



## Landsliðslágmörk – klassískar kraftlyftingar

**A-lágmörk er skilyrði fyrir þátttöku á HM**

**B-lágmörk er skilyrði fyrir þátttöku á EM**

**C-lágmörk er skilyrði fyrir þátttöku á öðrum mótum, svo sem NM, WEC o.a.**

Keppandi þarf að hafa náð lágmörkum á tímabilinu 365 – 70 dögum upphaf viðkomandi móts.

Árangur á mótum á mótaskrá KRAFT gildir sem lágmark. Sömuleiðis árangur á mótum erlendis viðurkenndum af IPF og/eða viðkomandi landsambandi þar sem keppt er með leyfi stjórnar KRAFT.

### Opinn flokkur kvenna

	t	47	52	57	63	72	84	84+
<b>PL</b>	A	277,5	327,5	345	375	400	420	437,5
<b>PL</b>	B	270	320	335	365	390	407,5	425
<b>PL</b>	C	237,5	280	290	320	342,5	360	370
<b>BP</b>	A	72,5	80	85	90	95	105	115
<b>BP</b>	B	67,5	75	80	85	90	97,5	107,5

### Stúlknaflokkur

		43	47	52	57	63	72	84	84+
<b>PL</b>	A	200	230	250	270	280	290	300	320
<b>PL</b>	B	190	217,5	237,5	257,5	265	275	285	305
<b>PL</b>	C	170	197,5	215	220	230	247,5	255	275
<b>BP</b>	A	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5
<b>BP</b>	B	40	45	50	55	60	65	70	75

### Unglingaflokkur kvenna

		43	47	52	57	63	72	84	84+
<b>PL</b>	A	230	270	290	310	320	330	370	400
<b>PL</b>	B	217,5	257,5	275	295	305	312,5	352,5	380
<b>PL</b>	C	195,5	230	245	265	275	282,5	315	342,5
<b>BP</b>	A	52,5	60	67,5	72,5	77,5	82,5	90	100
<b>BP</b>	B	50	55	62,5	67,5	72,5	77,5	85	95

**Opinn flokkur karla**

		59	66	74	83	93	105	120	120+
<b>PL</b>	A	505	567,5	635	675	730	795	840	862,5
<b>PL</b>	B	490	550	617,5	655	710	772,5	815	837,5
<b>PL</b>	C	430	482,5	540	577,5	620	677,5	715	735
<b>BP</b>	A	122,2	140	155	172,5	187,5	202,5	225	245
<b>BP</b>	B	117,5	132,5	145	162,5	177,5	192,5	212,5	232,5

**Drengjaflokkur**

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
<b>PL</b>	A	300	370	430	500	520	530	550	570	590
<b>PL</b>	B	285	352,5	407,5	475	495	502,5	522,5	542,5	560
<b>PL</b>	C	255	315	370	427,5	445	455	470	490	505
<b>BP</b>	A	80	90	100	107,5	115	125	137,5	150	160
<b>BP</b>	B	75	85	95	102,5	110	120	132,5	140	150

**Unglingaflokkur karla**

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
<b>PL</b>	A	400	440	530	570	660	690	710	740	750
<b>PL</b>	B	380	417,5	502,5	542,5	627,5	655	675	702,5	712,5
<b>PL</b>	C	342,5	375	455	487,5	565	590	610	630	640
<b>BP</b>	A	90	102,5	117,5	132,5	147,5	162,5	175	195	210
<b>BP</b>	B	85	97,5	112,5	125	140	155	167,5	187,5	202,5