

Viðmið LSÍ um keppnisrétt á mótum erlendis 2026



Contents

Inngangur	2
Skráningar á mót	2
Flokkar fyrir lágmörk	3
Tímabil til að ná lágmörkum	3
Skráning í ADAMS	4
Þyngdarflokkar	5
Landsliðsúrval	5
Gildistaka og endurskoðun	5
1. HM (Ningbo, Kína) - Konur	6
2. HM (Ningbo, Kína) - Karlar	7
3. EM (Batumi, Georgía) - Konur	8
4. EM (Batumi, Georgía) - Karlar	9
5. Norðurlandamót (Noregur) - Konur	10
6. Norðurlandamót (Noregur) - Karlar	11
7. EM 23 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Konur	12
8. EM 23 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Karlar	13
9. HM 20 ára og yngri (Ismailia, Egyptaland) - Konur	14
10. HM 20 ára og yngri (Ismailia, Egyptaland) - Karlar	15
11. EM 20 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Konur	16
12. EM 20 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Karlar	17
13. Norðurlandamót U20 (Noregur) - Konur	18
14. Norðurlandamót U20 (Noregur) - Karlar	19
15. HM 17 ára og yngri (Bógóta, Kólumbíu) - Konur	20
16. HM 17 ára og yngri (Bógóta, Kólumbíu) - Karlar	21
17. EM 17 ára og yngri (Elbasan, Albaníu) - Konur	22
18. EM 17 ára og yngri (Albasan, Albaníu) - Karlar	23
19. Norðurlandamót U17 (Noregur) - Konur	24
20. Norðurlandamót U17 (Noregur) - Karlar	25



Inngangur

Viðmið þessi gilda um þau lágmörk sem keppendur þurfa að uppfylla til að ávinna sér keppnisrétt á mótum erlendis.

Lágmörk eru sett fram í samanlagðri lyftri þyngd og eru sett fram í töflum þar sem fram koma lágmörk í hverjum þyngdarflokki, aldurflokki og fyrir hvert mót.

Þyngdarflokkar frá 1. Júní 2025 eru eftirfarandi

Karlar og KK U20 & U23: -60kg, -65kg, -71kg, -79kg, -88kg, -94kg, -110kg og +110kg
Karlar U17: -56kg, -60kg, -65kg, -71kg, -79kg, -88kg, -94kg og +94kg

Konur og KVK U20 & U23: -48kg, -53kg, -58kg, -63kg, -69kg, -77kg, -86kg og +86kg
Konur U17: -44kg, -48kg, -53kg, -58kg, -63kg, -69kg, -77kg og +77kg

Skráningar á mót

Forskráning á Heimsmeistaramót er að jafnaði 3 mánuðum fyrir mót og á EM, NM og Smáþjóðamótið í lyftingum er 2 mánuðum fyrir mót. 16 karlar og 16 konur geta mest verið skráð í forskráningu.

Í síðasta lagi viku fyrir forskráningu þarf íþróttamaður að láta vita hvort hann gefi kost á sér til keppni. Þá er honum einnig gerð grein fyrir áætluðum kostnaði við keppnisferð og hlutdeild hans í þeim kostnaði ef við á, skv. A, B og C lágmörkum skv. 3. gr. Keppandi getur dregið sig úr keppni áður en lokaskráning fer fram en eftir það er það ekki mögulegt.

Lokaskráning er að jafnaði mánuði síðar fyrir öll mót.

Samkvæmt reglu 3.4.2.3 í IWF (TCRR) geta að hámarki 10 karlar og 10 konur verið á loka skráningarformi, mest 2 keppendur í sama þyngdarflokki og 2 varamenn eru leyfðir af hvoru kyni.

Samkvæmt reglu 6.2.5 í IWF (TCRR) eru svo að hámarki 8 karlar og 8 konur sem geta keppt og mest 2 keppendur í sama þyngdarflokki.

Hæsti árangur í samanlagðri þyngd hefur forgang og ef tveir keppendur eiga sömu samanlögðu þyngd, gengur sá fyrir sem fyrr lyftir þyngdinni og svo koll af kolli.

