

| WOMENS' SQUAT - UNEQUIPPED | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| age | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| CAT. | T1 | T2 | T3 | Junior | Open | M1 | M2 | M3 | M4 | M5 | M6 | M7 | M8 | M9 | M10 |
| 44 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 57,5 | 55 | 52,5 | 50 | 47,5 | 42,5 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 |
| 47,5 | 42,5 | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 65 | 62,5 | 60 | 57,5 | 55 | 50 | 47,5 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 |
| 50,5 | 45 | 50 | 55 | 60 | 67,5 | 65 | 62,5 | 60 | 57,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 37,5 | 35 |
| 53 | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 62,5 | 70 | 67,5 | 65 | 62,5 | 60 | 57,5 | 55 | 47,5 | 42,5 | 40 | 37,5 |
| 55,5 | 50 | 55 | 60 | 67,5 | 75 | 72,5 | 70 | 67,5 | 65 | 62,5 | 60 | 50 | 45 | 42,5 | 40 |
| 58,5 | 52,5 | 57,5 | 65 | 72,5 | 80 | 75 | 72,5 | 70 | 67,5 | 65 | 62,5 | 52,5 | 47,5 | 45 | 42,5 |
| 63 | 55 | 60 | 67,5 | 77,5 | 85 | 80 | 75 | 72,5 | 70 | 67,5 | 65 | 55 | 57,5 | 47,5 | 45 |
| 70 | 60 | 67,5 | 72,5 | 80 | 90 | 85 | 80 | 75 | 72,5 | 70 | 67,5 | 57,5 | 52,5 | 50 | 47,5 |
| 80 | 65 | 72,5 | 80 | 90 | 100 | 95 | 90 | 85 | 77,5 | 75 | 72,5 | 60 | 55 | 52,5 | 50 |
| 90 | 72,5 | 80 | 87,5 | 97,5 | 107,5 | 102,5 | 97,5 | 92,5 | 85 | 82,5 | 75 | 67,5 | 60 | 55 | 52,5 |
| 90+ | 77,5 | 85 | 95 | 105 | 117,5 | 112,5 | 107,5 | 102,5 | 95 | 87,5 | 82,5 | 75 | 67,5 | 60 | 55 |
| WOMENS' BENCH - UNEQUIPPED | | | | | | | | | | | | | | | |
| age | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 44 | 25 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 47,5 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 50,5 | 27,5 | 30 | 32,5 | 35 | 40 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 | 27,5 | 27,5 | 27,5 | 25 | 25 | 25 |
| 53 | 27,5 | 32,5 | 35 | 37,5 | 42,5 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 | 30 | 27,5 | 27,5 | 25 | 25 | 25 |
| 55,5 | 30 | 35 | 37,5 | 40 | 45 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 | 25 | 25 |
| 58,5 | 32,5 | 37,5 | 40 | 42,5 | 47,5 | 45 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 | 25 |
| 63 | 32,5 | 37,5 | 40 | 45 | 50 | 47,5 | 45 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 |
| 70 | 35 | 40 | 42,5 | 47,5 | 52,5 | 50 | 47,5 | 45 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 |
| 80 | 37,5 | 42,5 | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 55 | 52,5 | 50 | 47,5 | 45 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 | 27,5 |
| 90 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 57,5 | 55 | 52,5 | 50 | 47,5 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 | 27,5 |
| 90+ | 45 | 50 | 55 | 60 | 67,5 | 65 | 62,5 | 60 | 57,5 | 52,5 | 50 | 45 | 40 | 37,5 | 30 |
| WOMENS' DEADLIFT - UNEQUIPPED | | | | | | | | | | | | | | | |
