



# Internasjonale konkurranser 2024: Kvalifiseringskrav og perioder

(Bergen, 04.11.23)

(oppdatert 23.04.24 og 04.07.24)

Kvalifisering til internasjonale konkurranser skjer i henhold til NVFs Lovbok kapittel 4: § 17, § 18, § 19, § 20.

## Generelle føringer for representasjonsuttak:

- Det er ikke anledning til å kvalifisere seg til EM og VM på klubbmesterskap eller seriestevner.
- Ved nordiske mesterskap, EM og VM kan det være aktuelt å doble i en eller flere klasser. Som hovedregel skal landslags- og utviklingskomiteen i NVF (LUK) da foreslå den/de nest beste løftere som har gjort det kilomessige beste resultat i løpet av kvalifiseringstiden. For at en toer i en klasse skal innstilles må vedkommende være minimum 10 poeng bedre enn en ener i en annen vektklasse. Hvis mer enn to løftere er kvalifisert i vektklasse, kan de tredje beste innstilles som reserve. Hvis flere løftere kvalifiserer seg med samme kilomessige resultat vil den som tok resultatet først bli innstilt først.
- Alle laguttak blir behandlet i LUK. Dette inkluderer også trener-lagleder funksjonen.
- Oppholdet ved større stevner skal være av en slik karakter at en får mest mulig ut av budsjettet. Dette betyr i praksis at en reiser hjem når en er ferdig med sin del av mesterskapet.
- Egenandeler vil gjelde i forhold til det Tinget vedtar ifm budsjettbehandlingen. Stevner som LUK ikke har vektlagt som viktige ift de mål NVF har satt, kan allikevel gi en deltakelse ved at det benyttes en betydelig høyere egenandel.
- Mottatt representasjonstøy skal oppbevares, vasket og holdes i orden hos de som har fått utlevert dette. Dette skal leveres tilbake når NVF ber om det.
- Representasjonsklær skal ikke brukes i annen sammenheng enn det som de er ment til.
- NVFs representasjonskontrakt og Antidoping kontrakt vil være en del av kvalifiseringsgrunnlaget.
- Familie/venner skal ikke være en del av en representasjons tropp.
- Råd/anbefalinger fra norske myndigheter vil også være en del av vurderingsgrunnlaget med hensyn til å reise til internasjonale stevner.
- Det blir tatt forbehold om NVF sin totale økonomi i forhold til uttak til de ulike mesterskapene. NVF sitt styre eller NVF sitt ting kan legge andre føringer inn mot endelig laguttak.
- Hvis utøvere er skadet i forkant av stevner, forbeholder NVF seg retten til å kreve at utøveren stiller til undersøkelse på toppidrettscenteret slik at man får en uttalelse om utøverens helsetilstand. Basert på disse undersøkelsene vil det bli tatt en endelig avgjørelse mht stevnedeltakelse.



### ADAMS:

Konkurranser som står på det Internasjonale Vektløfterorbundets (IWF) terminliste forutsetter at alle deltakerne rapporterer utøverinformasjon i ADAMS minimum **tre måneder** før verdensmesterskap og minimum **to måneder** før andre mesterskap starter. Dette betyr at en vurdering om registrering i ADAMS må gjøres av trener og utøver før den nasjonale kvalifiseringsfristen stopper 9 uker før konkurransen. For mer informasjon rundt registrering og rapportering i ADAMS se vektløfterforbundets nettsider under fanen: Antidoping eller på IWF sine nettsider: <http://www.iwf.net/anti-doping/whereabouts-irtp/>. Utøvere som ikke følger IWFs krav om rapportering av utøverinformasjon vil bli nektet deltakelse i mesterskapet.

### Vektklasser:

For å kunne prestere best mulig i sin vektklasse er det viktig at man fyller klassen. NVF har forståelse for at enkelte utøvere får en mer stabil treningshverdag ved å ligge litt over vektklassen og det gis da anledning til å kunne kvalifisere seg i aktuell vektklasse med ca. 3% overvekt. Tabellen nedenfor angir maksvekt for godkjent kvalifiseringsresultat i de aktuelle vektklasser til internasjonale mesterskap.

