



DANSK STYRKELOFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

Gældende kvalifikationskrav master udstyr pr 1-1-2022

Herre 3 kamp

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
59	335	305	285	255
66	390	360	330	300
74	407,5	377,5	347,5	317,5
83	452,5	422,5	392,5	362,5
93	522,5	492,5	462,5	432,5
105	560	530	500	470
120	565	535	505	475
120+	580	550	520	490

Herre bænkpres

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
59	85	65	45	25
66	97,5	77,5	57,5	37,5
74	107,5	87,5	67,5	47,5
83	120	100	80	60
93	142,5	122,5	102,5	82,5
105	150	130	110	90
120	165	145	125	105
120+	180	160	140	120

Damer 3 kamp

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
47	190	160	130	100
52	215	185	155	125
57	240	210	180	150
63	270	240	210	180
69	277,5	247,5	217,5	187,5
76	305	272,5	242,5	207,5
84	325	295	265	235
84+	330	300	270	240

Damer bænkpres

Vægtklasse	Master 1	Master 2	Master 3	Master 4
47	35	30	27,5	25
52	40	35	30	27,5
57	47,5	42,5	37,5	32,5
63	55	50	45	40
69	60	55	50	45
76	67,5	60	55	50
84	72,5	67,5	65	60
84+	77,5	72,5	67,5	62,5