
120+	287,5	287,5	312,5	310	335

## KLASSISK STYRKELOFT

Damer, senior	Elite	EM B	VM B	EM A	VM A
47	305	305	317,5	312,5	342,5
52	350	350	362,5	360	392,5
57	367,5	367,5	382,5	382,5	415
63	390	390	407,5	422,5	442,5
72	405	405	435	440	472,5
84	430	430	450	455	487,5
84+	482,5	482,5	497,5	507,5	540

Herrer, senior	Elite	EM B	VM B	EM A	VM A
59	475	475	515	500	557,5
66	565	565	585	595	635
74	617,5	617,5	635	670	690
83	665	665	690	722,5	747,5
93	702,5	702,5	725	762,5	787,5
105	740	740	762,5	802,5	827,5
120	762,5	762,5	777,5	827,5	842,5
120+	805	805	847,5	870	920

## KLASSISK BÆNKPRES

Damer Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	70	70	75	72,5	77,5
52	80	80	85	87,5	92,5
57	87,5	87,5	95	95	102,5
63	97,5	97,5	105	105	112,5
72	100	100	107,5	107,5	115
84	105	105	112,5	112,5	120
84+	115	115	125	120	130

Herre Senior	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	125	125	135	145	155
66	140	140	150	152,5	165
74	165	165	177,5	172,5	187,5
83	175	175	190	185	200
93	185	185	200	192,5	207,5
105	197,5	197,5	212,5	207,5	225
120	205	205	222,5	217,5	235
120+	220	220	237,5	232,5	252,5

## 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.