

Standard för Män

Bänkpress

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
52	37.5	50.0	60.0	82.5	100.0
56	40.0	52.5	62.5	90.0	110.0
60	45.0	57.5	70.0	95.0	117.5
67	50.0	65.0	77.5	107.5	132.5
75	55.0	70.0	85.0	115.0	145.0
82	60.0	75.0	90.0	125.0	157.5
90	62.5	80.0	97.5	132.5	162.5
100	62.5	82.5	102.5	137.5	172.5
110	65.0	85.0	105.0	142.5	180.0
125	67.5	87.5	107.5	147.5	185.0
145	70.0	90.0	112.5	152.5	190.0
145+	72.5	92.5	115.0	155.0	192.5

Regler: I bottenläget skall stången nudda bröstet och i toppläget skall armarna vara fullt utsträckta.

Marklyft

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
52	42.5	82.5	92.5	135.0	175.0
56	47.5	87.5	100.0	145.0	187.5
60	50.0	95.0	110.0	155.0	200.0
67	57.5	107.5	122.5	172.5	217.5
75	62.5	115.0	135.0	185.0	235.0
82	67.5	125.0	142.5	200.0	250.0
90	70.0	132.5	152.5	207.5	257.5
100	75.0	137.5	160.0	217.5	265.0
110	77.5	145.0	165.0	222.5	270.0
125	80.0	147.5	170.0	227.5	272.5
145	82.5	152.5	172.5	230.0	277.5
145+	85.0	155.0	177.5	232.5	280.0

Regler: Rygg, höft och knä skall vara fullt utsträckta i toppläget.

Knäböj

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
52	35.0	65.0	80.0	107.5	145.0

56	37.5	70.0	87.5	117.5	157.5
60	40.0	77.5	92.5	127.5	167.5
67	45.0	85.0	105.0	142.5	185.0
75	50.0	92.5	112.5	155.0	202.5
82	55.0	100.0	122.5	167.5	217.5
90	57.5	105.0	130.0	177.5	230.0
100	60.0	110.0	135.0	185.0	240.0
110	62.5	115.0	140.0	192.5	250.0
125	65.0	117.5	145.0	197.5	257.5
145	67.5	122.5	147.5	202.5	262.5
145+	70.0	125.0	150.0	207.5	270.0

Regler: I bottenläget skall låren vara under parallell linje med golvet.

Militärpress

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
52	22.5	32.5	40.0	50.0	60.0
56	25.0	35.0	45.0	52.5	65.0
60	27.5	37.5	47.5	57.5	70.0
67	30.0	42.5	55.0	62.5	77.5
75	32.5	45.0	57.5	70.0	85.0
82	35.0	50.0	62.5	75.0	100.0
90	37.5	52.5	65.0	77.5	105.0
100	40.0	55.0	70.0	82.5	115.0
110	42.5	57.5	72.5	85.0	120.0
125	42.5	60.0	75.0	87.5	122.5
145	45.0	60.0	75.0	90.0	125.0
145+	45.0	62.5	77.5	92.5	130.0

Regler: Knän skall hållas raka genom lyftet(inga ryck), axlar vertikalt i linje med höfter och helt utsträckta armar i toppläget.

Power Clean

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
52	25.0	47.5	57.5	80.0	92.5
56	27.5	50.0	62.5	85.0	102.5
60	30.0	55.0	67.5	90.0	110.0
67	35.0	60.0	75.0	102.5	120.0
75	37.5	65.0	82.5	112.5	132.5
82	37.5	72.5	87.5	120.0	140.0
90	40.0	75.0	92.5	127.5	147.5

100	42.5	80.0	97.5	135.0	155.0
110	45.0	82.5	102.5	140.0	160.0
125	47.5	85.0	105.0	142.5	165.0
145	50.0	87.5	107.5	145.0	170.0
145+	52.5	90.0	110.0	150.0	175.0

Regler: Stången skall fångas upp innan eller vid 90 graders vinkel på knäna varpå du inte får knäböja lägre än att du har låren parallellt med golvet.

Power Snatch

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
52	20.0	37.5	42.5	62.5	72.5
56	22.5	40.0	47.5	65.0	80.0
60	27.5	42.5	52.5	70.0	85.0
67	27.5	47.5	60.0	80.0	92.5
75	30.0	52.5	62.5	87.5	102.5
82	32.5	55.0	67.5	92.5	110.0
90	35.0	57.5	72.5	100.0	115.0
100	37.5	60.0	77.5	105.0	120.0
110	40.0	62.5	80.0	107.5	125.0
125	42.5	65.0	82.5	112.5	130.0
145	42.5	67.5	85.0	115.0	132.5
145+	45.0	70.0	87.5	117.5	137.5

Regler: Stången skall fångas upp innan eller vid 90 graders vinkel på knäna varpå du inte får knäböja lägre än att du har låren parallellt med golvet. Inget pressande av stången är tillåtet.