Smáþjóðamótið er stigamót og eru einstaklingar valdir til þátttöku út frá hæsta árangri í þeirri stigaformúlu sem notuð er á mótinu 18 mánuðum til 2 mánuðum fyrir mót.

Commented [1]: bara benda á að með þessu fyrirkomulagi getum við verið að senda einhvern sem lyftir segjum 140kg snörun fyrst fyrir löðngu síðan, keppir síðan 6 mánuðum fyrir mót og rétt nær lágmörkunum (ekki 140kg) frekar en aðila sem kannski nær 140kg snörun á móti í kringum 6 mánuðum fyrir mót.

Commented [2R1]: Jam, og þá er það bara þannig :) Sérstaklega karla megin þá ertu kanski ekki að fara að negla eitthvað mót mjög nálægt toppnum, mjög stuttu fyrir stórmót. Þetta hefur gengið ágætlega en menn hafa ekki verið að fara á móti í engu formi.



Flokkar fyrir lágmörk

Eftirfarandi viðmið gilda um einstaka flokka vegna skiptingu á greiðslu kostnaðar við keppnisferðir:

A Lágmörk

LSÍ greiðir kostnað keppanda, þ.e. flug, lest, gistingu, lyfjapróf og keppnisgjald. LSÍ greiðir einnig undir minnst einn þjálfara með keppenda/keppendum.

B Lágmörk

LSÍ greiðir kostnað keppanda, fyrir utan flug og annan ferðakostnað, þ.e. gistingu, lyfjapróf og keppnisgjald. LSÍ greiðir einnig undir minnst einn þjálfara með keppenda/keppendum.

C Lágmörk

Allur ferða- og gistikostnaður er greiddur af keppenda. LSÍ borgar keppnisgjöld og lyfjapróf. LSÍ tryggir ekki að þjálfari fari á mótið en mun reyna eftir fremsta megni að senda þjálfara.

Endanleg ákvörðun um þátttöku á mótum og greiðslu kostnaðar er háð samþykki stjórnar LSÍ.

Tímabil til að ná lágmörkum

Til að öðlast keppnisrétt þurfa keppendur að hafa keppt á tímabilinu frá 6 mánuðum fyrir forskráningu og fram að lokaskráningu, sem að jafnaði er mánuði síðar, og hafa lyft a.m.k. 90% af þeim lágmörkum sem þau náðu áður.

Stjórn LSÍ getur veitt undanþágu frá því að árangri sé náð innan 6 mánaða fyrir forskráningu, mæli rök með því.

Dæmi: Einstaklingur með 180 kg samantlagt lágmark þarf að ná 162 kg samanlögðu á móti.

Dæmi: Einstaklingur með 300 kg samantlagt lágmark þarf að ná 270 kg samanlögðu á móti.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er 18 mánuðir og þar til 4 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.



Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er 18 til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Íþróttamenn þurfa ávallt að hafa náð C-lágmörkum á viðkomandi tímabilum en geta hækkað sig í samanlagðri lyftri þyngd fram að móti og færst upp um flokk skv. 3. gr.

Tímabilið til að ná lágmörkum á Smáþjóðaleika er 18 til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts og valdir eru þeir einstaklingar með hæst stig innan þess tímabils. Síðustu ár hefur keppni verið í Sinclair stigum.

Skráning í ADAMS

Íþróttamaður þarf að vera skráður í ADAMS a.m.k. 3 mánuðum fyrir mót undir stjórn IWF og skulu allir íþróttamenn sem hafa náð C-lágmörkum á EM skráðir í ADAMS.

Íþróttamaður ber ábyrgð á að fylla út skrá yfir dvalarstað sinn (e: whereabouts) samviskusamlega og er útfylling alfarið á ábyrgð íþróttamanns.

Lokafrestur til að skila inn út fylltri skrá yfir dvalarstaði í ADAMS er a.m.k. 3 mánuðum fyrir mót á vegum IWF og EWF.



Þyngdarflokkar

Íþróttamaður þarf að ná lágmörkum í þeim þyngdarflokki sem hann keppir í á stórmóti.

