

LIFTING STANDARDS

Revised on January 1, 2012

Women's Squat

Wt Class	97	44	105	48	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	198+	90+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	179	81	189	86	204	93	240	109	250	113	260	118	279	127	295	134	305	138	330	150
MASTER	163	74	172	78	186	84	218	99	228	103	237	108	254	115	268	122	278	126	300	136
CLASS I	147	67	155	70	167	76	197	89	205	93	213	97	229	104	242	110	250	113	271	123
CLASS II	131	59	138	63	149	68	175	79	183	83	190	86	204	93	215	98	223	101	241	109
CLASS III	113	51	119	54	129	59	151	68	158	72	164	74	176	80	186	84	192	87	208	94
CLASS IV	97	44	102	46	110	50	130	59	135	61	140	64	151	68	159	72	165	75	178	81

Women's Bench Press

Wt Class	97	44	105	48	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	198+	90+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	120	54	135	61	143	65	160	73	170	77	181	82	192	87	206	93	210	95	225	102
MASTER	109	49	123	56	130	59	146	66	155	70	165	75	175	79	187	85	191	87	205	93
CLASS I	98	44	111	50	117	53	131	59	139	63	148	67	157	71	169	77	172	78	185	84
CLASS II	88	40	99	45	104	47	117	53	124	56	132	60	140	64	150	68	153	69	164	74
CLASS III	76	34	85	39	90	41	101	46	107	49	114	52	121	55	130	59	132	60	142	64
CLASS IV	65	29	73	33	77	35	86	39	92	42	98	44	104	47	111	50	113	51	122	55

Women's Deadlift

Wt Class	97	44	105	48	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	198+	90+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	248	112	259	117	285	129	304	138	321	146	353	160	363	165	380	172	385	175	405	184
MASTER	226	103	236	107	259	117	277	126	292	132	321	146	330	150	346	157	350	159	369	167
CLASS I	203	92	212	96	234	106	249	113	263	119	289	131	298	135	312	142	316	143	332	151
CLASS II	181	82	189	86	208	94	222	101	234	106	258	117	265	120	277	126	281	127	296	134
CLASS III	156	71	163	74	180	82	192	87	202	92	222	101	229	104	239	108	243	110	255	116
CLASS IV	134	61	140	64	154	70	164	74	173	78	191	87	196	89	205	93	208	94	219	99

Women's Strict Curl

Wt Class	97	44	105	48	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	198+	90+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	50	23	58	26	65	29	72	33	76	34	79	36	83	38	88	40	94	43	99	45
MASTER	45	20	53	24	59	27	65	29	69	31	72	33	74	34	80	36	85	39	90	41
CLASS I	41	19	48	22	53	24	59	27	62	28	65	29	67	30	72	33	77	35	81	37
CLASS II	36	16	42	19	47	21	52	24	55	25	57	26	59	27	64	29	68	31	72	33
CLASS III	32	15	37	17	42	19	46	21	49	22	50	23	51	23	56	25	60	27	63	29
CLASS IV	27	12	32	15	36	16	39	18	42	19	43	20	44	20	48	22	51	23	54	24

Women's Powerlifting Total

Wt Class	97	44	105	48	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	198+	90+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	535	243	573	260	611	277	665	302	703	319	756	343	813	369	839	381	859	390	918	416
MASTER	487	221	521	236	556	252	605	274	640	290	688	312	740	336	763	346	782	355	835	379
CLASS I	439	199	470	213	501	227	545	247	576	261	620	281	667	303	688	312	704	319	753	342
CLASS II	385	175	418	190	446	202	485	220	513	233	552	250	593	269	612	278	627	284	670	304
CLASS III	342	155	361	164	385	175	419	190	443	201	476	216	512	232	529	240	541	245	578	262
CLASS IV	289	131	309	140	330	150	359	163	380	172	408	185	439	199	453	205	464	210	496	225