<u>Damer</u>	
Vektklasse	Maks kroppsvekt
40kg*	41,2kg
45kg*	46,4kg
49kg	50,5kg
55kg*	56,7kg
59kg	60,8kg
64kg*	65,9kg
71kg	73,1kg
76kg*	78,3kg
81kg	83,4kg
87kg*	89,6kg
+87kg	

<u>Menn</u>	
Vektklasse	Maks kroppsvekt
49kg*	50,5kg
55kg*	56,7kg
61kg	62,8kg
67kg*	69,0kg
73kg	75,2kg
81kg*	83,4kg
89kg	91,7kg
96kg*	98,9kg
102kg	105,1kg
109kg*	112,3kg
+109kg	

\*Ikke foreslåtte OL-klasser til Paris 2024 (det presiseres at tyngste OL-klasse blir +81 for damer og +102 for herrer).

Utøver må gjøre kravet i vektklassen vedkommende ønsker å stille i på mesterskapet. For ungdom og junior kan det gjøres unntak fra dette, ut fra hensynet til utøvernes utvikling.



## VM Ungdom

Sted	Dato	Fra	Til	Gutter minimumskrav	Jenter minimumskrav						
Peru, Lima	22.05.23- 26.05.23	6 mnd.	9 uker før	A:	A:						
				<del>49kg: 182</del>	<del>40kg: 113</del>						
				<del>55kg: 200</del>	<del>45kg: 126</del>						
				<del>61kg: 215</del>	<del>49kg: 135</del>						
				<del>67kg: 229</del>	<del>55kg: 147</del>						
				<del>73kg: 241</del>	<del>59kg: 154</del>						
				<del>81kg: 255</del>	<del>64kg: 162</del>						
				<del>89kg: 267</del>	<del>71kg: 172</del>						
				<del>96kg: 276</del>	<del>76kg: 178</del>						
				<del>102kg: 282</del>	<del>81kg: 183</del>						
				<del>+102kg: 291</del>	<del>+81kg: 191</del>						
				Stevner som teller i kvalifiseringsperioden:							
				<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>							
Til dette stevnet stilles det krav om rapportering av utøverinformasjon minimum <u>tre</u> måneder før mesterskapet starter. <b><u>Frist for å starte rapportering av utøverinformasjon til denne konkurransen settes til 01.02.2024.</u></b> <i>Vedtak styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.</i>											

Erfaringene de siste årene har vært at reise og opphold for utøvere og trenere i Sør- og mellom-Amerika er svært kostnadskrevende. Med utgangspunkt i at samtlige aktuelle utøvere også vil være ungdommer i 2025, prioriteres ikke VM ungdom i 2024 ut fra økonomiske forhold. Skulle den økonomiske situasjonen endre seg, eller det er åpenbart at det er utøvere som kan kjempe om en topp 6 plassering vil dette bli revurdert.



## EM Senior

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav			Kvinner minimumskrav	
				A:	B:	U23	A:	B:
Bulgaria, Sofia	12.02.2024- 20.02.2024	6 mnd før	9 uker før (evt påmel- dings- frist)	<b>55kg:</b> 234	<b>55kg:</b> 225	<b>55kg:</b> 219	<b>45 kg:</b> 155	<b>45kg:</b> 147
				<b>61kg:</b> 253	<b>61kg:</b> 250	<b>61kg:</b> 243	<b>49 kg:</b> 166	<b>49kg:</b> 157
				<b>67kg:</b> 270	<b>67kg:</b> 266	<b>67kg:</b> 259	<b>55 kg:</b> 181	<b>55kg:</b> 171
				<b>73kg:</b> 286	<b>73kg:</b> 280	<b>73kg:</b> 272	<b>59 kg:</b> 190	<b>59kg:</b> 179
				<b>81kg:</b> 303	<b>81kg:</b> 296	<b>81kg:</b> 288	<b>64 kg:</b> 200	<b>64kg:</b> 189
				<b>89kg:</b> 318	<b>89kg:</b> 310	<b>89kg:</b> 301	<b>71 kg:</b> 212	<b>71kg:</b> 200
				<b>96kg:</b> 330	<b>96kg:</b> 320	<b>96kg:</b> 311	<b>76 kg:</b> 219	<b>76kg:</b> 207
				<b>102kg:</b> 339	<b>102kg:</b> 327	<b>102kg:</b> 318	<b>81 kg:</b> 223	<b>81kg:</b> 211
				<b>109kg:</b> 347	<b>109kg:</b> 335	<b>109kg:</b> 325	<b>87 kg:</b> 227	<b>87kg:</b> 215
				<b>+109kg:</b> 359	<b>+109kg:</b> 344	<b>+109kg:</b> 334	<b>+87 kg:</b> 231	<b>+87kg:</b> 219

