

### RAW 3 LIFT

WEIGHT CLASS	PRO	PRO MASTER	AMATEUR	AM MASTER
52kg / 114lb	410kg / 904lb	385.5kg / 850lb	361kg / 796lb	311.5kg / 687lb
56kg / 123lb	446.5kg / 984lb	410kg / 904lb	375kg / 827lb	339kg / 748lb
60 kg / 132lb	480.5kg / 1059lb	442kg / 974lb	404kg / 890lb	365kg / 805lb
67.5kg / 148lb	537.5kg / 1185lb	493kg / 1087lb	451.5kg / 995lb	409kg / 901lb
75kg / 165lb	589kg / 1298lb	540kg / 1190lb	494.5kg / 1090lb	447kg / 986lb
82.5kg / 181lb	633kg / 1396lb	580kg / 1279lb	532kg / 1173lb	481kg / 1061lb
90kg / 198lb	667kg / 1471lb	614kg / 1354lb	560.5kg / 1236lb	507kg / 1118lb
100kg / 220lb	703.5kg / 1551lb	669.5kg / 1476lb	591kg / 1303lb	535kg / 1179lb
110kg / 242lb	729kg / 1607lb	679kg / 1497lb	612.5kg / 1350lb	554kg / 1221lb
125kg / 275lb	750kg / 1654lb	688.5kg / 1518lb	630kg / 1389lb	570kg / 1257lb
140kg / 308lb	784kg / 1728lb	723kg / 1594lb	658.5kg / 1452lb	595.5kg / 1313lb
SHW	793kg / 1748lb	732kg / 1614lb	666kg / 1468lb	602.5kg / 1328lb

### EQUIPPED 3 LIFT

WEIGHT CLASS	PRO	PRO MASTER	AMATEUR	AM MASTER
52kg / 114lb	492kg / 1085lb	442.5kg / 976lb	418kg / 922lb	394kg / 868lb
56kg / 123lb	549kg / 1210lb	494kg / 1089lb	466.5kg / 1028lb	439kg / 968lb
60kg / 132lb	589.5kg / 1300lb	530.5kg / 1170lb	501kg / 1105lb	471.5kg / 1040lb
67.5kg / 148lb	658kg / 1450lb	592kg / 1305lb	559kg / 1232lb	526kg / 1160lb
75kg / 165lb	716.5kg / 1580lb	645kg / 1422lb	609kg / 1343lb	573.5kg / 1264lb
82.5kg / 181lb	767.5kg / 1692lb	691kg / 1523lb	652kg / 1438lb	614kg / 1354lb
90kg / 198lb	807.5kg / 1780lb	726.5kg / 1602lb	686.5kg / 1513lb	646kg / 1424lb
100kg / 220lb	850.5kg / 1875lb	765kg / 1687lb	723kg / 1594lb	680.5kg / 1500lb
110kg / 242lb	880kg / 1940lb	792kg / 1746lb	748kg / 1649lb	704kg / 1552lb
125kg / 275lb	907kg / 2000lb	816.5kg / 1800lb	771kg / 1700lb	725.5kg / 1600lb
140kg / 308lb	925.5kg / 2040lb	833kg / 1836lb	786.5kg / 1734lb	740kg / 1632lb
SHW	946kg / 2085lb	851kg / 1876lb	804kg / 1772lb	756.5kg / 1668lb



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
52kg / 114lb	90kg / 198.5lb	80kg / 176.5lb
56kg / 123lb	97.5kg / 215lb	85kg / 187.5lb
60kg / 132lb	105kg / 231.5lb	95kg / 209.5lb
67.5kg / 148lb	117.5kg / 259lb	102.5kg / 226lb
75kg / 165lb	127.5kg / 281lb	112.5kg / 248lb
82.5kg / 181lb	137.5kg / 303lb	122.5kg / 270lb
90kg / 198lb	145kg / 319.5lb	127.5kg / 281lb
100kg / 220lb	152.5kg / 336lb	135kg / 297.5lb
110kg / 242lb	157.5kg / 347lb	140kg / 308.5lb
125kg / 275lb	162.5kg / 358lb	145kg / 319.5lb
140kg / 308lb	170kg / 375lb	150kg / 330.5lb
SHW	175kg / 386lb	155kg / 342lb

## EQUIPPED BENCH

WEIGHT CLASS	PRO	AMATEUR
52kg / 114lb	120kg / 264.5lb	107.5kg / 237lb
56kg / 123lb	130kg / 286.5lb	115kg / 253.5lb
60kg / 132lb	140kg / 308.5lb	127.5kg / 281lb
67.5kg / 148lb	160kg / 353lb	140kg / 308.5lb
75kg / 165lb	180kg / 397lb	157.5kg / 347.5lb
82.5kg / 181lb	195kg / 430lb	172.5kg / 380.5lb
90kg / 198lb	210kg / 463lb	185kg / 408lb
100kg / 220lb	225kg / 496lb	197.5kg / 435.5lb
110kg / 242lb	232.5kg / 512.5lb	205kg / 452lb
125kg / 275lb	242.5kg / 534.5lb	215kg / 474lb
140kg / 308lb	255kg / 562lb	225kg / 496lb
SHW	265kg / 584lb	232.5kg / 512.5lb

## RAW DEADLIFT

WEIGHT CLASS	PRO	AMATEUR
52kg / 114lb	145kg / 319.5lb	127.5kg / 281lb
56kg / 123lb	152.5kg / 336lb	135kg / 297.5lb
60kg / 132lb	162.5kg / 358lb	150kg / 330.5lb
67.5kg / 148lb	180kg / 397lb	157.5kg / 347.5lb
75kg / 165lb	195kg / 430lb	170kg / 375lb
82.5kg / 181lb	210kg / 463lb	185kg / 408lb
90kg / 198lb	217.5kg / 479.5lb	192.5kg / 424.5lb
100kg / 220lb	230kg / 507lb	202.5kg / 446.5lb
110kg / 242lb	235kg / 518lb	207.5kg / 457.5lb
125kg / 275lb	237.5kg / 523.5lb	210kg / 463lb
140kg / 308lb	245kg / 540lb	217.5kg / 479.5lb
SHW	252.5kg / 556.5lb	222.5kg / 490.5lb

## EQ DEADLIFT

WEIGHT CLASS	PRO	AMATEUR
52kg / 114lb	160kg / 352.5lb	142.5kg / 314lb
56kg / 123lb	172.5kg / 380.5lb	152.5kg / 336lb
60kg / 132lb	187.5kg / 413.5lb	170kg / 375lb
67.5kg / 148lb	205kg / 452lb	177.5kg / 391.5lb
75kg / 165lb	220kg / 485lb	192.5kg / 424.5lb
82.5kg / 181lb	230kg / 507lb	202.5kg / 446.5lb
90kg / 198lb	237.5kg / 523.5lb	210kg / 463lb
100kg / 220lb	245kg / 540lb	215kg / 474lb
110kg / 242lb	252.5kg / 556.5lb	222.5kg / 490.5lb
125kg / 275lb	255kg / 562lb	225kg / 496lb
140kg / 308lb	267.5kg / 590lb	235kg / 518lb
SHW	272.5kg / 601lb	240kg / 529lb