



# Uttakskriterier 2026

NORGES VEKTLØFTERFORBUND (NVF)

## Forord fra Sportslig utvalg (SU)

Sportslig utvalg i Norges Vektløfterforbund (NVF) har utarbeidet disse uttakskriteriene for 2026 for å skape en tydelig, rettferdig og forutsigbar prosess for uttak til internasjonale mesterskap.

Dokumentet bygger videre på erfaringene fra 2025-sesongen og følger NVFs verdier om idretts glede, inkludering, fellesskap og prestasjoner i alt vi gjør. Målet er å gi utøvere, trenere og klubber et klart rammeverk for prestasjonskrav, kvalifiseringsperioder og retningslinjer for representasjon.

Sportslig utvalg vil takke alle som bidrar til norsk vektløfting, fra klubbtrenerne og utøvere til frivillige og støtteapparat, for innsatsen som gjør internasjonal satsing mulig.

For NVFs Sportslige utvalg

Oslo, 12. november 2025 – oppdatert 29. januar 2026

## Selection Criteria 2026 – Norwegian Weightlifting Federation (NVF)

The Norwegian Weightlifting Federation's Sports Committee (SU) has developed the 2026 Selection Criteria to ensure a fair, transparent, and performance-based process for the nomination of athletes to international championships.

This document outlines qualification standards, eligibility periods, and principles for team selection, based on both objective results and holistic evaluation. The NVF seeks to promote integrity, continuous development, and excellence in every aspect of international representation.

Approved by the NVF Sports Committee – 12. november 2025 and 29. januar 2026

# 1. Innledning

Dette dokumentet beskriver Norges Vektløfterforbunds (NVF) kriterier for uttak av utøvere til internasjonale mesterskap i 2026.

Formålet er å sikre rettferdige, forutsigbare og transparente prosesser som bygger på dokumenterte prestasjoner, faglige vurderinger og NVFs verdier.

Kvalifisering til internasjonale konkurranser skjer i henhold til NVFs Lovbok kapittel 4 (§ 17–20). Dokumentet skal være et arbeidsverktøy for utøvere, trenere, klubber og SU i planlegging og vurdering av internasjonal deltakelse.

## 2. Utviklingsfilosofi og verdigrunnlag

Norges Vektløfterforbund sin utviklingsfilosofi bygger på den norske idrettsmodellen, med vekt på langsiktig utvikling, sen spesialisering og idretts glede for alle. Vi skal skape trygge og inkluderende miljøer som gir utøvere medbestemmelse, mestring og utvikling i eget tempo, og som legger grunnlaget for bærekraftig toppidrett.

Filosofien bygger på den norske idrettsmodellen:

- Utvikling skal være langsiktig, helhetlig og individuelt tilpasset
- Mestring, fellesskap og idretts glede står i sentrum for læring
- Klubben er grunnmuren i norsk vektløfting, landslaget er forlengelsen
- Kompetanse og kultur utvikles i samspill mellom klubb, region og landslag
- Sen spesialisering og variasjon gir best utvikling på sikt

Denne filosofien ligger til grunn for alle vurderinger i uttaksprosessen og forklarer hvorfor enkelte beslutninger kan baseres på helhetlige vurderinger, ikke bare poeng og resultater.

## 3. Ansvarsfordeling og roller

Styret i NVF

- Mottar alle internasjonale uttak fra Sportslig Utvalg
  - Kan i særskilte tilfeller fatte endelige beslutninger dersom spesielle hensyn tilsier det

Sportslig utvalg (SU)

- Har det operative ansvaret for alle uttak til internasjonale mesterskap
- Gjør vurderinger basert på kvalifiseringsresultater, utvikling, holdninger, treningsoppfølging og helhetsvurdering av prestasjon

- Foretar innstilling til styret, og behandler også uttak av trenere og ledere
- Kan utøve skjønn i særskilte tilfeller, for eksempel ved skader, sykdom eller ekstraordinære prestasjoner

#### Landslagstrener og/eller Sportslig leder

- Utarbeider faglige anbefalinger til SU
- Har ansvar for tett dialog med klubbtrenerne og utøvere om kvalifisering, utvikling og prestasjon
- Skal bidra til at utøvere forstår uttakskriteriene og følger NVFs verdier og krav til profesjonalitet

#### Olympiatoppen (OLT)

- Kan involveres i medisinske eller faglige vurderinger der det er relevant for uttak

## 4. Prinsipper for uttak

Uttak til internasjonale mesterskap skal skje på en objektiv, rettferdig og transparent måte. Prosessen skal støtte NVFs overordnede mål om å utvikle utøvere til internasjonalt nivå og bygge en langsiktig prestasjonskultur.

