Kravanalys för tävlande i OFK

U/JDM samt Senior DM

Barn/Ungdomar som klarar minst 10kg ryck och 10kg stöt. Alla juniorer/seniorer/veteraner som vill.

Götalandsmästerskapet

Alla seniorer som vill och ungdomar/juniorer som har en medaljchans får delta. **Kräver tävlingen övernattning, står tävlande själv för kostnaden** såvida inget annat är överenskommet.

USM/JSM

För att få tävla som barn/Ungdomar på ett USM är rekommendationen en total på minst 60kg, det vill säga exempelvis 30kg ryck och 30kg stöt. Föreningen följer förbundets rekommendationer. Om atleten inte uppnår 60kg och tränarna anser att atleten är mogen och redo kan undantag göras. Tyngdlyftningsförbundets minimumkravet för att få ställa upp och tävla på ett USM/JSM är 21kg i ryck och 21kg i stöt.

För att få tävla på ett JSM behöver du vara junior alternativ om du är ungdom och har medaljchans. Vi skickar inga under 13 år till JSM.

SM

Här får du som är fyllda 13 år och uppåt tävla om du kvalat in till SM under kvalperioden. För att du som ungdom/junior i föreningen ska få åka på SM ska du förutom klarade kvalvikter var top 5 i respektive viktklass. Här har tränaren sista ordet om hen anser att du som lyftare är mogen för en så stor tävling.

Updateras årligen.

Datum_____

Mvh Styrelsen