Íþróttamaður getur keppt í þyngdarflokki fyrir ofan sinn þyngdarflokk hafi hann lyft þeim lágmarksþyngdum sem þar gilda.

Dæmi: Kvenkyns keppandi sem á 205 kg samanlagt í -59 kg flokki er orðin 66 kg að líkamsþyngd og uppfyllir samt sem áður A lágmörk í -71 kg flokki sækist hún eftir að keppa í honum.

Þar sem breyting á þyngdarflokkum átti sér stað 1. Júní 2025 þá gilda lágmörk í eldri þyngdarflokkum. Í töflunum að neðan eru þau í grænum dálkum en nýju flokkarnir í bleikum dálkum. Nýir og gamlir flokkar hafa verið flokkaðir saman.

Dæmi: -58kg flokkur kvenna sem er nýr og -59kg flokkur kvenna sem var áður. Gert er ráð fyrir því að lágmörk -59kg flokknum færist þá yfir í -58kg flokk. Ef keppandi hefur áhugi á að keppa í öðrum flokk til dæmis -63kg flokk, þarf hann að hafa lyft í þeim flokk eða lyft nægri þyngd í léttari flokknum svo lágmarkið gildi líkt og fyrra dæmið í þessari grein.

Líkt og getið var í 2. grein þá hefur hæsti árangur í samanlagðri þyngd forgang og ef tveir keppendur eiga sömu samanlögðu þyngd, gengur sá fyrir sem fyrr lyftir þyngdinni og svo koll af kolli.

Landsliðsúrval

Íþróttamaður sem náð hefur C-lágmörkum á Norðurlandamót hefur áunnið sér rétt til að vera í landsliðsúrvali og mæta á landsliðsæfingar.

Íþróttamaður þarf að skrá sig í Adams (Lyfjaeftirlitsgagnagrunn) þegar hann er kominn í landsliðshóp og þarf að sinna því að fylla þar inn viðeigandi upplýsingar.

Skal hann einnig fara í gegnum Adel - anti doping education á netinu innan 6 vikna frá skráningu.

Commented [3]: bara benda á að með þessu fyrirkomulagi getum við verið að senda einhvern sem lyftir segjum 140kg snörun fyrst fyrir lööngu síðan, keppir síðan 6 mánuðum fyrir mót og rétt nær lágmörkunum (ekki 140kg) frekar en aðila sem kannski nær 140kg snörun á móti í kringum 6 mánuðum fyrir mót.

Commented [4R3]: Jam, og þá er það bara þannig :) Sérstaklega karla megin þá ertu kanski ekki að fara að negla eitthvað mót mjög nálægt toppnum, mjög stuttu fyrir stórmót. Þetta hefur gengið ágætlega en menn hafa ekki verið að fara á móti í engu formi.

Gildistaka og endurskoðun

Viðmið þessi taka gildi við samþykki stjórnar og skulu endurskoðuð í janúar ár hvert.

Stjórn Lyftingasambands Íslands

Endurskoðað og samþykkt

4. útgáfa 14. Janúar 2026

3. útgáfa 11. Júlí 2025

2. útgáfa 25. Apríl 2024

1. útgáfa 20. júní 2023



1. HM (Ningbo, Kína) - Konur

Dagsetning móts: 27.október – 8.nóvember 2026

Forskráning á mót: 27.júlí

Endanleg skráning á mót: 27.september

Konur

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 264 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 255 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 247 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er 18 mánuðir og þar til 4 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - þyngdarflokkur	Konur HM A-lágmörk	Konur HM B-lágmörk	Konur HM C-lágmörk
45	150	145	140
48	161	155	150
49	164	158	153
53	174	168	163
55	179	173	167
58	185	179	173
59	187	181	175
63	194	187	181
64	195	188	182
69	202	195	189
71	205	197	191
76	210	203	196
77	211	204	197
81	215	207	200
86	219	211	205
87	220	212	205
+86	230	221	214
+87	223	215	208



2. HM (Ningbo, Kína) - Karlar

Dagsetning móts: 27.október – 8.nóvember 2026

Forskráning á mót: 27.júlí

Endanleg skráning á mót: 27.september

Karlar

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 385 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 377 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 370 ± 1 stig

