

### RAW 3 LIFT

WEIGHT CLASS	PRO	PRO MASTER	AMATEUR	AM MASTER
44kg / 97lb	246.5kg / 543lb	222.5kg / 491lb	202kg / 445lb	179.5kg / 396lb
48kg / 105lb	263.5kg / 581lb	240kg / 529lb	216kg / 476lb	192.5kg / 424lb
52kg / 114lb	282.5kg / 623lb	257kg / 567lb	232kg / 511lb	206.5kg / 455lb
56kg / 123lb	301.5kg / 665lb	274kg / 604lb	247kg / 545lb	220kg / 485lb
60kg / 132lb	319kg / 703lb	289kg / 637lb	261kg / 576lb	232.5kg / 513lb
67.5kg / 148lb	350.5kg / 773lb	318.5kg / 702lb	287.5kg / 634lb	256kg / 564lb
75kg / 165lb	387kg / 853lb	344.5kg / 759lb	317.5kg / 700lb	282.5kg / 623lb
82.5kg / 181lb	406kg / 895lb	369.5kg / 815lb	333kg / 734lb	296kg / 653lb
90kg / 198lb	435.5kg / 960lb	395kg / 871lb	357kg / 787lb	318kg / 701lb
90kg + / 198lb +	459kg / 1012lb	416.5kg / 918lb	376.5kg / 830lb	335kg / 739lb

### EQUIPPED 3 LIFT

WEIGHT CLASS	PRO	PRO MASTER	AMATEUR	AM MASTER
44kg / 97lb	308.5kg / 680lb	277.5kg / 612lb	262kg / 578lb	247kg / 544lb
48kg / 105lb	332kg / 732lb	299kg / 659lb	282kg / 622lb	265.5kg / 585lb
52kg / 114lb	358.5kg / 790lb	322.5kg / 711lb	305kg / 672lb	286.5kg / 632lb
56kg / 123lb	389kg / 857lb	350kg / 771lb	330kg / 728lb	311kg / 686lb
60kg / 132lb	406kg / 895lb	365kg / 805lb	345kg / 761lb	325kg / 716lb
67.5kg / 148lb	432kg / 953lb	389kg / 858lb	367.5kg / 810lb	346kg / 763lb
75kg / 165lb	466kg / 1027lb	419kg / 924lb	396kg / 873lb	373kg / 822lb
82.5kg / 181lb	521kg / 1149lb	469kg / 1034lb	443kg / 977lb	417kg / 919lb
90kg / 198lb	540.5kg / 1192lb	486.5kg / 1073lb	459.5kg / 1013lb	432.5kg / 954lb
90kg + / 198lb +	571.5kg / 1260lb	514.5kg / 1134lb	486kg / 1071lb	457kg / 1008lb



Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

## RAW BENCH

WEIGHT CLASS	PRO	AMATEUR
44kg / 97lb	50kg / 110lb	45kg / 99lb
48kg / 105lb	55kg / 121lb	47.5kg / 105lb
52kg / 114lb	57.5kg / 127lb	52.5kg / 115.5lb
56kg / 123lb	62.5kg / 137.5lb	55kg / 121lb
60kg / 132lb	65kg / 143lb	57.5kg / 126.5lb
67.5kg / 148lb	72.5kg / 160lb	62.5kg / 137.5lb
75kg / 165lb	77.5kg / 171lb	67.5kg / 148.5lb
82.5kg / 181lb	82.5kg / 181.5lb	72.5kg / 160lb
90kg / 198lb	87.5kg / 193lb	80kg / 176.5lb
90kg + / 198lb +	92.5kg / 204lb	82.5kg / 181.5lb

## EQ BENCH

WEIGHT CLASS	PRO	AMATEUR
44kg / 97lb	65kg / 143lb	57.5kg / 127lb
48kg / 105lb	70kg / 154.5lb	62.5kg / 137.5lb
52kg / 114lb	75kg / 165lb	67.5kg / 148.5lb
56kg / 123lb	80kg / 176.5lb	70kg / 154.5lb
60kg / 132lb	85kg / 187.5lb	75kg / 165lb
67.5kg / 148lb	92.5kg / 204lb	82.5kg / 181.5lb
75kg / 165lb	100kg / 220.5lb	87.5kg / 193lb
82.5kg / 181lb	107.5kg / 237lb	95kg / 209.5lb
90kg / 198lb	115kg / 253.5lb	102.5kg / 226lb
90kg + / 198lb +	120kg / 264.5lb	107.5kg / 237lb



Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

## RAW DEADLIFT

WEIGHT CLASS	PRO	AMATEUR
44kg / 97lb	87.5kg / 193lb	77.5kg / 171lb
48kg / 105lb	95kg / 209.5lb	85kg / 187.5lb
52kg / 114lb	102.5kg / 226lb	90kg / 198.5lb
56kg / 123lb	107.5kg / 237lb	95kg / 209.5lb
60kg / 132lb	112.5kg / 248lb	100kg / 220.5lb
67.5kg / 148lb	125kg / 275.5lb	110kg / 242.5lb
75kg / 165lb	132.5kg / 292lb	117.5kg / 259lb
82.5kg / 181lb	142.5kg / 314lb	127.5kg / 281lb
90kg / 198lb	150kg / 330.5lb	135kg / 297.5lb
90kg + / 198lb +	157.5kg / 347.5lb	140kg / 308.5lb

## EQ DEADLIFT

WEIGHT CLASS	PRO	AMATEUR
44kg / 97lb	100kg / 220.5lb	90kg / 198.5lb
48kg / 105lb	107.5kg / 237lb	95kg / 209.5lb
52kg / 114lb	115kg / 253.5lb	102.5kg / 226lb
56kg / 123lb	122.5kg / 270lb	110kg / 242.5lb
60kg / 132lb	127.5kg / 281lb	115kg / 253.5lb
67.5kg / 148lb	140kg / 308.5lb	125kg / 275.5lb
75kg / 165lb	150kg / 330.5lb	132.5kg / 292lb
82.5kg / 181lb	162.5kg / 358.5lb	142.5kg / 314lb
90kg / 198lb	170kg / 375lb	152.5kg / 336lb
90kg + / 198lb +	180kg / 397lb	160kg / 352.5lb