Følgende prinsipper legges til grunn:

1. Kvalifiseringskrav og perioder
  - NVF fastsetter årlige kvalifiseringskrav for alle mesterskap
  - Resultater må være oppnådd i godkjente konkurranser innenfor definerte tidsperioder
  - Kun stevner på NVFs, EWFs eller IWFs terminlister teller som offisielle kvalifiseringsstevner med mindre annet er godkjent av SU
2. Helhetlig vurdering
  - Uttak baseres ikke bare på ett enkelt resultat, men på utvikling, stabilitet, og evne til å prestere under press
  - Sportslig utvalg (SU) kan ta hensyn til treningsinnsats, holdninger, skadehistorikk, og evne til å representere NVF på en profesjonell måte
3. Skader og sykdom
  - Skader må dokumenteres, og NVF kan kreve vurdering ved Olympiatoppen før endelig avgjørelse
  - Dersom utøver ikke kan konkurrere på grunn av skade, kan SU vurdere uttak av reserve eller ny kandidat
4. Antidoping og kontrakter
  - Alle utøvere som representerer NVF internasjonalt, må ha signert Representasjonskontrakt med et avsnitt om antidoping
  - Krav til ADAMS-rapportering (se kapittel 6)

5. Økonomi og reise
  - Uttak vurderes innenfor rammene av NVFs budsjett og prioriteringer
  - I tilfeller der kostnadsnivået er høyt, kan SU beslutte deltakelse med høyere egenandel
  - Reise og opphold bør organiseres slik at utøver og støtteapparat får best mulig sportslig utbytte
6. Myndighetsråd og sikkerhet
  - NVF forholder seg til anbefalinger fra norske myndigheter og NIF vedrørende reiser, sikkerhet og internasjonale arrangementer

## 5. Generelle føringer for representasjonsuttak

For å sikre likebehandling og forutsigbarhet gjelder følgende retningslinjer for alle uttak:

- Det er ikke anledning til å kvalifisere seg til EM eller VM på klubbmesterskap eller seriestevner
- Ved prioritering / rangering av to utøvere i samme vektklasse
  - Den nest beste utøveren som har gjort det sterkeste resultatet i kvalifiseringsperioden skal vurderes
  - Dersom to løftere har samme resultat, prioriteres den som oppnådde det først
  - For at en toer i en klasse skal innstilles, må vedkommende ha minimum 10 poeng bedre resultat enn en ener i en annen klasse
  - Utøvere rangeres etter antall løftet kilo
  - Den tredje beste kan innstilles som reserve
- Hvis det er mer enn åtte kvalifiserte av et kjønn til et mesterskap, baseres uttaket av toere på poeng (sinclair)
- Ved Nordisk mesterskap kan det være aktuelt å ta ut tre utøvere i en klasse på grunn av reduserte vektklasser og samme prinsipper gjelder
- SU vurderer også uttak av trenere og ledere til mesterskap
- Representasjonsklær og utstyr skal oppbevares og brukes i forbindelse med NVFs arrangementer
- SU forbeholder seg retten til å bruke skjønn der kvalifiseringskrav ikke oppnås fullt ut, men der utøveren anses sportslig kvalifisert
- NVFs totale økonomi kan påvirke endelig laguttak

## 6. ADAMS og antidoping

For konkurranser på det internasjonale forbundet (IWF) sin terminliste, kreves det at alle utøvere rapporterer utøverinformasjon i ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System) i henhold til følgende frister:

- Minst tre måneder før verdensmesterskap (VM)

- Minst to måneder før øvrige internasjonale mesterskap

Utøvere og trenere skal sørge for at all nødvendig informasjon er oppdatert i god tid før den nasjonale kvalifiseringsfristen, og dette er utøver sitt eget ansvar.

