

LIFTING STANDARDS

Revised on January 1, 2012

Men's Squat

Wt Class	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	220	100	242	110	275	125	275+	125+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	292	132	320	145	348	158	389	176	452	205	495	225	535	243	565	256	590	268	620	281	662	300
MASTER	269	122	294	133	320	145	358	162	416	189	455	206	492	223	520	236	543	246	570	259	609	276
CLASS I	239	108	262	119	285	129	319	145	371	168	406	184	439	199	463	210	484	220	508	230	543	246
CLASS II	210	95	230	104	251	114	280	127	325	147	356	161	385	175	407	185	425	193	446	202	477	216
CLASS III	184	83	202	92	219	99	245	111	285	129	312	142	337	153	356	161	372	169	391	177	417	189
CLASS IV	161	73	176	80	191	87	214	97	249	113	272	123	294	133	311	141	325	147	341	155	364	165

Men's Bench Press

Wt Class	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	220	100	242	110	275	125	275+	125+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	235	107	258	117	275	125	314	142	358	162	387	176	415	188	440	200	462	210	483	219	500	227
MASTER	214	97	235	107	253	115	289	131	329	149	356	161	382	173	405	184	425	193	444	201	462	210
CLASS I	193	88	212	96	226	103	257	117	294	133	317	144	340	154	361	164	379	172	396	180	412	187
CLASS II	169	77	186	84	198	90	226	103	258	117	279	127	299	136	317	144	333	151	348	158	363	165
CLASS III	148	67	163	74	173	78	198	90	226	103	244	111	261	118	277	126	291	132	304	138	315	143
CLASS IV	129	59	142	64	151	68	173	78	197	89	213	97	228	103	242	110	254	115	266	121	275	125

Men's Deadlift

Wt Class	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	220	100	242	110	275	125	275+	125+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	346	157	374	170	402	182	468	212	537	244	597	271	625	283	642	291	660	299	689	313	700	318
MASTER	318	144	344	156	370	168	431	195	494	224	549	249	575	261	591	268	607	275	634	288	644	292
CLASS I	284	129	307	139	330	150	384	174	440	200	490	222	513	233	526	239	541	245	565	256	574	260
CLASS II	249	113	269	122	289	131	337	153	387	176	430	195	450	204	462	210	475	215	496	225	504	229
CLASS III	218	99	236	107	253	115	295	134	338	153	376	171	394	179	404	183	416	189	434	197	441	200
CLASS IV	190	86	206	93	221	100	257	117	295	134	328	149	344	156	353	160	363	165	379	172	385	175

Men's Strict Curl

Wt Class	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	220	100	242	110	275	125	275+	125+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	85	39	100	45	115	52	130	59	142	64	151	68	160	73	168	76	175	79	175	79	175	79
MASTER	77	35	91	41	105	48	118	54	130	59	138	63	148	67	156	71	163	74	163	74	163	74
CLASS I	70	32	82	37	94	43	107	49	117	53	124	56	132	60	139	63	144	65	144	65	144	65
CLASS II	61	28	72	33	83	38	94	43	103	47	109	49	116	53	122	55	127	58	127	58	127	58
CLASS III	54	24	63	29	72	33	82	37	90	41	95	43	102	46	107	49	111	50	111	50	111	50
CLASS IV	46	21	54	24	62	28	70	32	78	35	83	38	88	40	92	42	97	44	97	44	97	44

Men's Powerlifting Total

Wt Class	114	52	123	56	132	60	148	67	165	75	181	82	198	90	220	100	242	110	275	125	275+	125+
	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs	lbs	kgs
ELITE	805	365	881	400	947	430	1124	510	1261	572	1396	633	1495	678	1587	720	1630	739	1710	776	1740	789
MASTER	741	336	811	368	871	395	1034	469	1160	526	1279	580	1375	624	1460	662	1500	680	1573	714	1601	726
CLASS I	660	299	722	327	777	352	922	418	1034	469	1148	521	1226	556	1301	590	1337	606	1402	636	1427	647
CLASS II	580	263	634	288	682	309	809	367	908	412	1012	459	1076	488	1143	518	1174	533	1231	558	1253	568
CLASS III	507	230	555	252	597	271	708	321	794	360	879	399	942	427	1000	454	1027	466	1077	489	1096	497
CLASS IV	443	201	485	220	521	236	618	280	694	315	768	348	822	373	873	396	897	407	941	427	957	434