

MÄRKESTRAPPA TYNGDLYFTNING

Hur högt kan du nå?



400-klubben
250-klubben



**NORDISK
ELITMEDALJ**
Ca. 375HP
Ca. 240DP



**GULD
MED KRANS**
360HP
225DP



GULD
345HP
210DP

SILVER
315HP
190DP



BRONS
285HP
170DP



GULD
240HP
140DP



SILVER
210HP
125DP



BRONS
180HP
110DP



GULD
150HP
90DP



SILVER
130HP
80DP



BRONS
110HP
70DP



JÄRN
90HP
60DP



Nivå 3

Nivå 2

HP = Herrpoäng
DP = Dampoäng



75 kg:s nål
för damer



100 kg:s nål
för herrar



**DIPLOM-
MÄRKET**

6 klarade lyft
på tävling