

SINCLAIR POINTS SYSTEM:

**BENCH PRESS + BACK SQUAT + CLEAN & JERK
WOMENS TOTALS / POINTS**

WT. CLASS LBS	1 >94	2 94-105	3 105-116	4 116-127	5 127-138	6 138-151	7 151-165	8 165+
SINCLAIR POINTS	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL
LEVEL 1 375	260	280	295	315	330	340	355	375
LEVEL 2 450	310	335	355	375	395	410	425	450
LEVEL 3 525	365	390	415	440	460	480	495	525
SINCLAIR WT CLASS KG	1.4559 >43 Kg	1.3608 43-48 Kg	1.2704 48-53 Kg	1.2024 53-58 Kg	1.1505 58-63 Kg	1.1036 663-69 Kg	1.069 69-75 Kg	1 75+ Kg
WT CLASS LB	>94 Lbs	94-105 Lbs	105-116 Lbs	116-127 Lbs	127-138 Lbs	138-151 Lbs	151-165 Lbs	165+ Lbs
Total Wt.	1 Points	2 Points	3 Points	4 Points	5 Points	6 Points	7 Points	8 Points
60	87	82	76	72	69	66	64	60
65	95	88	83	78	75	72	69	65
70	102	95	89	84	81	77	75	70
75	109	102	95	90	86	83	80	75
80	116	109	102	96	92	88	86	80
85	124	116	108	102	98	94	91	85
90	131	122	114	108	104	99	96	90
95	138	129	121	114	109	105	102	95
100	146	136	127	120	115	110	107	100
105	153	143	133	162	121	116	112	105
110	160	150	140	132	127	121	118	110
115	167	156	146	138	132	127	123	115
120	175	163	152	144	138	132	128	120
125	182	170	159	150	144	138	134	125
130	189	177	165	156	150	143	139	130
135	197	184	172	162	155	149	144	135
140	204	191	178	168	161	155	150	140
145	211	197	184	174	167	160	155	145
150	218	204	191	180	173	166	160	150
155	226	211	197	186	178	171	166	155
160	233	218	203	192	184	177	171	160
165	240	225	210	198	190	182	176	165
170	248	231	216	204	196	188	182	170
175	255	238	222	210	201	193	187	175
180	262	245	229	216	207	199	192	180
185	269	252	235	222	213	204	198	185
190	277	259	241	228	219	210	203	190
195	284	265	248	234	224	215	208	195
200	291	272	254	240	230	221	214	200
205	298	279	260	246	236	226	219	205
210	306	286	267	253	242	232	224	210
215	313	293	273	259	247	237	230	215
220	320	299	279	265	253	243	235	220
225	328	306	286	271	259	248	241	225
230	335	313	292	277	265	254	246	230
235	342	320	299	283	270	259	251	235
240	349	327	305	289	276	265	257	240
245	357	333	311	295	282	270	262	245
250	364	340	318	301	288	276	267	250
255	371	347	324	307	293	281	273	255
260	379	354	330	313	299	287	278	260
265	386	361	337	319	305	292	283	265
270	393	367	343	325	311	298	289	270

275	400	374	349	331	316	303	294	275
280	408	381	356	337	322	309	299	280
285	415	388	362	343	328	315	305	285
290	422	395	368	349	334	320	310	290
295	429	401	375	355	339	326	315	295
300	437	408	381	361	345	331	321	300
305	444	415	387	367	351	337	326	305
310	451	422	394	373	357	342	331	310
315	459	429	400	379	362	348	337	315
320	466	435	407	385	368	353	342	320
325	473	442	413	391	374	359	347	325
330	480	449	419	397	380	364	353	330
335	488	456	426	403	385	370	358	335
340	495	463	432	409	391	375	363	340
345	502	469	438	415	397	381	369	345
350	510	476	445	421	403	386	374	350
355	517	483	451	427	408	392	379	355
360	524	490	457	433	414	397	385	360
365	531	497	464	439	420	403	390	365
370	539	503	470	445	426	408	396	370
375	546	510	476	451	431	414	401	375
380	553	517	483	457	437	419	406	380
385	561	524	489	463	443	425	412	385
390	568	531	495	469	449	430	417	390
395	575	538	502	475	454	436	422	395
400	582	544	508	481	460	441	428	400
405	590	551	515	487	466	447	433	405
410	597	558	521	493	472	452	438	410
415	604	565	527	499	477	458	444	415
420	611	572	534	505	483	464	449	420
425	619	578	540	511	489	469	454	425
430	626	585	546	517	495	475	460	430
435	633	592	553	523	500	480	465	435
440	641	599	559	529	506	486	470	440
445	648	606	565	535	512	491	476	445
450	655	612	572	541	518	497	481	450
455	662	619	578	547	523	502	486	455
460	670	626	584	553	529	508	492	460
465	677	633	591	559	535	513	497	465
470	684	640	597	565	541	519	502	470
475	692	646	603	571	546	524	508	475
480	699	653	610	577	552	530	513	480
485	706	660	616	583	558	535	518	485
490	713	667	622	589	564	541	524	490
495	721	674	629	595	569	546	529	495
500	728	680	635	601	575	552	535	500
505	735	687	642	607	581	557	540	505
510	743	694	648	613	587	563	545	510
515	750	701	654	619	593	568	551	515
520	757	708	661	625	598	574	556	520
525	764	714	667	631	604	579	561	525
530	772	721	673	637	610	585	567	530
535	779	728	680	643	616	590	572	535
540	786	735	686	649	621	596	577	540
545	793	742	692	655	627	601	583	545
550	801	748	699	661	633	607	588	550
555	808	755	705	67	639	612	593	555
560	815	762	711	673	644	618	599	560
565	823	769	718	679	650	624	604	565

570	830	776	724	685	656	629	609	570
575	837	782	730	691	662	635	615	575
580	844	789	737	697	667	640	620	580
585	852	796	743	703	673	646	625	585
590	859	803	750	709	679	651	631	590
595	866	810	756	715	685	657	636	595
600	874	816	762	721	690	662	641	600
605	881	823	769	727	696	668	647	605
610	888	830	775	733	702	673	652	610
615	895	837	781	739	708	679	657	615
620	903	844	788	745	713	684	663	620
625	910	851	794	752	719	690	668	625
630	917	857	800	758	725	695	673	630
635	924	864	807	764	731	701	679	635
640	932	871	813	770	736	706	684	640
645	939	878	819	776	742	712	690	645
650	946	885	826	782	748	717	695	650
655	954	891	832	788	754	723	700	655
660	961	898	838	794	759	728	706	660
665	968	905	845	800	765	734	711	665
670	975	912	851	806	771	739	716	670
675	983	919	858	812	777	745	722	675
680	990	925	864	818	782	750	727	680
685	997	932	870	824	788	756	732	685
690	1005	939	877	830	794	761	738	690
695	1012	946	883	836	800	767	743	695
700	1019	953	889	842	805	773	748	700