Stevner som teller i kvalifiseringsperioden:

<b>NM-5 kamp:</b> 16.09.2023-17.09.2023	<b>VM senior 2023:</b> 04.09.2023-17.09.2023	<b>Regionsmesterskapene:</b> 14.10.2023-15.10.2023
<b>Nordisk senior:</b> 28.10.2023-29.10.2023	<b>NM-lag:</b> 09.12.2022	<b>Internasjonale stevner (eksempelvis World Cup, Bundesliga, Fransk Top 9, Aalborg Cup)</b>

Til dette stevnet stilles det krav om rapportering av utøverinformasjon minimum **TRE** måneder før mesterskapet starter.  
**Frist for å starte rapportering av utøverinformasjon til denne konkurransen settes til 01.11.2023.**

De tidligere kravene for damer er nå blitt B-kravene (245 sinclair-poeng) i vektklassene 45 til 76. A-kravene er satt til 260 poeng i disse vektklassene. A-kravene i de øvrige vektklassene er satt til 12 kg over B-kravene (som er forskjellen i 71 og 76 kg klassen).

De tidligere kravene for herrer er nå blitt B-kravene. Etter den tidligere Sinclair-2021 var dette 360 poeng, men varierer fra 380 poeng til 369 poeng på Sinclair-2023. Den nye poengtabellen gir med andre ord langt mer poeng (særlig for de lettere løfterne). For å sikre forutsigbarhet for utøverne gjør det ikke endringer av disse B-kravene. A-kravene settes til 385 poeng på den nye poengtabellen.

For å stimulere nivået blant herrer, ble det i 2023 innføres lavere krav for utøvere inntil 23 år. Kravet for disse var satt til 350 poeng (Sinclair 2021) med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse, unntatt 55 hvor kravet er satt til 340 poeng. Disse kvalifiseringskravene beholdes uendret.



## VM Junior

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav	Kvinner minimumskrav
Spania, Leon	19.09.2024	6 mnd. før	9 uker	A:	A:
				<b>55kg:</b> 222	<b>45kg:</b> 144
				<b>61kg:</b> 240	<b>49kg:</b> 154
				<b>67kg:</b> 256	<b>55kg:</b> 168
				<b>73kg:</b> 271	<b>59kg:</b> 176
				<b>81kg:</b> 287	<b>64kg:</b> 185
				<b>89kg:</b> 302	<b>71kg:</b> 196
				<b>96kg:</b> 312	<b>76kg:</b> 203
				<b>102kg:</b> 320	<b>81kg:</b> 209
				<b>109kg:</b> 329	<b>87kg:</b> 215
				<b>+109kg:</b> 340	<b>+87kg:</b> 226

Stevner som teller i kvalifiseringsperioden:

<b>NM junior: april 2024</b>	<b>RM 5-kamp: juni 2024</b>	

Til dette stevnet stilles det krav om rapportering av utøverinformasjon minimum tre måneder før mesterskapet starter. [Frist for å starte rapportering av utøverinformasjon til denne konkurransen settes til 01.06.24.](#)

*Vedtak styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.*

Kvalifiseringskravene til VM junior er justert for mindre endringer i forhold til den nye poengtabellen. På den nye poengtabellen er kravene satt til 365 poeng for menn. På den nye poengtabellen er kravene satt til 240 poeng for damer.