Sportslig utvalg (SU) kan ikke ta ut utøvere som ikke oppfyller IWFs krav om rapportering.

Mer informasjon om registrering og rapportering finnes på NVFs nettsider under fanen Antidoping, og på IWFs nettsider:

[www.iwf.net/antidoping](http://www.iwf.net/antidoping)

Merk:

Utøvere som ikke oppfyller ADAMS-kravene innen fastsatte frister vil ikke kunne delta i mesterskapet, uavhengig av oppnådde resultater. Dette er utøver sitt eget ansvar.

## 7. Kvalifiseringskrav og perioder 2026

Kvalifisering til internasjonale konkurranser skjer i tråd med NVFs Lovbok kapittel 4 og disse retningslinjene. Eventuelle internasjonale endringer vil automatisk justeres inn i NVFs system.

### 7.1 Vektklasser og maksimalt tillatt kroppsvekt

For å sikre rettferdig sammenligning skal utøvere fylle sin vektklasse ved kvalifisering. Utøveren må ha oppnådd kvalifiseringsresultatet i den klassen vedkommende ønsker å stille i på mesterskapet. Sportslig utvalg kan godkjenne kvalifisering med inntil 3 % overvekt ved enkelte tilfeller.

Damer	Maks kroppsvekt	Menn	Maks kroppsvekt
44 kg	45,3 kg	56 kg	57,5 kg
48 kg	49,5 kg	60 kg	61,8 kg
53 kg	54,6 kg	65 kg	67,0 kg
58 kg	59,8 kg	71 kg	73,1 kg
63 kg	64,9 kg	79 kg	81,4 kg
69 kg	71,1 kg	88 kg	90,7 kg
77 kg	79,3 kg	98 kg	105,1 kg
86 kg	88,6 kg	110 kg	113,3 kg
+86 kg	–	+110 kg	–

## VM junior 20.-26.mars 2026

VM arrangeres i Ismailia, Egypt.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra 6 måneder (20. september) til 8 uker før mesterskapet.

Stevner som teller:

- Landsdelsmesterskap
- Nordisk mesterskap senior og ungdom og junior
- Norgesmesterskap Lag
- EM junior og U23
- Senior VM
- Forhåndsgodkjente internasjonale stevner (f.eks. Bundesliga, Fransk Top 9).

Minimumskrav:

Vektklasse gutt	Gutt A- krav	Gutt B- krav	Vektklasse jente	Jente A- krav	Jente B- krav
60 kg	240	231	48 kg	154	146
65 kg	255	244	53 kg	173	163
71 kg	270	259	58 kg	184	174
79 kg	288	276	63 kg	194	183
88 kg	305	292	69 kg	205	193
94 kg	314	302	77 kg	217	204
110 kg	335	321	86 kg	221	209
+110 kg	345	331	+86 kg	231	219

## EM senior 19.-26.april 2026

VM arrangeres i Batumi, Georgia.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra 6 måneder (19.oktober) til 8 uker før mesterskapet.

Stevner som teller:

- Norgesmesterskap senior (dette er mindre enn 8 uker før, men godkjent)
- Landsdelsmesterskap
- Nordisk mesterskap senior og ungdom og junior
- Norgesmesterskap Lag
- EM junior og U23
- Forhåndsgodkjente internasjonale stevner (f.eks. Bundesliga, Fransk Top 9)

Minimumskrav:

Vektklasse menn	Menn A- krav	Menn B- krav	Vektklasse kvinner	Kvinner A- krav	Kvinner B- krav
60 kg	250	237	49 kg	173	160
65 kg	265	251	53 kg	183	170
71 kg	281	266	58 kg	195	181
79 kg	299	284	63 kg	206	191
88 kg	317	300	69 kg	217	201
94 kg	327	310	77 kg	229	212
110 kg	349	330	86 kg	241	223
+110 kg	358	340	+86 kg	254	235

## VM ungdom 22.-28.juni 2026

VM arrangeres i Bogota, Colombia.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra 6 måneder (22.desember) til 8 uker før mesterskapet.

