



## MALE 5K

## BENCH (B)/ CURL (C)

Age	18&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
Wt lbs	65%	35%	75%	40%	75%	40%	65%	35%	60%	35%	50%	30%
95	60	32	70	37	70	37	60	32	55	32	50	27
100	65	32	75	37	75	37	65	32	60	32	50	27
105	70	32	80	37	80	37	70	32	65	32	55	27
110	70	37	85	42	85	42	70	37	65	37	55	32
115	75	37	85	42	85	42	75	37	70	37	60	32
120	80	37	90	47	90	47	80	37	70	37	60	32
125	80	42	95	47	95	47	80	42	75	42	65	37
130	85	42	100	47	100	47	85	42	80	42	65	37
135	90	42	100	52	100	52	90	42	80	42	70	37
140	90	47	105	52	105	52	90	47	85	47	70	37
145	95	47	110	57	110	57	95	47	85	47	75	42
150	100	52	115	57	115	57	100	52	90	52	75	42
155	100	52	115	57	115	57	100	52	95	52	80	47
160	105	52	120	62	120	62	105	52	95	52	80	47
165	105	57	125	62	125	62	105	57	100	52	85	47
170	110	57	130	67	130	67	110	57	100	57	85	47
175	115	57	130	67	130	67	115	57	105	57	90	52
180	115	62	135	67	135	67	115	62	110	57	90	52
185	120	62	140	72	140	72	120	62	110	62	95	52
190	125	62	145	72	145	72	125	62	115	62	95	52
195	125	67	145	77	145	77	125	67	115	67	100	57
200	130	67	150	77	150	77	130	67	120	67	100	57
205	135	67	155	77	155	77	135	67	125	67	105	57



## MALE 5K

## BENCH (B)/ CURL (C)

Age	18&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
Wt lbs	65%	35%	75%	40%	75%	40%	65%	35%	60%	35%	50%	30%
210	135	72	160	82	160	82	135	72	125	72	105	62
215	140	72	160	82	160	82	140	72	130	72	110	62
220	145	72	165	87	165	87	145	72	130	72	110	62
225	145	77	170	87	170	87	145	77	135	77	115	67
230	150	77	175	87	175	87	150	77	140	77	115	67
235	155	77	175	92	175	92	155	77	140	77	120	67
240	155	82	180	92	180	92	155	82	145	82	120	67
245	160	82	185	97	185	97	160	82	145	82	125	72
250	165	87	190	97	190	97	165	87	150	87	125	72
255	156	87	190	97	190	97	165	87	155	87	130	72
260	170	87	195	102	195	102	170	87	155	87	130	77
265	170	92	200	102	200	102	170	92	160	92	135	77
270	175	92	205	107	205	107	175	92	160	92	135	77
275	180	92	205	107	205	107	180	92	165	92	140	82
280	180	97	210	107	210	107	180	97	180	97	145	82
285	185	97	215	112	215	112	185	97	170	97	145	82
290	190	97	220	112	220	112	190	97	175	97	145	82
295	190	102	220	117	220	117	190	102	175	102	150	87
300+	190	102	225	117	225	117	195	102	180	102	150	87



## FEMALE 5K

## BENCH (B)/ CURL (C)

Age	18&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
	45%	25%	50%	30%	50%	30%	45%	25%	40%	25%	30%	20%
95	45	27	45	27	50	32	45	27	40	22	30	22
100	45	27	50	27	55	32	50	27	40	22	30	22
105	45	27	55	27	55	32	45	27	40	22	30	22
110	50	32	55	27	55	32	50	27	45	27	35	22
115	50	32	60	27	60	32	50	27	45	27	35	22
120	55	32	60	27	60	32	55	27	50	27	35	22
125	55	32	65	27	65	37	55	27	50	27	40	22
130	60	37	65	32	65	37	60	32	50	32	40	22
135	60	37	70	32	70	37	65	32	55	32	40	22
140	65	37	70	32	70	37	65	32	55	32	45	27
145	65	42	75	32	75	42	70	37	60	32	45	27
150	65	42	75	37	75	42	70	37	60	37	45	27
155	70	42	80	37	80	42	70	37	60	37	50	27
160	70	47	80	37	80	47	75	37	65	37	50	27
165	75	47	85	37	85	47	75	37	65	37	50	32
170	75	47	85	42	85	47	80	42	70	42	50	32
175	80	47	90	42	90	52	80	42	70	42	55	32
180	80	52	90	42	90	52	80	42	70	42	55	32
185	85	52	95	42	95	52	85	42	75	42	55	32
190	85	52	95	42	95	52	85	47	75	47	55	37
195	90	57	100	47	100	57	90	47	80	47	60	37
200	90	57	100	47	100	57	90	47	80	47	60	37
205	90	57	105	47	105	57	90	47	80	47	60	37



## FEMALE 5K

## BENCH (B)/ CURL (C)

Age	18&UNDER		19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
Wt lbs	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C	B	C
	45%	25%	50%	30%	50%	30%	45%	25%	40%	25%	30%	20%
210	95	62	105	52	105	57	95	52	85	52	65	37
215	95	62	110	52	110	62	95	52	85	52	65	37
220	95	62	110	52	110	62	95	62	85	52	65	37
225	100	67	115	57	115	67	100	67	90	57	70	42
230	100	67	115	57	115	67	100	67	90	57	70	42
235	100	67	115	57	115	67	100	67	90	57	70	42
240	105	72	120	62	120	72	105	72	95	62	75	47
245	105	72	120	62	120	72	105	72	95	62	75	47
250	105	72	120	62	120	72	105	72	95	62	75	47
255	110	77	125	67	125	77	110	77	100	67	80	52
260	110	77	125	67	125	77	110	77	100	67	80	52
265	110	77	125	67	125	77	110	77	100	67	80	52
270	115	82	130	72	130	82	115	82	105	72	85	57
275	115	82	130	72	130	82	115	82	105	72	85	57
280	115	82	130	72	130	82	115	82	105	72	85	57
285	120	87	135	77	135	87	120	87	110	77	90	62
290	120	87	135	77	135	87	120	87	110	77	90	62
295	120	87	135	77	135	87	120	87	110	77	90	62
300+	120	87	135	77	135	87	120	87	110	77	90	62