LANDSHOLDSKRAV

Bænkpres for Juniorer

Klassisk

Damer	EM B (elite)	EM A	VM B	VM A
43	45	47,5	47,5	50
47	50	52,5	50	55
52	55	57,5	55	60
57	60	65	62,5	67,5
63	67,5	72,5	70	75
69	75	80	77,5	82,5
76	82,5	87,5	85	90
84	92,5	97,5	95	100
84+	92,5	97,5	95	100
Herrer	EM B (elite)	EM A	VM B	VM A
53	92,5	102,5	97,5	105
59	102,5	112,5	110	117,5
66	115	125	122,5	130
74	130	142,5	140	147,5
83	147,5	160	155	165
93	165	180	175	185
105	185	202,5	197,5	210
120	215	232,5	227,5	240
120+	215	232,5	227,5	240

Med Udstyr

Damer	EM B (elite)	EM A	VM B	VM A
43	57,5	60	57,5	62,5
47	62,5	67,5	65	70
52	70	75	72,5	77,5
57	77,5	82,5	80	85
63	85	90	87,5	92,5
69	92,5	97,5	95	102,5
76	102,5	107,5	105	112,5
84	115	120	117,5	125
84+	115	120	117,5	125
Herrer	EM B (elite)	EM A	VM B	VM A
53	95	100	97,5	105
59	107,5	112,5	110	117,5
66	120	125	122,5	130
74	135	142,5	140	147,5
83	152,5	160	155	165
93	170	180	175	185
105	192,5	202,5	197,5	210
120	220	232,5	227,5	240
120+	220	232,5	227,5	240

De opdaterede krav for bænkpres er gældende fra 1. januar 2028.

Betingelser for udtagelse til landshold og internationale stævner

Løftere der har lavet minimum EM B-krav kan blive udtaget til landsholdet, men der er ingen automatik i at man udtages, især fra et enkelt EM B-krav. Kravet skal være lavet til et dansk mesterskab.

For at kunne udtages til landsholdstruppen skal man være minimum top 2 i sin vægtklasse i Danmark blandt aktuelle løftere, inkluderet junior- og masterløftere.

Løftere som overføres fra juniorlandsholdet skal have lavet seniorkravet.

Efter udtagelse går der to landsholdssamlinger eller seks måner (den korteste periode) før man kan deltage til internationale mesterskaber. Løftere som overføres fra juniorlandsholdet kan deltage umiddelbart.

I tråd med IPFs/EPFs krav om at kun nationale og internationale mesterskaber kan benyttes som nominering til EM og VM kan kun DM, JM/SM og internationale stævner (sanktioneret af IPF/EPF/NPF) benyttes som kvalifikationsstævner til EM og VM. (Ved krav fra eliteudvalget om at en løfter

skal lave et stabilitetsresultat, kan dette laves til et hvilket som helst officielt stævne, dersom løfteren allerede har lavet kval-krav til et kval-stævne i perioden.)

Krav til EM/VM skal være lavet senest 60 dage før mesterskabets start. Kval-perioden løber fra tilsvarende mesterskab året i forvejen eller indenfor de sidste 12 måneder fra mesterskabets start. Der vil så vidt det er muligt ske forhåndsudtagelser tidligt. Løftere der har lavet A-krav er førsteprioritet ved valg af stævnecoach, 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.

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.

Frist for indbetaling af egenbetaling er 10 dage inden final nomination. Man betaler egenbetaling baseret på status for krav ved preliminary nomination (60 dage før stævnets start, samme som kval-frist).

World Games har som udgangspunkt ingen egenbetaling for løfteren. Ved deltagelse ved andre internationale stævner end EM, VM og World Games kan man forvente fuld egenbetaling.

Det er et krav at man deltager til landsholdssamlinger og DM i primære disciplin.

Eliteudvalget kan dispensere fra kravene hvis det skønnes sportsligt forsvarligt eller der foreligger en specifik sportslig satsning.