

Uttakskrav til TIKs satsningsgrupper og internasjonale mesterskap

Gjeldende fra 15.07.2018

Styrkeløft - Utstyr

Damer

Vektklasse	43	47	52	57	63	72	84	84
VM	x	432,5	450	500	535	575	605	640
EM	x	410	427,5	475	507,5	547,5	575	607,5
WEC	x	390	405	450	482,5	517,5	545	575
Regionslag - Åpen	x	367,5	382,5	425	455	490	515	545
VM-Junior	322,5	377,5	395	437,5	467,5	502,5	530	560
EM-Junior	307,5	357,5	375	415	445	477,5	502,5	532,5
Nordisk-Junior	282,5	330	345	382,5	410	440	465	490
Nordisk-Ungdom	257,5	302,5	315	350	375	402,5	425	447,5
Regionslag-Junior	257,5	302,5	315	350	375	402,5	425	447,5
Regionslag-Ungdom	242,5	282,5	297,5	327,5	350	377,5	397,5	420

Herrer

Vektklasse	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM	x	655	720	777,5	840	885	960	1000	1070
EM	x	622,5	685	737,5	797,5	840	912,5	950	1017,5
WEC	x	590	647,5	700	755	797,5	865	900	962,5
Regionslag - Åpen	x	557,5	612,5	660	715	752,5	815	850	910
VM-Junior	525	572,5	630	680	735	775	840	875	937,5
EM-Junior	500	545	597,5	645	697,5	737,5	797,5	832,5	890
Nordisk-Junior	460	500	552,5	595	642,5	677,5	735	765	820
Nordisk-Ungdom	420	457,5	505	545	587,5	620	672,5	700	750
Regionslag-Junior	420	457,5	505	545	587,5	620	672,5	700	750
Regionslag-Ungdom	395	430	472,5	510	552,5	582,5	630	657,5	702,5

Styrkeløft - Utstyrsfritt

Damer

Vektklasse	43	47	52	57	63	72	84	84
VM	x	332,5	367,5	385	410	452,5	475	532,5
EM	x	315	350	365	390	430	452,5	505
WEC	x	300	330	347,5	370	407,5	427,5	480
Regionslag - Åpen	x	282,5	312,5	327,5	347,5	385	405	452,5
VM-Junior	270	290	322,5	337,5	360	395	415	465
EM-Junior	257,5	275	307,5	320	342,5	375	395	442,5
Nordisk-Junior	237,5	255	282,5	295	315	345	362,5	407,5
Nordisk-Ungdom	215	232,5	257,5	270	287,5	315	332,5	372,5
Regionslag-Junior	215	232,5	257,5	270	287,5	315	332,5	372,5
Regionslag-Ungdom	202,5	217,5	242,5	252,5	270	297,5	312,5	350

Herrer

Vektklasse	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM	x	537,5	600	662,5	700	745	785	840	910
EM	x	510	570	630	665	707,5	745	797,5	865
WEC	x	485	540	597,5	630	670	707,5	755	820
Regionslag - Åpen	x	457,5	510	562,5	595	632,5	667,5	715	772,5
VM-Junior	460	470	525	580	612,5	652,5	687,5	735	797,5
EM-Junior	437,5	447,5	500	550	582,5	620	652,5	697,5	757,5
Nordisk-Junior	402,5	412,5	460	507,5	535	570	602,5	642,5	697,5
Nordisk-Ungdom	367,5	375	420	465	490	522,5	550	587,5	637,5
Regionslag-Junior	367,5	375	420	465	490	522,5	550	587,5	637,5
Regionslag-Ungdom	345	352,5	395	435	460	490	515	552,5	597,5

Benkpress - Utstyr

Damer

Vektklasse	43	47	52	57	63	72	84	84
VM	x	105	115	130	132,5	147,5	157,5	185
EM	x	100	110	122,5	125	140	150	175
WEC	x	95	102,5	117,5	120	132,5	142,5	167,5
Regionslag	x	90	97,5	110	112,5	125	135	157,5
VM-Junior	67,5	92,5	100	115	115	130	137,5	162,5
EM-Junior	65	87,5	95	110	110	122,5	130	155
Nordisk-Junior	60	80	87,5	100	100	115	120	142,5
Nordisk-Ungdom	55	75	80	92,5	92,5	105	110	130
Regionslag-Junior	55	75	80	92,5	92,5	105	110	130
Regionslag-Ungdom	50	70	75	87,5	87,5	97,5	102,5	122,5

Herrer

Vektklasse	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM	x	177,5	200	220	240	265	290	307,5	342,5
EM	x	167,5	190	210	227,5	252,5	275	292,5	325
WEC	x	160	180	197,5	215	237,5	260	277,5	307,5
Regionslag	x	150	170	187,5	205	225	247,5	262,5	290
VM-Junior	147,5	155	175	192,5	210	232,5	255	270	300
EM-Junior	140	147,5	167,5	182,5	200	220	242,5	257,5	285
Nordisk-Junior	130	135	152,5	167,5	185	202,5	222,5	237,5	262,5
Nordisk-Ungdom	117,5	125	140	155	167,5	185	205	215	240
Regionslag-Junior	117,5	125	140	155	167,5	185	205	215	240
Regionslag-Ungdom	110	117,5	132,5	145	157,5	175	192,5	202,5	225