+110kg flokkur notast við 120kg þyngd við útreikning

+109kg (gamli) notaðist einnig við 120kg þyngd í útreikningum

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er 18 mánuðir og þar til 4 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - Þyngdarflokkur	Karlar HM A-lágmörk	Karlar HM B- lágmörk	Karlar HM B- lágmörk
55	219	215	211
60	241	237	232
61	245	240	236
65	258	254	249
67	264	259	254
71	275	270	265
73	280	274	269
79	292	286	281
81	296	290	284
88	307	301	295
89	308	302	297
94	315	309	303
96	318	311	305
102	324	318	312
109	331	325	319
110	332	326	320
+109	341	334	328
+110	341	334	328



3. EM (Batumi, Georgía) - Konur

Dagsetning móts: 19.-26. Apríl 2026

Forskráning á mót: 19.Janúar

Endanleg skráning á mót: 19.Mars

Konur

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 258 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 250 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 243 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - þyngdarflokkur	Konur EM A -lágmörk	Konur EM B - lágmörk	Konur EM C - lágmörk
45	147	142	138
48	157	152	147
49	160	155	150
53	171	165	160
55	175	170	165
58	181	175	170
59	183	177	172
63	189	183	178
64	191	185	180
69	198	191	186
71	200	194	188
76	205	199	193
77	206	200	194
81	210	203	197
86	214	207	201
87	215	208	202
+86	224	217	211
+87	217	211	205



4. EM (Batumi, Georgía) - Karlar

Dagsetning móts: 19.-26. Apríl 2026

Forskráning á mót: 19.Janúar

Endanleg skráning á mót: 19.Mars

Karlar

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 380 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 370 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 360 ± 1 stig

+110kg flokkur notast við 120kg þyngd við útreikning

+109kg (gamli) notaðist einnig við 120kg þyngd í útreikningum

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - þyngdarflokkur	Karlar EM A -lágmörk	Karlar EM B - lágmörk	Karlar EM B - lágmörk
55	217	211	205
60	239	232	226
61	242	236	229
65	256	249	242
67	261	254	248
71	272	265	258
73	277	269	262
79	289	282	273
81	292	284	277
88	303	295	287
89	305	297	288
94	312	303	295
96	314	305	297
102	321	312	303
109	328	319	310
110	329	320	311
+109	337	328	319
+110	338	329	320



5. Norðurlandamót (Noregur) - Konur

Dagsetning móts: 20-22.nóvember 2025

Forskráning á mót: 20.september

Endanleg skráning á mót: 20.október

Konur

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 242±1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 227±1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 212±1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einnig náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - þyngdarflokkur	Konur NM - Alágmörk	Konur NM - Blágmörk	Konur NM - C lágmörk
45	138	129	121
48	148	138	129
49	150	141	131
53	160	150	140
55	165	154	144
58	170	159	149
59	172	161	150
63	178	167	156
64	180	168	157
69	186	174	162
71	188	176	164
76	193	181	169
77	194	181	169
81	197	185	172
86	201	188	176
87	202	189	177
+86	210	197	184
+87	205	192	179



6. Norðurlandamót (Noregur) - Karlar

Dagsetning móts: 20-22.nóvember 2025

Forskráning á mót: 20.september

Endanleg skráning á mót: 20.október

Karlar

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 370 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 347 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 332 ± 1 stig

+110kg flokkur notast við 120kg þyngd við útreikning

+109kg (gamli) notaðist einnig við 120kg þyngd í útreikningum

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokki gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einnig náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - þyngdarflokkur	Karlar NM- A lágmörk	Karlar NM- B lágmörk	Karlar NM- C lágmörk
55	211	198	189
60	232	218	208
61	236	221	211
65	249	233	223
67	254	239	228
71	265	248	237
73	269	252	242
79	281	264	252
81	284	267	255
88	295	277	265
89	297	278	266
94	303	285	272
96	305	287	274
102	312	293	280
109	319	299	286
110	320	300	287
+109	328	308	294
+110	328	308	294