Stevner som teller:

- Norgesmesterskap junior
- Norgesmesterskap senior
- Landsdelsmesterskap
- Forhåndsgodkjente internasjonale stevner (f.eks. Bundesliga, Fransk Top 9)

Minimumskrav:

Vektklasse gutt	A-krav	Vektklasse kvinner	A-krav
56 kg	216	44 kg	135
60 kg	228	48 kg	145
65 kg	241	53 kg	156
71 kg	255	58 kg	166
79 kg	272	63 kg	175
88 kg	288	69 kg	185
94 kg	297	77 kg	195
+94 kg	307	+77 kg	205

## EM ungdom 20. – 27. august 2026

EM arrangeres i Pristina, Kosovo

Kvalifiseringsperioden gjelder fra 1.februar til datoen for RM 5-kamp.

Stevner som teller:

- RM 5 kamp
- Norgesmesterskap junior
- Norgesmesterskap senior
- Forhåndsgodkjente internasjonale stevner (f.eks. Bundesliga, Fransk Top 9)

Minimumskrav i de nye vektklassene.

Vektklasse	Menn	Menn	Vektklasse	Kvinner	Kvinner
menn	U15	U17	kvinner	U15	U17
55 kg	167	183	45 kg	107	119
60 kg	179	195	49 kg	115	128
65 kg	189	207	53 kg	122	136
70 kg	199	217	57 kg	129	143
75 kg	208	226	61 kg	134	149
85 kg	222	243	69 kg	145	161
95 kg	235	256	77 kg	153	170
+95 kg	245	267	+77 kg	161	178

## EM junior 12.-19.oktober 2026

EM arrangeres i Durres, Albania.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra **8 måneder** til 6 uker før mesterskapet. Stevner

som teller:

- NM senior
- Europamesterskap senior
- Norgesmesterskap junior
- RM 5-kamp
- Forhåndsgodkjente internasjonale stevner (f.eks. Bundesliga, Fransk Top 9)

Minimumskrav:

### Menn

Vektklasse	A-krav	B-krav 20 år	B-krav 19 år	B-krav 18 år
60 kg	225	212	208	205
65 kg	244	231	227	224
70 kg	257	242	239	235
75 kg	268	253	249	245
85 kg	287	271	267	263
95 kg	303	286	282	278
110 kg	322	303	299	294
+110 kg	331	312	308	303

### Kvinner

Vektklasse	A-krav	B-krav 20 år	B-krav 19 år	B-krav 18 år
49 kg	153	142	138	135
53 kg	166	156	153	149
57 kg	175	164	161	157
61 kg	183	172	168	165
69 kg	197	185	181	177
77 kg	208	196	191	187
86 kg	218	205	201	196
+86 kg	227	213	208	204

## EM U23 12.-19.oktober 2026

EM arrangeres i Durres, Albania.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra 8 måneder til 8 uker før mesterskapet. Stevner

som teller:

- NM senior
- Europamesterskap senior
- RM 5-kamp
- Forhåndsgodkjente internasjonale stevner (f.eks. Bundesliga, Fransk Top 9)

Minimumskrav:

Vektklasse menn	Menn A- krav	Menn B- krav	Vektklasse kvinner	Kvinner A- krav	Kvinner B- krav
60 kg	230	224	49 kg	155	148
65 kg	248	241	53 kg	170	163
70 kg	260	253	57 kg	179	172
75 kg	272	264	61 kg	187	179
85 kg	291	283	69 kg	201	193
95 kg	307	299	77 kg	213	204
110 kg	326	317	86 kg	223	214
+110 kg	335	326	+86 kg	231	222

## VM senior 27.okt til 8.november 2026

VM arrangeres i Ningbo, Kina.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra 8 måneder til 8 uker før mesterskapet.

