

KVALIFISERINGSKRAV NM SENIOR 2019

Senior kvinner

Klasse	Kilo
45	99
49	106
55	116
59	121
64	128
71	135
76	140
81	144
87	148
+87	159

NM krav senior menn

Klasse	Kilo
55	160
61	173
67	185
73	195
81	206
89	220
96	224
102	229
109	233
+109	244

Deltakerne i NM senior må løfte i en vektklasse de er kvalifisert for. Man er kvalifisert for å løfte i en klasse dersom man har klart kravet i den aktuelle vektklassen eller i vektklassen over. Det vil med andre ord si at det er lov å gå ned en vektklasse, men ikke opp, i forhold til den du har klart kravet til.

NB! Dette vil ikke påvirke teknisk reglement som beskriver at man senest 24 timer før første innveing kan endre vektklasse. Det kan man fortsatt gjøre, men man må ha klart kravet i den klassen man endrer til.

KRAV FOR NM JUNIOR

Junior kvinner

Klasse	Kilo
45	57
49	66
55	72
59	76
64	81
71	86
76	90
81	92
87	94
+87	98

Junior menn

Klasse	Kilo
55	116
61	129
67	139
73	150
81	160
89	168
96	173
102	177
109	181
+109	187

KRAV FOR NM UNGDOM

- Det er ikke kilokrav i klassene for deltakelse i NM for ungdom
- Det settes et krav om at utøveren må ha deltatt på minst et approbert vektløfterstevne i kvalifiseringsperioden.

KRAV FOR NM VETERAN

- Det er ikke kilokrav i klassene for deltakelse i NM for veteraner.
- Det settes et krav om at utøveren må ha deltatt på minst et approbert vektløfterstevne i kvalifiseringsperioden.