7. EM 23 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Konur

Dagsetning móts: 23. september – 30. september 2026

Forskráning á mót: 23.júlí

Endanleg skráning á mót: 23.júlí

Konur

A-lágmörk eru ekki gefin út á þetta mót

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 243 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 233 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - Þyngdarflokkur	Konur EMU23 - B lágmörk	Konur EMU23 - C lágmörk
45	138	133
48	148	142
49	150	144
53	160	154
55	165	158
58	170	163
59	172	165
63	178	171
64	180	172
69	186	178
71	188	180
76	193	185
77	194	186
81	197	190
86	201	193
87	202	194
+86	205	197
+87	205	197



8. EM 23 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Karlar

Dagsetning móts: 23. september – 30. september 2026

Forskráning á mót: 23.júlí

Endanleg skráning á mót: 23.júlí

Karlar

A-lágmörk eru ekki gefin út á þetta mót

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 365 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 355 ± 1 stig

+110kg flokkur notast við 120kg þyngd við útreikning

+109kg (gamli) notaðist einnig við 120kg þyngd í útreikningum

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokki gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - þyngdarflokkur	Karlar EMU23 - B lágmörk	Karlar EMU23 - C lágmörk
55	208	203
60	218	225
61	233	226
65	233	239
67	251	245
71	248	254
73	266	258
79	264	270
81	281	273
88	277	283
89	293	285
94	285	291
96	301	293
102	308	299
109	315	306
110	300	307
+109	324	315
+110	308	315



9. HM 20 ára og yngri (Ismailia, Egyptaland) - Konur

Dagsetning móts: 2.Maí – 8.Maí 2026

Forskráning á mót: 2.Mars

Endanleg skráning á mót: 2.Apríl

Konur

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 237 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 227 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 218 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - Þyngdarflokkur	Konur HMU20 - A lágmörk	Konur HMU20 - B lágmörk	Konur HMU20 - C lágmörk
45	135	129	124
48	144	138	133
49	147	141	135
53	157	150	144
55	161	154	148
58	166	159	153
59	168	161	154
63	174	167	160
64	175	168	161
69	181	174	167
71	183	176	169
76	188	181	173
77	189	181	174
81	193	185	177
86	196	188	181
87	197	189	181
+86	205	197	189
+87	200	192	184



10. HM 20 ára og yngri (Ismailia, Egyptaland) - Karlar

Dagsetning móts: 2.Maí – 8.Maí 2026

Forskráning á mót: 2.Mars

Endanleg skráning á mót: 2.Apríl

Karlar

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 355 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 347 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 337 ± 1 stig

+110kg flokkur notast við 120kg þyngd við útreikning

+109kg (gamli) notaðist einnig við 120kg þyngd í útreikningum

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - Þyngdarflokkur	Karlar HMU20 - A lágmörk	Karlar HMU20 - B lágmörk	Karlar HMU20 - C lágmörk
55	203	198	192
60	223	218	212
61	226	221	215
65	239	233	227
67	245	239	232
71	254	248	265
73	258	252	245
79	270	264	256
81	273	267	259
88	283	277	269
89	285	278	270
94	291	285	276
96	293	287	278
102	299	293	284
109	306	299	290
110	307	300	291
+109	315	308	299
+110	315	308	299



11. EM 20 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Konur

Dagsetning móts: 23. september – 30. september 2026

Forskráning á mót: 23.júlí

Endanleg skráning á mót: 23.júlí

Konur

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 237 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 227 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 218 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - Þyngdarflokkur	Konur EMU20 - A lágmörk	Konur EMU20 - B lágmörk	Konur EMU20 - C lágmörk
45	135	129	124
48	144	138	133
49	147	141	135
53	157	150	144
55	161	154	148
58	166	159	153
59	168	161	154
63	174	167	160
64	175	168	161
69	181	174	167
71	183	176	169
76	188	181	173
77	189	181	174
81	193	185	177
86	196	188	181
87	197	189	181
+86	205	197	189
+87	200	192	184



