



Klovningschema för HERRSTÅNG

Tävlingsutrustning

Herrstång: vikt 20 kg, färgmarkering blå

Vikter

25 kg	röd
20 kg	blå
15 kg	gul
10 kg	grön
5 kg	vit
2,5 kg	röd
2 kg	blå
1,5 kg	gul
1 kg	grön
0,5 kg	vit

25 kg	klov		
26 kg	0,5		
27 kg	1		
28 kg	1,5		
29 kg	2		
30 kg	2,5		
31 kg	2,5	0,5	
32 kg	2,5	1	
33 kg	2,5	1,5	
34 kg	2,5	2	
35 kg	5		
36 kg	5	0,5	
37 kg	5	1	
38 kg	5	1,5	
39 kg	5	2	
40 kg	5	2,5	
41 kg	5	2,5	0,5
42 kg	5	2,5	1
43 kg	5	2,5	1,5
44 kg	5	2,5	2
45 kg	10		
46 kg	10	0,5	
47 kg	10	1	
48 kg	10	1,5	
49 kg	10	2	
50 kg	10	2,5	
51 kg	10	2,5	0,5
52 kg	10	2,5	1
53 kg	10	2,5	1,5
54 kg	10	2,5	2
55 kg	15		
56 kg	15	0,5	
57 kg	15	1	
58 kg	15	1,5	
59 kg	15	2	
60 kg	15	2,5	
61 kg	15	2,5	0,5
62 kg	15	2,5	1
63 kg	15	2,5	1,5
64 kg	15	2,5	2

65 kg	20			
66 kg	20	0,5		
67 kg	20	1		
68 kg	20	1,5		
69 kg	20	2		
70 kg	20	2,5		
71 kg	20	2,5	0,5	
72 kg	20	2,5	1	
73 kg	20	2,5	1,5	
74 kg	20	2,5	2	
75 kg	25			
76 kg	25	0,5		
77 kg	25	1		
78 kg	25	1,5		
79 kg	25	2		
80 kg	25	2,5		
81 kg	25	2,5	0,5	
82 kg	25	2,5	1	
83 kg	25	2,5	1,5	
84 kg	25	2,5	2	
85 kg	25	5		
86 kg	25	5	0,5	
87 kg	25	5	1	
88 kg	25	5	1,5	
89 kg	25	5	2	
90 kg	25	5	2,5	
91 kg	25	5	2,5	0,5
92 kg	25	5	2,5	1
93 kg	25	5	2,5	1,5
94 kg	25	5	2,5	2
95 kg	25	10		
96 kg	25	10	0,5	
97 kg	25	10	1	
98 kg	25	10	1,5	
99 kg	25	10	2	
100 kg	25	10	2,5	
101 kg	25	10	2,5	0,5
102 kg	25	10	2,5	1
103 kg	25	10	2,5	1,5
104 kg	25	10	2,5	2

105 kg	25	15			
106 kg	25	15	0,5		
107 kg	25	15	1		
108 kg	25	15	1,5		
109 kg	25	15	2		
110 kg	25	15	2,5		
111 kg	25	15	2,5	0,5	
112 kg	25	15	2,5	1	
113 kg	25	15	2,5	1,5	
114 kg	25	15	2,5	2	
115 kg	25	20			
116 kg	25	20	0,5		
117 kg	25	20	1		
118 kg	25	20	1,5		
119 kg	25	20	2		
120 kg	25	20	2,5		
121 kg	25	20	2,5	0,5	
122 kg	25	20	2,5	1	
123 kg	25	20	2,5	1,5	
124 kg	25	20	2,5	2	
125 kg	25	25			
126 kg	25	25	0,5		
127 kg	25	25	1		
128 kg	25	25	1,5		
129 kg	25	25	2		
130 kg	25	25	2,5		
131 kg	25	25	2,5	0,5	
132 kg	25	25	2,5	1	
133 kg	25	25	2,5	1,5	
134 kg	25	25	2,5	2	
135 kg	25	25	5		
136 kg	25	25	5	0,5	
137 kg	25	25	5	1	
138 kg	25	25	5	1,5	
139 kg	25	25	5	2	
140 kg	25	25	5	2,5	
141 kg	25	25	5	2,5	0,5
142 kg	25	25	5	2,5	1
143 kg	25	25	5	2,5	1,5
144 kg	25	25	5	2,5	2