## VM senior 2024

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav		Kvinner minimumskrav					
				A:	B:	A:	B:				
Bahrain, Manama	04.12.24 – 14.04.24	6 mnd	9 uker før	<b>55kg:</b> 240	<b>55kg:</b> 230	<b>45kg:</b> 150	<b>45kg:</b> 140				
				<b>61kg:</b> 276	<b>61kg:</b> 260	<b>49kg:</b> 176	<b>49kg:</b> 170				
				<b>67kg:</b> 295	<b>67kg:</b> 277	<b>55kg:</b> 192	<b>55kg:</b> 185				
				<b>73kg:</b> 312	<b>73kg:</b> 293	<b>59kg:</b> 201	<b>59kg:</b> 194				
				<b>81kg:</b> 331	<b>81kg:</b> 311	<b>64kg:</b> 211	<b>64kg:</b> 204				
				<b>89kg:</b> 348	<b>89kg:</b> 327	<b>71kg:</b> 224	<b>71kg:</b> 216				
				<b>96kg:</b> 360	<b>96kg:</b> 338	<b>76kg:</b> 232	<b>76kg:</b> 224				
				<b>102kg:</b> 370	<b>102kg:</b> 347	<b>81kg:</b> 235	<b>81kg:</b> 230				
				<b>109kg:</b> 379	<b>109kg:</b> 356	<b>87kg:</b> 235	<b>87kg:</b> 230				
				<b>+109kg:</b> 390	<b>+109kg:</b> 368	<b>+87kg:</b> 245	<b>+87kg:</b> 240				
				Stevner som teller i kvalifiseringsperioden:							
				<b>RM 5-kamp:</b> juni 2024		<b>NM 5-kamp:</b> september 2024		<b>Kvalifiseringsstevner:</b> 30.07.24, Olympiatoppen 06.08.24, Vigrestad			
				Til dette stevnet stilles det krav om rapportering av utøverinformasjon minimum tre måneder før mesterskapet starter. <a href="#">Frist for å starte rapportering av utøverinformasjon til denne konkurransen settes til 01.08.2024.</a> <i>Vedtak styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.</i>							

B-kravene for damer settes til 265 poeng på den nye poengtabellen, med unntak for vektklassene 45, 87 og +87. Egenandelen for de som tar B-kravene blir 3 ganger det som blir egenandelen for A-kravet. A-kravene settes til 275 poeng i vektklassene fra 49 kg til 76 kg. De øvrige A-kravene settes til slik at man sannsynligvis vil løfte i A-puljen.

B-kravene for herrer i alle vektklasser unntatt 55 og +109 er beregnet til 395 poeng på den nye poengtabellen med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse (120 kg kroppsvekt i tyngste klasse). Kravet i 55 kg klassen er satt noe lavere slik at man vanligvis skal kunne kjempe om en topp 12-plassering. A-kravene settes til 420 poeng på den nye poengtabellen, med unntak av 55 kg klassen.



## VM senior 2025

NVF ønsker tidligst mulig å sende et signal til utøvere som kan være aktuelle til VM i Førde 2025. Selv om VM er i Norge er også NVF pliktig til å ha minst 4 overnattinger til samme pris som alle andre deltakere og trenere. Dette innebærer at det også for NVF vil være en betydelig kostnad til VM 2025. NVF vil derfor prioritere flest mulig norske deltakere til VM i 2025 på bekostning av norske deltakere på nordisk mesterskap for senior i 2024. Selv om NVF ønsker et størst mulig norsk lag til VM, er det nødvendig å sette et minimumsnivå.