12. EM 20 ára og yngri (Lublin, Póllandi) - Karlar

Dagsetning móts: 23. september – 30. september 2026

Forskráning á mót: 23.júlí

Endanleg skráning á mót: 23.júlí

Karlar

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 355 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 347 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 337 ± 1 stig

+110kg flokkur notast við 120kg þyngd við útreikning

+109kg (gamli) notaðist einnig við 120kg þyngd í útreikningum

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - þyngdarflokkur	Karlar EMU20 - A lágmörk	Karlar EMU20 - B lágmörk	Karlar EMU20 - C lágmörk
55	203	198	192
60	223	218	212
61	226	221	215
65	239	233	227
67	245	239	232
71	254	248	265
73	258	252	245
79	270	264	256
81	273	267	259
88	283	277	269
89	285	278	270
94	291	285	276
96	293	287	278
102	299	293	284
109	306	299	290
110	307	300	291
+109	315	308	299
+110	315	308	299



13. Norðurlandamót U20 (Noregur) - Konur

Dagsetning móts: 20-22.nóvember 2025

Forskráning á mót: 20.september

Endanleg skráning á mót: 20.október

Konur

A-lágmörk

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 196 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 178 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einnig náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - þyngdarflokkur	Konur NMU20 - B lágmörk	Konur NMU20 - C lágmörk
45	112	101
48	119	108
49	122	111
53	130	118
55	133	121
58	137	125
59	139	126
63	144	130
64	145	132
69	150	136
71	152	138
76	156	142
77	157	143
81	160	145
86	163	147
87	163	148
+86	169	155
+87	165	150



14. Norðurlandamót U20 (Noregur) - Karlar

Dagsetning móts: 20-22.nóvember 2025

Forskráning á mót: 20.september

Endanleg skráning á mót: 20.október

Karlar

A-lágmörk

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 305 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 270 ± 1 stig

+110kg flokkur notast við 120kg þyngd við útreikning

+109kg (gamli) notaðist einnig við 120kg þyngd í útreikningum

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einnig náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - Þyngdarflokkur	Karlar NMU20 - B lágmörk	Karlar NMU20 - C lágmörk
55	174	154
60	192	169
61	195	172
65	205	182
67	210	186
71	218	193
73	222	197
79	232	205
81	235	208
88	243	216
89	245	217
94	250	221
96	252	223
102	257	227
109	263	232
110	264	233
+109	271	241
+110	271	240



15. HM 17 ára og yngri (Bógóta, Kólumbíu) - Konur

Dagsetning móts: 22.Júní – 28.Júní 2026

Forskráning á mót: 22.Apríl

Endanleg skráning á mót: 22.Maí

Konur

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 212 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 206 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 202 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokke gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - Þyngdarflokkur	Konur HMU17 - A lágmörk	Konur HMU17 - B lágmörk	Konur HMU17 - C lágmörk
40	103	100	98
44	117	114	92
45	121	117	115
48	129	125	100
49	131	128	125
53	140	136	109
55	144	140	137
58	149	145	116
59	150	146	143
63	156	151	121
64	157	152	149
69	162	158	126
71	164	160	156
76	169	164	160
77	169	165	132
+77	175	170	136
81	172	168	164
+81	177	172	168



16. HM 17 ára og yngri (Bógóta, Kólumbíu) - Karlar

Dagsetning móts: 22.Júní – 28.Júní 2026

Forskráning á mót: 22.Apríl

Endanleg skráning á mót: 22.Maí

Karlar

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 316 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 306 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 288 ± 1 stig

+94kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+102kg flokkur notaðist við 109kg þyngd við útreikninga

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - Þyngdarflokkar	Karlar HMU17 - A lágmörk	Karlar HMU17 - B lágmörk	Karlar HMU17 - C lágmörk
49	152	147	138
55	180	174	164
56	184	178	168
60	198	192	181
61	201	195	184
65	212	206	194
67	217	210	198
71	226	219	206
73	230	222	210
79	240	232	219
81	243	235	222
88	252	244	230
89	253	245	231
94	259	250	236
➤ +94	265	256	241
96	261	253	238
102	266	258	243
➤ +102	272	264	248