Standard för Kvinnor

Bänkpress

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
44	22.5	30.0	35.0	42.5	52.5
48	25.0	32.5	37.5	45.0	57.5
52	27.5	35.0	37.5	50.0	62.5
56	30.0	37.5	40.0	52.5	65.0
60	32.5	40.0	42.5	57.5	67.5
67	35.0	40.0	47.5	62.5	75.0
75	37.5	42.5	52.5	65.0	85.0
82	37.5	50.0	55.0	72.5	90.0

90	40.0	52.5	60.0	75.0	95.0
90+	42.5	55.0	62.5	80.0	100.0

Regler: I bottenläget skall stängen nudda bröstet och i toppläget skall armarna vara fullt utsträckta.

Marklyft

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nybörjare	Medel	Vältränad	Elit
44	25.0	47.5	50.0	80.0	105.0
48	27.5	52.5	60.0	85.0	110.0
52	30.0	55.0	62.5	90.0	115.0
56	32.5	60.0	67.5	95.0	120.0
60	35.0	62.5	72.5	100.0	125.0
67	37.5	67.5	80.0	110.0	135.0
75	40.0	72.5	85.0	117.5	145.0
82	42.5	80.0	92.5	125.0	150.0
90	45.0	87.5	97.5	130.0	160.0
90+	50.0	90.0	105.0	137.5	165.0

Regler: Rygg, höft och knä skall vara fullt utsträckta i toppläget.

Knäböj

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nybörjare	Medel	Vältränad	Elit
44	20.0	37.5	45.0	60.0	75.0
48	22.5	40.0	47.5	65.0	80.0
52	25.0	45.0	52.5	67.5	87.5
56	25.0	47.5	55.0	72.5	90.0
60	27.5	50.0	60.0	77.5	95.0
67	30.0	55.0	62.5	85.0	105.0
75	32.5	57.5	67.5	90.0	115.0
82	35.0	62.5	75.0	97.5	122.5
90	37.5	67.5	80.0	105.0	132.5

90+	40.0	72.5	85.0	110.0	137.5
-----	------	------	------	-------	-------

Regler: I bottenläget skall låren vara under parallell linje med golvet.

Militärpress

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
44	15.0	17.5	22.5	30.0	40.0
48	15.0	20.0	25.0	32.5	42.5
52	17.5	22.5	27.5	35.0	45.0
56	17.5	22.5	27.5	37.5	47.5
60	17.5	25.0	30.0	40.0	50.0
67	20.0	27.5	32.5	42.5	55.0
75	22.5	30.0	35.0	47.5	62.5
82	22.5	32.5	37.5	50.0	65.0
90	25.0	35.0	40.0	52.5	67.5
90+	27.5	37.5	42.5	57.5	72.5

Regler: Knän skall hållas raka genom lyftet(inga ryck), axlar vertikalt i linje med höfter och helt utsträckta armar i toppläget.

Power Clean

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
44	12.5	27.5	32.5	42.5	52.5
48	15.0	30.0	35.0	45.0	57.5
52	17.5	32.5	35.0	50.0	60.0
56	17.5	35.0	37.5	52.5	65.0
60	20.0	37.5	40.0	55.0	67.5
67	22.5	40.0	45.0	60.0	75.0
75	22.5	42.5	50.0	65.0	85.0
82	25.0	45.0	55.0	70.0	90.0
90	27.5	50.0	57.5	75.0	95.0
90+	30.0	52.5	62.5	80.0	100.0

Regler: Stången skall fångas upp innan eller vid 90 graders vinkel på knäna varpå du inte får knäböja lägre än att du har låren parallellt med golvet.

Power Snatch

Kroppsvikt, kg	Otränad	Nyborjare	Medel	Vältränad	Elit
44	10.0	22.5	25.0	35.0	42.5
48	12.5	25.0	27.5	37.5	45.0
52	15.0	25.0	30.0	37.5	50.0

56	15.0	27.5	32.5	40.0	52.5
60	15.0	30.0	35.0	42.5	55.0
67	17.5	32.5	37.5	50.0	62.5
75	17.5	35.0	40.0	52.5	67.5
82	20.0	37.5	42.5	50.0	70.0
90	22.5	40.0	45.0	60.0	75.0
90+	25.0	42.5	50.0	62.5	80.0

Regler: Stången skall fångas upp innan eller vid 90 graders vinkel på knäna varpå du inte får knäböja lägre än att du har låren parallellt med golvet. Inget pressande av stången är tillåtet.