**PÅ GRUNN AV DET SVÆRT HØYE ANTALL DELTAKERE TIL VM DE SISTE ÅRENE HAR IWF SIGNALISERT AT DET KAN BLI AKTUELT Å INNFØRE INTERNASJONALE KVALIFISERINGSKRAV FOR Å BEGRENSE ANTALL DELTAKERE. HVIS DET BLIR INNFØRT INTERNASJONALE KVALIFISERINGSKRAV SOM ER HØYERE ENN B-KRAVENE MÅ DISSE SELVFØLGELIG JUSTERES.**

Med mindre IWF innfører høyere kvalifiseringskrav settes B-kravene til 350 poeng på den nye poengtabellen for herrer og til 245 poeng for kvinner (unntatt 45 kg klassen). A-kravet settes til det som vanligvis er B-kravet.

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav		Kvinner minimumskrav	
				A:	B:	A:	B:
Førde	Oktober 2025	6 mnd	9 uker før	55kg: 230	55kg: 213	45kg: 140	45kg: 135
				61kg: 260	61kg: 230	49kg: 170	49kg: 157
				67kg: 277	67kg: 246	55kg: 185	55kg: 171
				73kg: 293	73kg: 260	59kg: 194	59kg: 179
				81kg: 311	81kg: 276	64kg: 204	64kg: 188
				89kg: 327	89kg: 289	71kg: 216	71kg: 200
				96kg: 338	96kg: 300	76kg: 224	76kg: 207
				102kg: 347	102kg: 308	81kg: 230	81kg: 213
				109kg: 356	109kg: 316	87kg: 230	87kg: 220
				+109kg: 368	+109kg: 326	+87kg: 240	+87kg: 240

Stevner som teller i kvalifiseringsperioden:


Til dette stevnet stilles det krav om rapportering av utøverinformasjon minimum tre måneder før mesterskapet starter. [Frist for å starte rapportering av utøverinformasjon til denne konkurransen settes til 01.07.2025.](#)

*Vedtak styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.*



## Nordisk senior

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav	Kvinner minimumskrav
Runavik, Færøyene	18.10.24 – 19.10.24	4 mnd før	2 mnd før	A:  <b>73kg:</b> 345 poeng <b>81kg:</b> 272 kg <b>89kg:</b> 285 kg <b>96kg:</b> 295 kg <b>102kg:</b> 303 kg <b>+102kg:</b> 345 poeng	A:  <b>55kg:</b> 245 poeng <b>59kg:</b> 179 kg <b>64kg:</b> 188 kg <b>71kg:</b> 200 kg <b>81kg:</b> 213 kg <b>+81kg:</b> 245 poeng
<i>Vedtatt styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.</i>					

Nordisk mesterskap for senior skal i 2024 arrangeres på Færøyene. ~~Av økonomiske årsaker vil NVF ikke prioritere dette mesterskapet.~~ Det kan fremgå av invitasjonen fra Nordic Weightlifting Federation at utøvere og trenere må bo et gitt antall netter på hotell bestemt av arrangøren.

For rangeringen av kvalifiserte deltakere til nordisk er det en utfordring at man i enkelte klasser konkurrerer på poeng, mens man i andre vektklasser konkurrerer i kg. Ved mer enn 10 kvalifiserte deltakere av samme kjønn blir det gjort følgende rangering av deltakerne:

1. Man tar bort de som har kvalifisert seg som nummer 4 i en av de aktuelle vektklassene (for damer 55, 59, 64, 71 81, +81 – for herrer 73, 81, 89, 96, 102, +102).
2. Den beste utøveren i de vektklassene man konkurrerer i poeng og i kg de vektklassene man konkurrerer i kg blir tatt ut.
3. Alle som er rangert som nummer 2 og 3 i de ulike vektklassene rangeres først på poeng, slik at man avgjør hvilke vektklasser som skal prioriteres. Deretter justeres rangeringen for de vektklassene som konkurrerer i kg – slik at den som har oppnådd flest kg i en vektklasse hvor det konkurreres i kg går foran en som har mindre kg (selv om denne har oppnådd flere poeng).

Illustrert med følgende eksempel:

Monika er best rangert i 81 kg klassen (som på nordisk går fra 71,0 til 81,0) med 250 kg med kroppsvekt 81 kg i kvalifiseringsperioden, og best rangert av alle løfterne på poeng 287,68 poeng – uansett vektklasse.

