



KRAFTLYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

SÉR Samband innan íþróttá- og Ólympíusambands Íslands

Lágmörk fyrir Íslandsmeistaramót og Bikarmót Kraftlyftingasambands Íslands

OPINN FLOKKUR - LÁGMÖRK

Lágmörk fyrir opinn flokk								
KRAFTLYFTINGAR MEÐ BÚNAÐI								
Konur – Heild								
Lágmörk fyrir	-47	-52	-57	-63	-69	-76	-84	+84
Íslandsmeistaramót	230	265	287,5	317,5	337,5	347,5	352,5	350
Bikarmót	192,5	220	240	265	280	290	295	290
Konur – Bekkpressa								
Lágmörk fyrir	-47	-52	-57	-63	-69	-76	-84	+84
Íslandsmeistaramót	42,5	52,5	67,5	70	75	80	82,5	95
Bikarmót	35	45	55	60	62,5	67,5	70	80
Karlar – Heild								
Lágmörk fyrir	-59	-66	-74	-83	-93	-105	-120	+120
Íslandsmeistaramót	357,5	427,5	450	505	540	572,5	602,5	610
Bikarmót	300	355	375	420	450	475	502,5	507,5
Karlar – Bekkpressa								
Lágmörk fyrir	-59	-66	-74	-83	-93	-105	-120	+120
Íslandsmeistaramót	95	115	135	142,5	157,5	167,5	177,5	185
Bikarmót	80	95	112,5	120	130	140	147,5	155
Lágmörk fyrir opinn flokk								
KLASSÍSKAR KRAFTLYFTINGAR								
Konur – Heild								
Lágmörk fyrir	-47	-52	-57	-63	-69	-76	-84	+84
Íslandsmeistaramót	212,5	245	267,5	292,5	305	317,5	317,5	347,5
Bikarmót	177,5	205	222,5	245	255	265	265	290
Konur – Bekkpressa								
Lágmörk fyrir	-47	-52	-57	-63	-69	-76	-84	+84
Íslandsmeistaramót	40	50	57,5	60	65	70	65	70
Bikarmót	32,5	42,5	47,5	50	55	57,5	55	60
Karlar – Heild								
Lágmörk fyrir	-59	-66	-74	-83	-93	-105	-120	+120
Íslandsmeistaramót	335	387,5	435	467,5	497,5	515	532,5	565
Bikarmót	280	325	362,5	390	415	430	445	470
Karlar – Bekkpressa								
Lágmörk fyrir	-59	-66	-74	-83	-93	-105	-120	+120
Íslandsmeistaramót	80	92,5	110	117,5	125	130	137,5	140
Bikarmót	67,5	77,5	90	100	105	107,5	115	115