| age | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 44 | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 65 | 72,5 | 70 | 67,5 | 65 | 62,5 | 60 | 55 | 50 | 45 | 42,5 | 35 |
| 47,5 | 52,5 | 57,5 | 62,5 | 70 | 77,5 | 72,5 | 70 | 67,5 | 65 | 62,5 | 57,5 | 52,5 | 50 | 45 | 37,5 |
| 50,5 | 55 | 60 | 67,5 | 75 | 82,5 | 80 | 75 | 72,5 | 67,5 | 65 | 62,5 | 60 | 55 | 47,5 | 40 |
| 53 | 57,5 | 62,5 | 70 | 77,5 | 87,5 | 85 | 77,5 | 75 | 70 | 67,5 | 65 | 62,5 | 57,5 | 50 | 42,5 |
| 55,5 | 60 | 65 | 75 | 85 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 72,5 | 70 | 65 | 62,5 | 55 | 45 |
| 58,5 | 65 | 72,5 | 80 | 90 | 100 | 95 | 90 | 85 | 77,5 | 75 | 72,5 | 67,5 | 65 | 60 | 47,5 |
| 63 | 67,5 | 75 | 85 | 92,5 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 67,5 | 62,5 | 50 |
| 70 | 75 | 80 | 92,5 | 102,5 | 112,5 | 107,5 | 102,5 | 97,5 | 90 | 87,5 | 80 | 72,5 | 70 | 65 | 52,5 |
| 80 | 80 | 87,5 | 97,5 | 107,5 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 75 | 70 | 52,5 |
| 90 | 87,5 | 97,5 | 107,5 | 120 | 132,5 | 125 | 120 | 115 | 107,5 | 100 | 95 | 85 | 80 | 75 | 55 |
| 90+ | 92,5 | 102,5 | 112,5 | 125 | 140 | 132,5 | 125 | 120 | 112,5 | 105 | 100 | 90 | 85 | 80 | 55 |
| MENS' SQUAT - UNEQUIPPED | | | | | | | | | | | | | | | |
| age | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 52 | 75 | 82,5 | 92,5 | 102,5 | 112,5 | 107,5 | 102,5 | 97,5 | 92,5 | 87,5 | 85 | 72,5 | 65 | 57,5 | 52,5 |
| 56 | 82,5 | 90 | 100 | 110 | 122,5 | 117,5 | 112,5 | 107,5 | 102,5 | 97,5 | 92,5 | 80 | 72,5 | 65 | 57,5 |
| 60 | 87,5 | 97,5 | 107,5 | 120 | 132,5 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 |
| 67,5 | 97,5 | 107,5 | 120 | 132,5 | 147,5 | 140 | 132,5 | 125 | 120 | 115 | 107,5 | 92,5 | 82,5 | 75 | 67,5 |
| 75 | 107,5 | 120 | 132,5 | 147,5 | 162,5 | 155 | 147,5 | 140 | 132,5 | 125 | 120 | 102,5 | 92,5 | 82,5 | 75 |
| 82,5 | 115 | 127,5 | 142,5 | 157,5 | 175 | 167,5 | 160 | 152,5 | 145 | 137,5 | 127,5 | 112,5 | 102,5 | 92,5 | 82,5 |
| 90 | 122,5 | 135 | 150 | 167,5 | 185 | 175 | 167,5 | 160 | 152,5 | 145 | 130 | 117,5 | 105 | 95 | 85 |
| 100 | 125 | 140 | 155 | 172,5 | 192,5 | 182,5 | 175 | 165 | 157,5 | 150 | 135 | 122,5 | 110 | 100 | 90 |
| 110 | 132,5 | 147,5 | 162,5 | 180 | 200 | 190 | 180 | 170 | 162,5 | 155 | 140 | 125 | 112,5 | 102,5 | 92,5 |
| 125 | 137,5 | 152,5 | 170 | 187,5 | 207,5 | 197,5 | 187,5 | 177,5 | 167,5 | 160 | 145 | 130 | 117,5 | 105 | 95 |
| 145 | 142,5 | 157,5 | 175 | 195 | 217,5 | 207,5 | 200 | 187,5 | 177,5 | 167,5 | 150 | 135 | 122,5 | 110 | 100 |
| 145+ | 147,5 | 165 | 180 | 202,5 | 225 | 215 | 205 | 195 | 185 | 175 | 157,5 | 142,5 | 127,5 | 115 | 105 |
| MENS' BENCH - UNEQUIPPED | | | | | | | | | | | | | | | |
| age | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| 52 | 55 | 60 | 67,5 | 75 | 82,5 | 77,5 | 72,5 | 70 | 67,5 | 65 | 60 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 37,5 |