Kari er rangert som nummer 10 på poeng av alle løfterne i kvalifiseringsperioden og har løftet 215 kg i 81 kg klassen (som på nordisk går fra 71,0 til 81,0) på kroppsvekt 75 kg noe som blir 256,41 poeng.

Marthe er rangert som nummer 11 på poeng i kvalifiseringsperioden og har løftet 220 kg i 81 kg klassen (som på nordisk går fra 71,0 til 81,0) på kroppsvekt 81 kg noe som blir 253,16 poeng.

Monika blir tatt ut som den best løfteren i 81 kg klasse. Videre blir Marthe tatt ut som utøver nummer 2 i vektklassen ettersom hun har løftet mer enn Kari i 81 kg klassen hvor det skal konkurreres i kg.





NB: I 2023 ble det vedtatt å endre antall vektklasser til de nordiske mesterskapene. Det er nå tillatt å ha inntil 3 løftere i en vektklasse. Et lag kan fortsatt bestå av inntil 10 løftere. Ut fra tidligere års resultater er nivået blitt noe høyere de siste årene, noe som sannsynligvis vil øke ytterligere når det blir færre vektklasser. Kravene til nordisk settes derfor til 245 poeng for damer og 345 poeng for herrer på de nye poengtabellene.



## EM junior og u23

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav			Kvinner minimumskrav					
				A (junior):			A (junior):					
Raszyn, Polen	26.10.24 – 03.11.24	6 mnd. før	9 uker før	<b>18</b> år	<b>19</b> år	<b>20</b> år	<b>18</b> år	<b>19</b> år	<b>20</b> år			
				<b>55kg:</b> 201	204	207	<b>45kg:</b> 131	134	137			
				<b>61kg:</b> 217	221	224	<b>49kg:</b> 141	144	147			
				<b>67kg:</b> 232	235	239	<b>55kg:</b> 153	157	160			
				<b>73kg:</b> 245	248	252	<b>59kg:</b> 161	164	168			
				<b>81kg:</b> 260	264	268	<b>64kg:</b> 169	173	177			
				<b>89kg:</b> 273	277	281	<b>71kg:</b> 180	184	187			
				<b>96kg:</b> 283	287	291	<b>76kg:</b> 186	190	194			
				<b>102kg:</b> 290	294	299	<b>81kg:</b> 190	193	196			
				<b>109kg:</b> 297	302	307	<b>87kg:</b> 192	195	198			
				<b>+109kg:</b> 307	312	317	<b>+87kg:</b> 194	197	200			
							A (u23):			A (u23):		
							<b>55kg:</b> 213			<b>45kg:</b> 143		
			<b>61kg:</b> 230			<b>49kg:</b> 154						
			<b>67kg:</b> 246			<b>55kg:</b> 167						
			<b>73kg:</b> 260			<b>59kg:</b> 175						
			<b>81kg:</b> 276			<b>64kg:</b> 185						
			<b>89kg:</b> 289			<b>71kg:</b> 196						
			<b>96kg:</b> 300			<b>76kg:</b> 200						
			<b>102kg:</b> 308			<b>81kg:</b> 200						
			<b>109kg:</b> 316			<b>87kg:</b> 200						
			<b>+109kg:</b> 326			<b>+87kg:</b> 200						

Stevner som teller i kvalifiseringsperioden:

**NM senior:**

04.03.2024

**NM junior:**

22.04.2024

**Kvalifiseringsstevner:**

30.07.24, Olympiatoppen

06.08.24, Vigrestad

Til dette stevnet stilles det krav om rapportering av utøverinformasjon minimum to måneder før mesterskapet starter. [Frist for å starte rapportering av utøverinformasjon til denne konkurransen settes til 01.04.2023.](#)

*Vedtak styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.*

Kravene for junior herrer i alle vektklasser er beregnet til 335 poeng på den nye poengtabellen med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse (120 kg kroppsvekt i tyngste klasse) det året man er 20 år, 330 poeng det året man er 19 år og 325 poeng det året man er 18 år. Kravene for U23 herrer i alle vektklasser er beregnet til 350 poeng med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse (120 kg kroppsvekt i tyngste klasse).

