

Subjunior og junior landsholdkrav pr. 1/1-2023

**3-kamp, udstyr.**

Junior kvinder - 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	290	290	297,5	315	340
52	325	325	350	350	380
57	350	350	365	385	417,5
63	375	375	382,5	410	445
69	390	390	417,5	415	455
76	405	405	437,5	435	472,5
84	420	420	450	455	492,5
84+	425	425	455	462,5	500

Junior Herrer - 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	450	457,5	495	490	530
66	515	522,5	522,5	562,5	607,5
74	570	570	620	615	667,5
83	617,5	617,5	670	667,5	725
93	680	680	740	697,5	760
105	732,5	732,5	792,5	732,5	792,5
120	747,5	747,5	812,5	785	852,5
120+	782,5	782,5	845	805	875

**Enkelt Bænkpres, udstyr**

Junior kvinder - 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	65	65	70	72,5	75
52	82,5	82,5	90	87,5	92,5
57	87,5	87,5	95	90	95
63	92,5	92,5	97,5	97,5	105
69	95	95	105	105	115
76	105	105	110	112,5	122,5
84	115	115	120	115	125
84+	120	120	125	127,5	137,5

Junior Herrer - 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	130	130	140	140	152,5
66	150	150	162,5	150	162,5
74	170	170	182,5	182,5	195
83	180	180	195	202,5	220
93	197,5	197,5	215	225	245
105	212,5	212,5	230	242,5	262,5
120	235	235	255	245	265
120+	245	245	267,5	265	285

### 3-kamp klassisk

Kvinder junior 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	260	260	270	265	290
52	297,5	297,5	307,5	305	332,5
57	312,5	312,5	325	325	352,5
63	330	330	345	360	375
69	340	340	362,5	370	392,5
76	355	355	375	380	407,5
84	365	365	382,5	385	415
84+	410	410	422,5	432,5	460

Herrer junior - 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	405	405	437,5	425	475
66	480	480	497,5	505	540
74	525	525	540	570	587,5
83	565	565	587,5	615	635
93	597,5	597,5	617,5	647,5	670
105	630	630	647,5	682,5	705
120	650	650	660	705	715
120+	685	685	720	740	782,5

## Enkelt bænkpres klassisk

Kvinder junior - 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
47	60	60	62,5	62,5	65
52	67,5	67,5	72,5	75	80
57	75	75	80	80	87,5
63	82,5	82,5	90	90	95
69	85	85	92,5	92,5	100
76	87,5	87,5	95	95	102,5
84	90	90	95	95	102,5
84+	97,5	97,5	107,5	102,5	110

Herrer junior – 15%	Elite	EM B	EM A	VM B	VM A
59	107,5	107,5	115	122,5	132,5
66	120	120	127,5	130	140
74	140	140	150	147,5	160
83	147,5	147,5	162,5	157,5	170
93	157,5	157,5	170	165	177,5
105	167,5	167,5	180	175	192,5
120	175	175	190	185	200
120+	187,5	187,5	202,5	197,5	215