



## MALE 5K

## BENCH (B)/ CURL

Age	15&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
95	60	35	70	40	70	40	60	35	55	35	50	30
100	65	35	75	40	75	40	65	35	60	35	50	30
105	70	35	80	40	80	40	70	35	65	35	55	30
110	70	40	85	45	85	45	70	40	65	40	55	35
115	75	40	85	45	85	45	75	40	70	40	60	35
120	80	40	90	50	90	50	80	40	70	40	60	35
125	80	45	95	50	95	50	80	45	75	45	65	40
130	85	45	100	50	100	50	85	45	80	45	65	40
135	90	45	100	55	100	55	90	45	80	45	70	40
140	90	50	105	55	105	55	90	50	85	50	70	40
145	95	50	110	60	110	60	95	50	85	50	75	45
150	100	55	115	60	115	60	100	55	90	55	75	45
155	100	55	115	60	115	60	100	55	95	55	80	50
160	105	55	120	65	120	65	105	55	95	55	80	50
165	105	60	125	65	125	65	105	60	100	55	85	50
170	110	60	130	70	130	70	110	60	100	60	85	50
175	115	60	130	70	130	70	115	60	105	60	90	55
180	115	65	135	70	135	70	115	65	110	60	90	55
185	120	65	140	75	140	75	120	65	110	65	95	55
190	125	65	145	75	145	75	125	65	115	65	95	55
195	125	70	145	80	145	80	125	70	115	70	100	60
200	130	70	150	80	150	80	130	70	120	70	100	60
205	135	70	155	80	155	80	135	70	125	70	105	60



## MALE 5K

## BENCH (B)/ CURL

Age	15&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
210	135	75	160	85	160	85	135	75	125	75	105	65
215	140	75	160	85	160	85	140	75	130	75	110	65
220	145	75	165	90	165	90	145	75	130	75	110	65
225	145	80	170	90	170	90	145	80	135	80	115	70
230	150	80	175	90	175	90	150	80	140	80	115	70
235	155	80	175	95	175	95	155	80	140	80	120	70
240	155	85	180	95	180	95	155	85	145	85	120	70
245	160	85	185	100	185	100	160	85	145	85	125	75
250	165	90	190	100	190	100	165	90	150	90	125	75
255	156	90	190	100	190	100	165	90	155	90	130	75
260	170	90	195	105	195	105	170	90	155	90	130	80
265	170	95	200	105	200	105	170	95	160	95	135	80
270	175	95	205	110	205	110	175	95	160	95	135	80
275	180	95	205	110	205	110	180	95	165	95	140	85
280	180	100	210	110	210	110	180	100	180	100	145	85
285	185	100	215	115	215	115	185	100	170	100	145	85
290	190	100	220	115	220	115	190	100	175	100	145	85
295	190	105	220	120	220	120	190	105	175	105	150	90
300+	194	105	225	120	225	120	195	105	180	105	150	90



## FEMALE 5K

## BENCH (B)/ CURL

Age	15&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
95	45	30	45	30	50	35	45	30	40	25	30	20
100	45	30	50	30	55	35	50	30	40	25	30	20
105	45	30	55	30	55	30	45	25	40	25	30	20
110	50	35	55	30	55	35	50	30	45	30	35	20
115	50	35	60	30	60	35	50	30	45	30	35	25
120	55	35	60	30	60	30	55	30	50	30	35	25
125	55	35	65	30	65	40	55	30	50	30	40	25
130	60	40	65	35	65	40	60	35	50	35	40	25
135	60	40	70	35	70	40	65	35	55	35	40	25
140	65	40	70	35	70	40	65	35	55	35	45	30
145	65	45	75	35	75	45	70	40	60	35	45	30
150	65	45	75	40	75	45	70	40	60	40	45	30
155	70	45	80	40	80	45	70	40	60	40	50	30
160	70	50	80	40	80	50	75	40	65	40	50	30
165	75	50	85	40	85	50	75	40	65	40	50	35
170	75	50	85	45	85	50	80	45	70	45	50	35
175	80	50	90	45	90	55	80	45	70	45	55	35
180	80	55	90	45	90	55	80	45	70	45	55	35
185	85	55	95	45	95	55	85	45	75	45	55	35
190	85	55	95	45	95	55	85	50	75	50	55	40
195	90	60	100	50	100	60	90	50	80	50	60	40
200	90	60	100	50	100	60	90	50	80	50	60	40
205	90	60	105	50	105	60	90	50	80	50	60	40



## FEMALE 5K

## BENCH (B)/ CURL (C)

Age	15&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
210	95	65	105	55	105	60	95	55	85	55	65	40
215	95	65	110	55	110	65	95	55	85	55	65	40
220	95	65	110	55	110	65	95	65	85	55	65	40
225	100	70	115	60	115	70	100	70	90	60	70	45
230	100	70	115	60	115	70	100	70	90	60	70	45
235	100	70	115	60	115	70	100	70	90	60	70	45
240	105	75	120	65	120	75	105	75	95	65	75	50
245	105	75	120	65	120	75	105	75	95	65	75	50
250	105	75	120	65	120	75	105	75	95	65	75	50
255	110	80	125	70	125	80	110	80	100	70	80	55
260	110	80	125	70	125	80	110	80	100	70	80	55
265	110	80	125	70	125	80	110	80	100	70	80	55
270	115	85	130	75	130	85	115	85	105	75	85	60
275	115	85	130	75	130	85	115	85	105	75	85	60
280	115	85	130	75	130	85	115	85	105	75	85	60
285	120	90	135	80	135	90	120	90	110	80	90	65
290	120	90	135	80	135	90	120	90	110	80	90	65
295	120	90	135	80	135	90	120	90	110	80	90	65
300	120	90	135	80	135	90	120	90	110	80	90	65