Kravene for junior damer er beregnet til 230 poeng på den nye poengtabellen i vektklasse fra 45 til 76 (med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse) det året man er 20 år, 225 poeng det året man er 19 år og 220 poeng det året man er 18 år. I de 4 tyngste klassene er kvalifiseringskravene estimert slik at utøverne kan kjempe om en topp 5-plassering det året man er 20 år. Kravene for U23 damer er beregnet til 240 poeng i vektklassene fra 45 til 71 (med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse). I de øvrige klassene er det kvalifiseringskravene estimert til å gi en topp 5-plassering.



## Nordisk ungdom og junior

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav	Kvinner minimumskrav
Danmark, København	08.11.24- 09.11.24	4 mnd før	2 mnd før	A (ungdom):	A (ungdom):
				<b>61kg:</b> 265 poeng	<b>49kg:</b> 180 poeng
				<b>67kg:</b> 186 kg	<b>55kg:</b> 125 kg
				<b>73kg:</b> 197 kg	<b>59kg:</b> 131 kg
<b>81kg:</b> 209 kg	<b>64kg:</b> 138 kg				
<b>89kg:</b> 219 kg	<b>71kg:</b> 147 kg				
<b>+89kg:</b> 265 poeng	<b>+71kg:</b> 180 poeng				
A (junior):	A (junior):				
<b>73kg:</b> 290 poeng	<b>55kg:</b> 195 poeng				
<b>81kg:</b> 228 kg	<b>59kg:</b> 142 kg				
<b>89kg:</b> 240 kg	<b>64kg:</b> 150 kg				
<b>96kg:</b> 248 kg	<b>71kg:</b> 159 kg				
<b>102kg:</b> 255 kg	<b>81kg:</b> 169 kg				
<b>+102kg:</b> 290 poeng	<b>+81kg:</b> 195 poeng				
<i>Vedtatt styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.</i>					

Kravene for gutter er satt til 265 poeng på den nye poengtabellen for ungdom (med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse – i tyngste klasse 112 kg). For junior er kravet satt til 290 poeng (med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse – i tyngste klasse 120 kg).

Kravene for jenter er satt til 180 poeng på den nye poengtabellen for ungdom (med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse – i tyngste klasse 90 kg). For junior settes kravet til 195 poeng med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse, med unntak av +81 hvor kravet settes til det samme i kg som i 81.

For rangeringen av kvalifiserte deltakere til nordisk er det en utfordring at man i enkelte klasser konkurrerer på poeng, mens man i andre vektklasser konkurrerer i kg. Ved mer enn 10 kvalifiserte deltakere av samme kjønn blir det gjort følgende rangering av deltakerne:

- Man tar bort de som har kvalifisert seg som nummer 4 i en av de aktuelle vektklassene (for damer 55, 59, 64, 71 81, +81 – for herrer 73, 81, 89, 96, 102, +102).
- Den beste utøveren i de vektklassene man konkurrerer i poeng og i kg de vektklassene man konkurrerer i kg blir tatt ut.
- Alle som er rangert som nummer 2 og 3 i de ulike vektklassene rangeres først på poeng, slik at man avgjør hvilke vektklasser som skal prioriteres. Deretter justeres rangeringen for de vektklassene som konkurrerer i kg – slik at den som har oppnådd flest kg i en vektklasse hvor det konkurreres i kg går foran en som har mindre kg (selv om denne har oppnådd flere poeng).

Illustrert med følgende eksempel:

Monika er best rangert i 81 kg klassen (som på nordisk går fra 71,0 til 81,0) med 250 kg med kroppsvekt 81 kg i kvalifiseringsperioden, og best rangert av alle løfterne på poeng 287,68 poeng – uansett vektklasse.

Kari er rangert som nummer 10 på poeng av alle løfterne i kvalifiseringsperioden og har løftet 215 kg i 81 kg klassen (som på nordisk går fra 71,0 til 81,0) på kroppsvekt 75 kg noe som blir 256,41 poeng.