17. EM 17 ára og yngri (Elbasan, Albaníu) - Konur

Dagsetning móts: 2.Ágúst – 9.Ágúst 2026

Forskráning á mót: 2.Júní

Endanleg skráning á mót: 2.Júlí

Konur

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 212 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 206 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 202 ± 1 stig

+86kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+87kg flokkur (gamli) notaðist við 92kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokke gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - þyngdarflokkur	Konur EMU17 - A lágmörk	Konur EMU17 - B lágmörk	Konur EMU17 - C lágmörk
40	103	100	98
44	117	114	92
45	121	117	115
48	129	125	100
49	131	128	125
53	140	136	109
55	144	140	137
58	149	145	116
59	150	146	143
63	156	151	121
64	157	152	149
69	162	158	126
71	164	160	156
76	169	164	160
77	169	165	132
+77	175	170	136
81	172	168	164
+81	177	172	168



18. EM 17 ára og yngri (Albasan, Albaníu) - Karlar

Dagsetning móts: 22.Júní – 28.Júní 2026

Forskráning á mót: 22.Apríl

Endanleg skráning á mót: 22.Maí

Karlar

A-lágmörk reiknuð út frá Q-points 316 ± 1 stig

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 306 ± 1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 288 ± 1 stig

+94kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+102kg flokkur notaðist við 109kg þyngd við útreikninga

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einn náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - Þyngdarflokkar	Karlar EMU17 - A lágmörk	Karlar EMU17 - B lágmörk	Karlar EMU17 - C lágmörk
49	152	147	138
55	180	174	164
56	184	178	168
60	198	192	181
61	201	195	184
65	212	206	194
67	217	210	198
71	226	219	206
73	230	222	210
79	240	232	219
81	243	235	222
88	252	244	230
89	253	245	231
94	259	250	236
➤ +94	265	256	241
96	261	253	238
102	266	258	243
➤ +102	272	264	248



19. Norðurlandamót U17 (Noregur) - Konur

Dagsetning móts: 20-22.nóvember 2025

Forskráning á mót: 20.september

Endanleg skráning á mót: 20.október

Konur

A-lágmörk

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 178±1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 165±1 stig

+77kg flokkur notast við 85kg þyngd við útreikning

+81kg flokkur (gamli) notaðist við 87kg þyngd í útreikningi.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einnig náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Konur - Þyngdarflokkur	Konur NMU17 - B lágmörk	Konur NMU17 - C lágmörk
40	95	80
44	98	92
45	101	94
48	109	100
49	111	102
53	118	109
55	121	112
58	125	116
59	126	117
63	131	121
64	132	122
69	136	126
71	138	128
76	142	131
77	142	132
+77	147	136
81	145	134
+81	148	137



20. Norðurlandamót U17 (Noregur) - Karlar

Dagsetning móts: 20-22.nóvember 2025

Forskráning á mót: 20.september

Endanleg skráning á mót: 20.október

Karlar

A-lágmörk

B-lágmörk reiknuð út frá Q-points 270±1 stig

C-lágmörk reiknuð út frá Q-points 261±1 stig

+94kg flokkur notast við 100kg þyngd við útreikning

+102kg flokkur notaðist við 109kg þyngd við útreikninga

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Lágmörk í eldri þyngdarflokkum gilda (grænir dálkar) í þeim flokkum sem eru flokkaðir saman í töflunni að neðan, keppendur geta einnig náð lágmörkum í nýju flokkunum.

Karlar - Þyngdarflokkar	Karlar NMU17 - B lágmörk	Karlar NMU17 - C lágmörk
49	129	125
55	154	149
56	157	152
60	169	164
61	172	166
65	182	176
67	186	179
71	193	187
73	197	190
79	205	198
81	208	201
88	216	208
89	217	209
94	221	214
+94	226	219
96	223	216
102	227	220
+102	232	225

Ítarefni:

Reglur IWF: [https://iwf.sport/weightlifting /rules/](https://iwf.sport/weightlifting/rules/)

Q-Points: <https://huebner.shinyapps.io/Qpoints/>

