

## MERKEKRAV MENN 1. november 2010

Klasse	Jern merke	Bronse merke	Sølv merke	Gull merke	Elite merke	Elite premie	Innsats premie	Nordisk elitepremie
Krav								Vedtatt av Nordisk Tyngdlyftforb.
50	87	102	115	130	150			
Krav		NM Junior		NM Senior				
56	100	117	132	147	170	190	210	248
62	110	130	147	165	190	212	235	265
69	122	142	162	182	210	232	257	282
77	135	155	177	197	230	255	280	299
85	145	165	190	210	247	272	300	313
94	152	175	202	222	262	287	317	325
105	160	184	212	235	275	300	332	337
+105	170	190	220	242	285	310	343	354

## MERKEKRAV KVINNER 1. november 2010

Klasse	Jern merke	Bronse merke	Sølv merke	Gull merke	Elite merke	Elite premie	Innsats premie	Nordisk elitepremie
Krav								Vedtatt av Nordisk Tyngdlyftforb.
44	60	68	82	90	103	116	130	
Krav	NM Junior	NM Senior						
48	65	73	90	97	112	126	140	143
53	70	80	98	107	122	138	155	161
58	75	87	106	115	133	148	166	176
63	80	92	114	122	142	158	175	189
69	85	98	122	132	150	167	185	202
75	90	103	126	140	158	175	192	213
+75	98	110	134	148	168	185	202	234

