



DANSK STYRKELOFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

Gældende kvalifikationskrav klassisk master pr 1-1-2020

Herre 3 kamp Klassisk

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
59	375	342,5	315	290
66	407,5	372,5	340	315
74	440	402,5	370	340
83	472,5	435	397,5	365
93	505	462,5	422,5	390
105	540	495	452,5	417,5
120	577,5	527,5	485	445
120+	610	560	512,5	472,5

Herre bænkpres Klassisk

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
59	85	77,5	70	62,5
66	95	85	77,5	70
74	102,5	92,5	82,5	75
83	112,5	100	90	82,5
93	120	110	97,5	87,5
105	130	117,5	105	95
120	140	127,5	115	102,5
120+	150	135	122,5	110

Damer 3 kamp Klassisk

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
47	232,5	210	192,5	175
52	242,5	220	200	182,5
57	252,5	230	207,5	187,5
63	262,5	237,5	215	195
72	277,5	250	225	205
84	295	265	237,5	215
84+	310	277,5	250	225

Damer bænkpres Klassisk

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
47	47,5	42,5	37,5	32,5
52	50	45	40	35
57	52,5	45	40	35
63	55	47,5	42,5	37,5
72	57,5	50	45	40
84	60	52,5	47,5	40
84+	62,5	55	50	42,5