Stevner som teller:

- NM senior
- Europamesterskapet
- Norgesmesterskap junior
- RM 5-kamp
- NM 5-kamp
- Forhåndsgodkjente internasjonale stevner (f.eks. Bundesliga, Fransk Top 9)

Minimumskrav:

Vektklasse	Menn	Menn	Vektklasse	Kvinner	Kvinner
menn	A-krav	B-krav	kvinner	A-krav	B-krav
60 kg	253	248	49 kg	175	170
65 kg	272	265	53 kg	190	183
70 kg	286	278	57 kg	200	193
75 kg	298	291	61 kg	209	202
85 kg	320	312	69 kg	225	217
95 kg	337	329	77 kg	238	230
110 kg	358	349	86 kg	250	241
+110 kg	368	359	+86 kg	259	250

## Nordisk senior, 20.-22.november 2026

Nordisk mesterskap arrangeres i Tysvær, Norge.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra 8 måneder til 6 uker før mesterskapet. Stevner

som teller:

Alle stevner som: seriestevner og klubbstevner, samt internasjonale mesterskap og norgesmesterskap.

Minimumskrav:

Vektklasse Menn Vektklasse Kvinner

Menn	A-krav	Kvinner	A-krav
60 kg	214	49 kg	148
65 kg	233	53 kg	163
70 kg	244	57 kg	172
75 kg	255	61 kg	179
85 kg	274	69 kg	193
95 kg	289	77 kg	204
110 kg	306	86 kg	214
+110 kg	315	+86 kg	222

## Nordisk junior, 20.-22.november 2026

Nordisk mesterskap arrangeres i Tysvær, Norge.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra **8 måneder** til 6 uker før mesterskapet. Stevner

som teller:

Alle stevner som: seriestevner og klubbstevner, samt internasjonale mesterskap og norgesmesterskap.

Minimumskrav:

Vektklasse gutter	Menn A-krav	Vektklasse jenter	Kvinner A-krav
60 kg	182	49 kg	116
65 kg	200	53 kg	129
70 kg	210	57 kg	136
75 kg	219	61 kg	142
85 kg	235	69 kg	153
95 kg	248	77 kg	162
110 kg	263	86 kg	170
+110 kg	270	+86 kg	176

## Nordisk ungdom, 20.-22.november 2026

Nordisk mesterskap arrangeres i Tysvær, Norge.

Kvalifiseringsperioden gjelder fra **8 måneder** til 6 uker før mesterskapet. Stevner

som teller:

Alle stevner som: seriestevner og klubbstevner, samt internasjonale mesterskap og norgesmesterskap.

Minimumskrav:

Vektklasse gutter	Menn A-krav	Vektklasse jenter	Kvinner A-krav
55 kg	155	45 kg	104
60 kg	172	49 kg	112
65 kg	183	53 kg	122
70 kg	192	57 kg	129
75 kg	200	61 kg	135
85 kg	214	69 kg	145
95 kg	226	77 kg	153
+95 kg	236	+77 kg	161

## 8. Særskilte bestemmelser

1. Dersom ingen utøvere oppnår fastsatte kvalifiseringskrav, kan Sportslig utvalg (SU) innstille utøvere basert på helhetsvurdering; prestasjon, utvikling og konkurransedyktighet nasjonalt og internasjonalt.
2. SU kan i særskilte tilfeller bruke skjønn for å sikre representasjon i strategisk viktige klasser eller gi erfaring til unge utøvere med dokumentert potensial.
3. Dersom IWF eller EWF endrer vektklasser, internasjonale krav eller poengtabeller, tilpasses NVFs kvalifiseringskrav umiddelbart.
4. Økonomi: NVFs totale budsjett kan påvirke uttak og antall deltakere. Deltakelse kan kreve høyere egenandel dersom arrangementet ikke inngår i prioriterte satsingsmål.
5. Uttak av trenere og ledere vurderes på samme måte som utøvere; basert på kompetanse, erfaring og evne til å bidra til utøvernes prestasjonsutvikling.
6. Alle representanter for NVF skal fremstå som gode ambassadører for norsk idrett, på og utenfor konkurransearenaen.

## 9. Gyldighet

Dette dokumentet gjelder for kalenderåret 2026 og danner grunnlag for alle uttak til internasjonale mesterskap som arrangeres i løpet av året.

Eventuelle endringer eller tillegg fastsettes av Sportslig utvalg (SU).

Dokumentet trer i kraft fra vedtaksdato og erstatter tidligere versjoner av "Uttakskriterier og kvalifiseringskrav".

Vedtatt 12. november 2025

Revidert og vedtatt 29. januar 2026 og revidert på nytt 23. april 2026.