

Ný Íslandsmet (Leiðrétting)

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 270 stig; +87kg flokkur notast við 92kg líkamspyngd í útreikningum. Hlutfall milli jafnhendingar og snörunnar er á bilinu 1.22-1.27. Kvenna flokkur -48kg reiknast sem 97% af 270stigum.

Karlar Opin Flokkur: Q-stig námunduð í 372 stig; +110kg flokkur notast við 120kg líkamspyngd í útreikningum. Hlutfall milli jafnhendingar og snörunnar er á bilinu 1.23-1.24. Karla flokkur -60kg reiknast sem 97% af 372 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	85kg	105kg	190kg	-71kg	119kg	147kg	266kg
-63kg	89kg	109kg	198kg	-79kg	127kg	156kg	283kg
-69kg	93kg	114kg	207kg	-88kg	133kg	164kg	297kg
-77kg	97kg	119kg	216kg	-94kg	136kg	169kg	305kg
-86kg	101kg	123kg	224kg	-110kg	143kg	178kg	321kg
+86kg	103kg	126kg	229kg	+110kg	147kg	183kg	330kg

Samþykkt á stjórnarfundum 14. Janúar 2026