| 56 | 57,5 | 65 | 72,5 | 80 | 90 | 85 | 80 | 75 | 72,5 | 70 | 65 | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 |
| 60 | 65 | 72,5 | 80 | 90 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 67,5 | 70 | 82,5 | 92,5 | 102,5 | 112,5 | 107,5 | 102,5 | 97,5 | 92,5 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 | 57,5 | 52,5 |
| 75 | 80 | 87,5 | 97,5 | 107,5 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 87,5 | 77,5 | 70 | 62,5 | 57,5 |
| 82,5 | 82,5 | 92,5 | 102,5 | 115 | 127,5 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 92,5 | 80 | 72,5 | 65 | 60 |
| 90 | 90 | 100 | 110 | 122,5 | 135 | 127,5 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 |
| 100 | 92,5 | 102,5 | 112,5 | 125 | 140 | 132,5 | 125 | 120 | 115 | 110 | 100 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 |
| 110 | 97,5 | 107,5 | 115 | 127,5 | 142,5 | 135 | 127,5 | 125 | 117,5 | 112,5 | 102,5 | 90 | 82,5 | 75 | 67,5 |
| 125 | 100 | 110 | 122,5 | 135 | 150 | 142,5 | 135 | 127,5 | 120 | 115 | 105 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 |
| 145 | 102,5 | 115 | 127,5 | 142,5 | 157,5 | 150 | 142,5 | 135 | 127,5 | 120 | 107,5 | 97,5 | 87,5 | 80 | 72,5 |
| 145+ | 105 | 120 | 132,5 | 147,5 | 162,5 | 155 | 147,5 | 140 | 132,5 | 125 | 117,5 | 100 | 90 | 82,5 | 75 |

| MENS' DEADLIFT - UNEQUIPPED | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| age | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 52 | 82,5 | 92,5 | 102,5 | 112,5 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 92,5 | 80 | 72,5 | 65 | 57,5 |
| 56 | 90 | 100 | 110 | 122,5 | 135 | 127,5 | 120 | 115 | 110 | 105 | 97,5 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 |
| 60 | 95 | 105 | 117,5 | 130 | 145 | 137,5 | 130 | 122,5 | 117,5 | 112,5 | 107,5 | 92,5 | 82,5 | 75 | 67,5 |
| 67,5 | 107,5 | 120 | 132,5 | 147,5 | 165 | 157,5 | 150 | 142,5 | 135 | 127,5 | 120 | 102,5 | 92,5 | 82,5 | 75 |
| 75 | 120 | 132,5 | 147,5 | 162,5 | 180 | 170 | 162,5 | 155 | 147,5 | 140 | 130 | 112,5 | 102,5 | 92,5 | 82,5 |
| 82,5 | 125 | 140 | 155 | 172,5 | 192,5 | 182,5 | 172,5 | 165 | 157,5 | 150 | 140 | 122,5 | 110 | 100 | 90 |
| 90 | 135 | 150 | 167,5 | 185 | 205 | 195 | 185 | 175 | 167,5 | 160 | 145 | 130 | 117,5 | 105 | 95 |
| 100 | 142,5 | 157,5 | 172,5 | 192,5 | 217,5 | 207,5 | 197,5 | 187,5 | 177,5 | 167,5 | 150 | 135 | 122,5 | 110 | 100 |
| 110 | 147,5 | 165 | 182,5 | 202,5 | 225 | 215 | 205 | 197,5 | 182,5 | 172,5 | 155 | 140 | 125 | 112,5 | 102,5 |
| 125 | 152,5 | 170 | 190 | 210 | 232,5 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 162,5 | 147,5 | 132,5 | 120 | 107,5 |
| 145 | 155 | 172,5 | 192,5 | 215 | 240 | 227,5 | 217,5 | 205 | 195 | 185 | 167,5 | 150 | 135 | 122,5 | 110 |
| 145+ | 165 | 182,5 | 200 | 225 | 250 | 237,5 | 225 | 215 | 205 | 195 | 175 | 157,5 | 142,5 | 127,5 | 115 |