Benkpress - Utstyrsfritt

Damer

Vektklasse	43	47	52	57	63	72	84	84
VM	x	72,5	85	87,5	90	100	107,5	120
EM	x	70	80	82,5	85	95	102,5	115
WEC	x	65	77,5	80	80	90	97,5	107,5
Regionslag	x	62,5	72,5	75	77,5	85	92,5	102,5
VM-Junior	60	62,5	75	77,5	80	87,5	95	105
EM-Junior	57,5	60	72,5	72,5	75	82,5	90	100
Nordisk-Junior	52,5	55	65	67,5	70	77,5	82,5	92,5
Nordisk-Ungdom	47,5	50	60	62,5	65	70	75	85
Regionslag-Junior	47,5	50	60	62,5	65	70	75	85
Regionslag-Ungdom	45	47,5	57,5	57,5	60	65	72,5	80

Herrer

Vektklasse	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
VM	x	140	150	162,5	175	187,5	202,5	207,5	242,5
EM	x	132,5	142,5	155	167,5	177,5	192,5	197,5	230
WEC	x	125	135	147,5	157,5	170	182,5	187,5	217,5
Regionslag	x	120	127,5	137,5	150	160	172,5	177,5	205
VM-Junior	112,5	122,5	132,5	142,5	152,5	165	177,5	182,5	212,5
EM-Junior	107,5	117,5	125	135	145	157,5	167,5	172,5	202,5
Nordisk-Junior	97,5	107,5	115	125	132,5	145	155	160	185
Nordisk-Ungdom	90	97,5	105	115	122,5	132,5	142,5	145	170
Regionslag-Junior	90	97,5	105	115	122,5	132,5	142,5	145	170
Regionslag-Ungdom	85	92,5	100	107,5	115	125	132,5	137,5	160

IPC Benkpress

Damer

Vektklasse	41	45	50	55	61	67	73	79	86	86
VM	60	65	70	75	82,5	87,5	92,5	97,5	102,5	102,5
EM	57,5	62,5	67,5	72,5	80	85	90	95	100	100
Regionslag	47,5	52,5	55	60	65	70	75	77,5	82,5	82,5
VM-Junior	52,5	57,5	62,5	65	72,5	77,5	80	85	90	90
EM-Junior	50	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	80	85	85
Regionslag-Junior	47,5	50	55	57,5	65	67,5	72,5	75	80	80
VM-Veteran	50	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	80	85	85

Herrer

Vektklasse	49	54	59	65	72	80	88	97	107	107
VM	107,5	120	130	142,5	155	165	175	182,5	190	197,5
EM	105	117,5	127,5	140	150	160	170	177,5	185	192,5
Regionslag	85	95	105	115	125	132,5	140	145	152,5	157,5
VM-Junior	95	105	115	125	135	145	152,5	160	167,5	172,5
EM-Junior	87,5	100	107,5	117,5	127,5	135	145	150	157,5	162,5
Regionslag-Junior	82,5	92,5	100	110	120	127,5	135	142,5	147,5	152,5
VM-Veteran	87,5	100	107,5	117,5	127,5	135	145	150	157,5	162,5

Nye landslagskrav - følgeskriv

Landslagskravene er basert på IPFs ranking de foregående tre årene og snittet av det 90. persentil for hver av vektklassene (nedre 10 % av deltagerne er fjernet fra analysen). Eksempelvis dersom det er registrert 200 resultater fra internasjonale stevner i din vektklasse må du prestere bedre enn 180 av disse løfterne for å være kvalifisert for landslaget.

De nye kravene gjelder fra og med 15.07.2018 og mesterskap etter denne datoen måles opp mot de nye kravene. Løftere som har oppnådd de eksisterende kravene (gjeldende fra 01.04.2017) før 01.07.2018 vurderes som kvalifiserte 12 måneder bakover i tid (15.07.17-15.07.18). I tillegg gjelder som normalt et kvalifiseringskrav fra et mesterskap det ene året til samme mesterskap neste år (løftere berøres ikke av at for eksempel EM Styrkeløft Utstyrsfritt er flyttet fra mars 2017 til desember 2018).

Det er relativt små justeringer av kravene, som i liten grad påvirker landslagssammensetningen, men det er gledelig at kvinnekravene kan heves. Dette tyder på at det nasjonale nivået på damesiden har vært i kraftig utvikling. Samme beregning gjøres for samtlige grener og det er det åpne VM kravet som representerer 100%. Resten av kravene er gradert med bakgrunn i dette kravet. TIK kan gjøre individuelle vurderinger utenom krav, for eksempel i overgang mellom junior og senior.