Marthe er rangert som nummer 11 på poeng i kvalifiseringsperioden og har løftet 220 kg i 81 kg klassen (som på nordisk går fra 71,0 til 81,0) på kroppsvekt 81 kg noe som blir 253,16 poeng.

Monika blir tatt ut som den best løfteren i 81 kg klasse. Videre blir Marthe tatt ut som utøver nummer 2 i vektklassen ettersom hun har løftet mer enn Kari i 81 kg klassen hvor det skal konkurreres i kg.

**NB: I 2023 ble det vedtatt å endre antall vektklasser til de nordiske mesterskapene. Det er nå tillatt å ha inntil 3 løftere i en vektklasse. Et lag kan fortsatt bestå av inntil 10 løftere.**



## EM ungdom

Sted	Dato	Fra	Til	Menn minimumskrav	Kvinner minimumskrav
Hellas, Thessaloniki	15.06.24 – 22.06.24	6 mnd. før	9 uker før.	A (u15):	A (u15):
				<b>49kg:</b> 152 <b>55kg:</b> 167 <b>61kg:</b> 181 <b>67kg:</b> 193 <b>73kg:</b> 204 <b>81kg:</b> 206 <b>89kg:</b> 210 <b>96kg:</b> 215 <b>102kg:</b> 220 <b>+102kg:</b> 230	<b>40kg:</b> 83 <b>45kg:</b> 107 <b>49kg:</b> 115 <b>55kg:</b> 125 <b>59kg:</b> 131 <b>64kg:</b> 138 <b>71kg:</b> 140 <b>76kg:</b> 142 <b>81kg:</b> 144 <b>+81kg:</b> 146
				A (u17):	A (u17):
				<b>49kg:</b> 166 <b>55kg:</b> 183 <b>61kg:</b> 197 <b>67kg:</b> 211 <b>73kg:</b> 223 <b>81kg:</b> 236 <b>89kg:</b> 248 <b>96kg:</b> 257 <b>102kg:</b> 264 <b>+102kg:</b> 273	<b>40kg:</b> 90 <b>45kg:</b> 110 <b>49kg:</b> 128 <b>55kg:</b> 140 <b>59kg:</b> 146 <b>64kg:</b> 154 <b>71kg:</b> 163 <b>76kg:</b> 163 <b>81kg:</b> 163 <b>+81kg:</b> 168
Stevner som teller i kvalifiseringsperioden:					
<b>NM junior 2024</b>		<b>RM 5-kamp 2024</b>			
Til dette stevnet stilles det krav om rapportering av utøverinformasjon minimum to måneder før mesterskapet starter. <a href="#">Frist for å starte rapportering av utøverinformasjon til denne konkurransen settes til 01.06.2024.</a> <i>Vedtak styremøte 20\10-16: Dersom ingen utøvere oppnår kravet som er satt innstiller SU den/de som de mener er kvalifisert til deltakelse.</i>					

Kravene for U15 for jenter i vektklasse fra 40 til og med vektklasse 64 er beregnet til 180 poeng på den nye poengtabellen med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse. Kravene i de øvrige vektklassene er estimert slik at man vanligvis skal kunne ha god mulighet for en topp 5-plassering. Kravene for U15 for gutter i vektklasse fra 49 til og med vektklasse 73 er beregnet til 275 poeng på den nye poengtabellen med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse. Kravene i de øvrige vektklassene er estimert slik at man vanligvis skal kunne ha god mulighet for en topp 5-plassering (dvs kunne kjempe om medalje i enkeltøvelser).

Kravene for U17 for jenter i vektklasse fra 49 til og med vektklasse 71 er beregnet til 200 poeng på den nye poengtabellen med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse. Kravene i de øvrige vektklassene er estimert slik at man vanligvis skal kunne ha god mulighet for en topp 5-plassering. Kravene for U17 for gutter i er beregnet til 300 poeng på den nye poengtabellen med maksimal kroppsvekt i hver vektklasse (i tyngste vektklasse 112 kg).