



## Landsliðslágmörk – 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 fyrir upphaf viðkomandi móts. Árangur á mótum á mótaskrá KRAFT gildir sem lágmark. Sömuleiðis árangur á mótum erlendis viðurkenndum af IPF og/eða viðkomandi landssambandi þar sem keppt er með leyfi stjórnar KRAFT.

### Opinn flokkur kvenna

		47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	392,5	422,5	452,5	497,5	512,5	547,5	547,5
	B	362,5	385	397,5	437,5	477,5	500	500
PL	C	320	342,5	365	405	417,5	445	445
BP	A	90	105	107,5	117,5	132,5	147,5	152,5
	B	87,5	97,5	102,5	112,5	125	135	150

### Stúlknaflokkur

		43	47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	250	270	290	310	340	370	400	430
	B	237,5	257,5	275	295	322,5	352,5	380	407,5
PL	C	215	230	247,5	265	290	315	342,5	370
BP	A	57,5	60	65	70	75	82,5	90	97,5
	B	55	57,5	62,5	67,5	70	75	85	95

### Unglingaflokkur kvenna

		43	47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	270	350	360	375	400	460	500	530
	B	257,5	332,5	342,5	357,5	380	437,5	450	450
PL	C	230	300	310	320	342,5	395	410	415
BP	A	65	80	95	100	105	110	115	130

<b>BP</b>	B	62.5	75	90	95	100	105	110	125
-----------	---	------	----	----	----	-----	-----	-----	-----

**Opinn flokkur karla**

		59	66	74	83	93	105	120	120+
<b>PL</b>	A	605	665	742,5	822,5	862,5	902,5	972,5	1012,5
<b>PL</b>	B	582,5	610	732,5	765	847,5	902,5	940	977,5
<b>PL</b>	C	510	535	640	670	740	792,5	822,5	855
<b>BP</b>	A	157,5	182,5	215	235	257,5	272,5	282,5	307,5
<b>BP</b>	B	147,5	157,5	200	222,5	245	265	275	292,5

**Drengjaflokkur**

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
<b>PL</b>	A	410	450	510	550	590	630	660	680	700
<b>PL</b>	B	390	427,5	485	522,5	560	597,5	627,5	645	665
<b>PL</b>	C	350	385	437,5	470	505	540	565	582,5	600
<b>BP</b>	A	100	110	122,5	132,5	142,5	152,5	160	167,5	170
<b>BP</b>	B	90	95	115	122,5	132,5	145	155	162,5	165

**Unglingaflokkur karla**

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
<b>PL</b>	A	480	560	600	700	750	780	820	860	900
<b>PL</b>	B	455	532,5	570	665	712,5	740	780	817,5	855
<b>PL</b>	C	410	480	512,5	600	640	667,5	700	735	770
<b>BP</b>	A	130	150	170	190	200	210	230	240	250
<b>BP</b>	B	122,5	130	165	182,5	190	202,5	225	235	245