145 kg	25	25	10		
146 kg	25	25	10	0,5	
147 kg	25	25	10	1	
148 kg	25	25	10	1,5	
149 kg	25	25	10	2	
150 kg	25	25	10	2,5	
151 kg	25	25	10	2,5	0,5
152 kg	25	25	10	2,5	1
153 kg	25	25	10	2,5	1,5
154 kg	25	25	10	2,5	2
155 kg	25	25	15		
156 kg	25	25	15	0,5	
157 kg	25	25	15	1	
158 kg	25	25	15	1,5	
159 kg	25	25	15	2	
160 kg	25	25	15	2,5	
161 kg	25	25	15	2,5	0,5
162 kg	25	25	15	2,5	1
163 kg	25	25	15	2,5	1,5
164 kg	25	25	15	2,5	2
165 kg	25	25	20		
166 kg	25	25	20	0,5	
167 kg	25	25	20	1	
168 kg	25	25	20	1,5	
169 kg	25	25	20	2	
170 kg	25	25	20	2,5	
171 kg	25	25	20	2,5	0,5
172 kg	25	25	20	2,5	1
173 kg	25	25	20	2,5	1,5
174 kg	25	25	20	2,5	2
175 kg	25	25	25		
176 kg	25	25	25	0,5	
177 kg	25	25	25	1	
178 kg	25	25	25	1,5	
179 kg	25	25	25	2	
180 kg	25	25	25	2,5	
181 kg	25	25	25	2,5	0,5
182 kg	25	25	25	2,5	1
183 kg	25	25	25	2,5	1,5
184 kg	25	25	25	2,5	2

185 kg	25	25	25	5		
186 kg	25	25	25	5	0,5	
187 kg	25	25	25	5	1	
188 kg	25	25	25	5	1,5	
189 kg	25	25	25	5	2	
190 kg	25	25	25	5	2,5	
191 kg	25	25	25	5	2,5	0,5
192 kg	25	25	25	5	2,5	1
193 kg	25	25	25	5	2,5	1,5
194 kg	25	25	25	5	2,5	2
195 kg	25	25	25	10		
196 kg	25	25	25	10	0,5	
197 kg	25	25	25	10	1	
198 kg	25	25	25	10	1,5	
199 kg	25	25	25	10	2	
200 kg	25	25	25	10	2,5	
201 kg	25	25	25	10	2,5	0,5
202 kg	25	25	25	10	2,5	1
203 kg	25	25	25	10	2,5	1,5
204 kg	25	25	25	10	2,5	2
205 kg	25	25	25	15		
206 kg	25	25	25	15	0,5	
207 kg	25	25	25	15	1	
208 kg	25	25	25	15	1,5	
209 kg	25	25	25	15	2	
210 kg	25	25	25	15	2,5	
211 kg	25	25	25	15	2,5	0,5
212 kg	25	25	25	15	2,5	1
213 kg	25	25	25	15	2,5	1,5
214 kg	25	25	25	15	2,5	2
215 kg	25	25	25	20		
216 kg	25	25	25	20	0,5	
217 kg	25	25	25	20	1	
218 kg	25	25	25	20	1,5	
219 kg	25	25	25	20	2	
220 kg	25	25	25	20	2,5	
221 kg	25	25	25	20	2,5	0,5
222 kg	25	25	25	20	2,5	1
223 kg	25	25	25	20	2,5	1,5
224 kg	25	25	25	20	2,5	2

225 kg	25	25	25	25			
226 kg	25	25	25	25	0,5		
227 kg	25	25	25	25	1		
228 kg	25	25	25	25	1,5		
229 kg	25	25	25	25	2		
230 kg	25	25	25	25	2,5		
231 kg	25	25	25	25	2,5	0,5	
232 kg	25	25	25	25	2,5	1	
233 kg	25	25	25	25	2,5	1,5	
234 kg	25	25	25	25	2,5	2	
235 kg	25	25	25	25	5		
236 kg	25	25	25	25	5	0,5	
237 kg	25	25	25	25	5	1	
238 kg	25	25	25	25	5	1,5	
239 kg	25	25	25	25	5	2	
240 kg	25	25	25	25	5	2,5	
241 kg	25	25	25	25	5	2,5	0,5
242 kg	25	25	25	25	5	2,5	1
243 kg	25	25	25	25	5	2,5	1,5
244 kg	25	25	25	25	5	2,5	2
245 kg	25	25	25	25	10		
246 kg	25	25	25	25	10	0,5	
247 kg	25	25	25	25	10	1	
248 kg	25	25	25	25	10	1,5	
249 kg	25	25	25	25	10	2	
250 kg	25	25	25	25	10	2,5	
251 kg	25	25	25	25	10	2,5	0,5
252 kg	25	25	25	25	10	2,5	1
253 kg	25	25	25	25	10	2,5	1,5
254 kg	25	25	25	25	10	2,5	2
255 kg	25	25	25	25	15		
256 kg	25	25	25	25	15	0,5	
257 kg	25	25	25	25	15	1	
258 kg	25	25	25	25	15	1,5	
259 kg	25	25	25	25	15	2	
260 kg	25	25	25	25	15	2,5	
261 kg	25	25	25	25	15	2,5	0,5
262 kg	25	25	25	25	15	2,5	1
263 kg	25	25	25	25	15	2,5	1,5
264 kg	25	25	25	25	15	2,5	2



