

Ný Íslandsmet (Skráning hefst 1.Júní)

Stöðluð met eru út reiknuð út frá eftirfarandi reglum, til þess að setja met þarf að lyfta 1kg meira en staðallinn segir til um.

Konur Opin Flokkur: Q-stig námunduð í 280 stig; +87kg flokkur notast við 120kg líkamspyngd í útreikningum. Hlutfall milli jafnhendingar og snörunnar er á bilinu 1.26-1.27. Kvenna flokkur -48kg reiknast sem 93% af 280 stigum og kvenna flokkur -53kg reiknast sem 97% af 280 stigum.

Karlar Opin Flokkur: Q-stig námunduð í 385 stig; +110kg flokkur notast við 140kg líkamspyngd í útreikningum. Hlutfall milli jafnhendingar og snörunnar er á bilinu 1.22-1.23. Karla flokkur -60kg reiknast sem 93% af 385 stigum og karla flokkur -65kg reiknast sem 97% af 385 stigum.

Konur - Opin Flokkur				Karlar - Opin Flokkur			
Þyngdar - flokkur	Snörun	Jafnhending	Samtals	Þyngdar - flokkur	Snörun	Jafnhending	Samtals
-48kg	70kg	89kg	159kg	-60kg	101kg	124kg	225kg
-53kg	79kg	100kg	179kg	-65kg	112kg	138kg	250kg
-58kg	86kg	110kg	196kg	-71kg	124kg	151kg	275kg
-63kg	90kg	115kg	205kg	-79kg	131kg	161kg	292kg
-69kg	94kg	120kg	214kg	-88kg	138kg	169kg	307kg
-77kg	98kg	125kg	223kg	-94kg	141kg	174kg	315kg
-86kg	102kg	130kg	232kg	-110kg	149kg	183kg	332kg
+86kg	112kg	143kg	255kg	+110kg	160kg	197kg	357kg

Samþykkt á stjórnarfundum 11.Júní