

| | Lørdag 26.mars 2011 | 1. Innv. | 3 innveinger | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|----------------------|---------------|-------------|---------------------|---------------------|--|--|--|--|--|
| Pulje: | Kategori: | Ant: | Innveing: | Start: | Tid: | Pulje start: | Pulje slutt: | | | | | |
| 1. | Junior herrer 53 – 83 kg | 19 | 09.00 - 10.30 | 11.00 | 57 min | 11.00 | 11.55 | | | | | |
| 2. | Junior herrer 93 kg | 12 | 09.00 - 10.30 | 11.00 | 36 min | 11.55 | 12.30 | | | | | |
| 3. | Junior herrer 105-120+ kg | 14 | 09.00 - 10.30 | 11.00 | 42 min | 12.30 | 13.12 | | | | | |
| | Premieutdeling junior | | 13.10 - 13.30 | | | | Jury: | | | | | |
| | | 2. Innv. | | | | | | | | | | |
| 4. | Damer, alle ung, jun, vet + åpen 47-63 kg | 13 | 11.30 - 13.00 | 13.30 | 39 min | 13.30 | 14.10 | | | | | |
| 5. | Damer åpen 72 – 84+ kg | 13 | 11.30 -13.00 | 13.30 | 39 min | 14.10 | 14.50 | | | | | |
| | Premieutdeling damer | | 14.50 – 15.10 | | | | Jury: | | | | | |
| | | 3. Innv. | | | | | | | | | | |
| 6. | Åpen herrer 66 kg, 74 kg og 93 kg | 17 | 13.30 – 15.00 | 15.30 | 51 min | 15.30 | 16.20 | | | | | |
| 7. | Åpen herrer 83 kg og 105 kg | 16 | 13.30 – 15.00 | 15.30 | 48 min | 16.20 | 17.10 | | | | | |
| 8. | Åpen herrer 120 kg – 120+ kg | 18 | 13.30 – 15.00 | 15.30 | 51 min | 17.10 | 18.00 | | | | | |
| | Premieutdeling herrer åpen | | 18.00 – 18.30 | | | | Jury: | | | | | |
| | Bankett Hereford Steakhouse | | 19.30 – 00.00 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | Søndag 27.mars 2011 | 1. Innv. | 2 innveinger | | | | | | | | | |
| 9. | Alle veteraner 66 kg – 83 kg | 16 | 09.00 – 10.30 | 11.00 | 48 min | 11.00 | 11.50 | | | | | |
| 10. | Alle veteraner 93 kg | 14 | 09.00 – 10.30 | 11.00 | 42 min | 11.50 | 12.30 | | | | | |
| 11. | Alle veteraner 105 kg | 14 | 09.00 – 10.30 | 11.00 | 42 min | 12.30 | 13.10 | | | | | |
| | | | | | | | Jury: | | | | | |
| | Søndag 27.mars 2011 | 2. Innv. | | | | | | | | | | |
| 12. | Alle veteraner 120 kg – 120+ kg | 19 | 11.00 – 12.30 | 13.00 | 57 min | 13.00 | 13.55 | | | | | |
| 13. | Ungdom herrer | 15 | 11.00 – 12.30 | 13.00 | 45 min | 13.55 | 14.50 | | | | | |
| | Premieutdeling ungdom og veteran | | 14.50-15.30 | | | | Jury: | | | | | |

Lørdag 26.mars.

| Pulje: | Kategori: | Innveiiing kl: | Start kl: |
|---------------|------------------|-----------------------|------------------|
| 1 – 3 | Junior herrer | 09.00 – 10.30 | 11.00 |
| 4 – 5 | Alle damer | 11.30 – 13.00 | 13.30 |
| 6 – 8 | Åpen herrer | 13.30 15.00 | 15.30 |

Søndag 27.mars.

| Pulje: | Kategori: | Innveiiing kl: | Start kl: |
|---------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| 9 - 11 | Veteran 66 – 105 kg | 09.00 – 10.30 | 11.00 |
| 12 - 13 | Veteran 120 – 120+ kg | 11.00 – 12.30 | 13.00 |

| Pulje: | Kategori: | Antall: |
|---------------|--------------------------------------|----------------|
| 1. | junior herrer 53-83 kg | 19 |
| 2. | junior herrer 93 kg | 12 |
| 3. | junior herrer 105-120+ kg | 14 |
| 4. | Damer ung, jun, vet og åpen 47-63 kg | 13 |
| 5. | Åpen damer 72-84+ kg | 13 |
| 6. | Åpen herrer 66, 74 og 93 kg | 17 |
| 7. | Åpen 83 og 105 kg | 17 |
| 8. | Åpen 120-120+kg | 18 |
| 9. | Veteraner alle 66-83 kg | 16 |
| 10 | Veteraner alle 93 kg | 14 |
| 11. | Veteraner alle 105 kg | 14 |
| 12. | Veteraner alle 120-120+ kg | 19 |
| 13. | Ungdom herrer | 15 |

OBS! I pulje 6 og 7 er vektclassene ikke i rekkefølge, 93 kg løfter før 83 kg!