Klovningschema för DAMSTÅNG

Tävlingsutrustning

Damstång: vikt 15 kg, färgmarkering gul

Vikter

25 kg	röd
20 kg	blå
15 kg	gul
10 kg	grön
5 kg	vit
2,5 kg	röd
2 kg	blå
1,5 kg	gul
1 kg	grön
0,5 kg	vit

20 kg	klov		
21 kg	0,5		
22 kg	1		
23 kg	1,5		
24 kg	2		
25 kg	2,5		
26 kg	2,5	0,5	
27 kg	2,5	1	
28 kg	2,5	1,5	
29 kg	2,5	2	
30 kg	5		
31 kg	5	0,5	
32 kg	5	1	
33 kg	5	1,5	
34 kg	5	2	
35 kg	5	2,5	
36 kg	5	2,5	0,5
37 kg	5	2,5	1
38 kg	5	2,5	1,5
39 kg	5	2,5	2
40 kg	10		
41 kg	10	0,5	
42 kg	10	1	
43 kg	10	1,5	
44 kg	10	2	
45 kg	10	2,5	
46 kg	10	2,5	0,5
47 kg	10	2,5	1
48 kg	10	2,5	1,5
49 kg	10	2,5	2
50 kg	15		
51 kg	15	0,5	
52 kg	15	1	
53 kg	15	1,5	
54 kg	15	2	
55 kg	15	2,5	
56 kg	15	2,5	0,5
57 kg	15	2,5	1
58 kg	15	2,5	1,5
59 kg	15	2,5	2

60 kg	20			
61 kg	20	0,5		
62 kg	20	1		
63 kg	20	1,5		
64 kg	20	2		
65 kg	20	2,5		
66 kg	20	2,5	0,5	
67 kg	20	2,5	1	
68 kg	20	2,5	1,5	
69 kg	20	2,5	2	
70 kg	25			
71 kg	25	0,5		
72 kg	25	1		
73 kg	25	1,5		
74 kg	25	2		
75 kg	25	2,5		
76 kg	25	2,5	0,5	
77 kg	25	2,5	1	
78 kg	25	2,5	1,5	
79 kg	25	2,5	2	
80 kg	25	5		
81 kg	25	5	0,5	
82 kg	25	5	1	
83 kg	25	5	1,5	
84 kg	25	5	2	
85 kg	25	5	2,5	
86 kg	25	5	2,5	0,5
87 kg	25	5	2,5	1
88 kg	25	5	2,5	1,5
89 kg	25	5	2,5	2
90 kg	25	10		
91 kg	25	10	0,5	
92 kg	25	10	1	
93 kg	25	10	1,5	
94 kg	25	10	2	
95 kg	25	10	2,5	
96 kg	25	10	2,5	0,5
97 kg	25	10	2,5	1
98 kg	25	10	2,5	1,5
99 kg	25	10	2,5	2

100 kg	25	15			
101 kg	25	15	0,5		
102 kg	25	15	1		
103 kg	25	15	1,5		
104 kg	25	15	2		
105 kg	25	15	2,5		
106 kg	25	15	2,5	0,5	
107 kg	25	15	2,5	1	
108 kg	25	15	2,5	1,5	
109 kg	25	15	2,5	2	
110 kg	25	20			
111 kg	25	20	0,5		
112 kg	25	20	1		
113 kg	25	20	1,5		
114 kg	25	20	2		
115 kg	25	20	2,5		
116 kg	25	20	2,5	0,5	
117 kg	25	20	2,5	1	
118 kg	25	20	2,5	1,5	
119 kg	25	20	2,5	2	
120 kg	25	25			
121 kg	25	25	0,5		
122 kg	25	25	1		
123 kg	25	25	1,5		
124 kg	25	25	2		
125 kg	25	25	2,5		
126 kg	25	25	2,5	0,5	
127 kg	25	25	2,5	1	
128 kg	25	25	2,5	1,5	
129 kg	25	25	2,5	2	
130 kg	25	25	5		
131 kg	25	25	5	0,5	
132 kg	25	25	5	1	
133 kg	25	25	5	1,5	
134 kg	25	25	5	2	
135 kg	25	25	5	2,5	
136 kg	25	25	5	2,5	0,5
137 kg	25	25	5	2,5	1
138 kg	25	25	5	2,5	1,5
139 kg	25	25	5	2,5	2