

SINCLAIR POINTS SYSTEM:

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

WT. CLASS LBS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<103	103-112	112-123	123-136	136-151	151-169	169-187	187-206	206-231	231+
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	3 LIFT TOTAL	3 LIFT TOTAL
LEVEL 1 700	355	400	445	490	535	580	615	650	675	700
LEVEL 2 850	430	485	540	595	650	705	750	785	820	850
LEVEL 3 1000	505	575	635	700	765	830	880	925	965	1000
SINCLAIR	1.9784	1.7473	1.5782	1.4292	1.3047	1.205	1.1352	1.081	1.0385	1

TOTAL WT.	1 POINTS	2 POINTS	3 POINTS	4 POINTS	5 POINTS	6 POINTS	7 POINTS	8 POINTS	9 POINTS	10 POINTS
115	228	201	181	164	150	139	131	124	119	115
120	237	210	189	172	157	145	136	130	125	120
125	247	218	197	179	163	151	142	135	130	125
130	257	227	205	186	170	157	148	141	135	130
135	267	236	213	193	176	163	153	146	140	135
140	277	245	221	200	183	169	159	151	145	140
145	287	253	229	207	189	175	165	157	151	145
150	297	262	237	214	196	181	170	162	156	150
155	307	271	245	222	202	187	176	168	161	155
160	317	280	253	229	209	193	182	173	166	160
165	326	288	260	236	215	199	187	178	171	165
170	336	297	268	243	222	205	193	184	177	170
175	346	306	276	250	228	211	199	189	182	175
180	356	315	284	257	235	217	204	195	187	180
185	366	323	292	264	241	223	210	200	192	185
190	376	332	300	272	248	229	216	205	197	190
195	386	341	308	279	254	235	221	211	203	195
200	396	349	316	286	261	241	227	216	208	200
205	406	358	324	293	267	247	233	222	213	205
210	415	367	331	300	274	253	238	227	218	210
215	425	376	339	307	281	259	244	232	223	215
220	435	384	347	314	287	265	250	238	228	220
225	445	393	355	322	294	271	255	243	234	225
230	455	402	363	329	300	277	261	249	239	230
235	465	411	371	336	307	283	267	254	244	235
240	475	419	379	343	313	289	272	259	249	240
245	485	428	387	350	320	295	278	265	254	245
250	495	437	395	357	326	301	284	270	260	250
255	504	446	402	364	333	307	289	276	265	255
260	514	454	410	372	339	313	295	281	270	260
265	524	463	418	379	345	319	301	286	275	265
270	534	472	426	386	352	325	307	292	280	270
275	544	481	434	393	359	331	312	297	286	275
280	554	489	442	400	365	337	318	303	291	280
285	564	498	450	407	372	343	324	308	296	285
290	574	507	458	414	378	349	329	313	301	290
295	584	515	466	422	385	355	335	319	306	295
300	594	524	473	429	391	362	341	324	312	300
305	603	533	481	436	398	368	346	330	317	305
310	613	542	489	443	404	374	352	335	322	310
315	623	550	497	450	411	380	358	341	327	315
320	633	559	505	457	418	386	363	346	332	320
325	643	568	513	465	424	392	369	351	338	325
330	653	577	521	472	431	398	375	357	343	330
335	663	585	529	479	437	404	380	362	348	335
340	673	594	537	486	444	410	386	368	353	340
345	683	603	544	493	450	416	392	373	358	345
350	692	612	552	500	457	422	397	378	363	350
355	702	620	560	507	463	428	403	384	369	355

360	712	629	568	515	470	434	409	389	374	360
365	722	638	576	522	476	440	414	395	379	365
370	732	647	584	529	483	446	420	400	384	370
375	742	655	592	536	489	452	426	405	389	375
380	752	664	600	543	496	458	431	411	395	380
385	762	673	608	550	502	464	437	416	400	385
390	772	681	615	557	509	470	443	422	405	390
395	781	690	623	565	515	476	448	427	410	395
400	791	699	631	572	522	482	454	432	415	400
405	801	708	639	579	528	488	460	438	421	405
410	811	716	647	586	535	494	465	443	426	410
415	821	725	655	593	541	500	471	449	431	415
420	831	734	663	600	548	506	477	454	436	420
425	841	743	671	607	554	512	482	459	441	425
430	851	751	679	615	561	518	488	465	447	430
435	861	760	687	622	568	524	494	470	452	435
440	870	769	694	629	574	530	499	476	457	440
445	880	778	702	636	581	536	505	481	462	445
450	890	786	710	643	587	542	511	486	467	450
455	900	795	718	650	594	548	517	492	473	455
460	910	804	726	657	600	554	522	497	478	460
465	920	812	734	665	607	560	528	503	483	465
470	930	821	742	672	613	566	534	508	488	470
475	940	830	750	679	620	572	539	513	493	475
480	950	839	758	686	626	578	545	519	498	480
485	960	847	765	693	633	584	551	524	504	485
490	969	856	773	700	639	590	556	530	509	490
495	979	865	781	707	646	596	562	535	514	495
500	989	874	789	715	652	603	568	541	519	500
505	999	882	797	722	659	609	573	546	524	505
510	1009	891	805	729	665	615	579	551	530	510
515	1019	900	813	736	672	621	585	557	535	515
520	1029	909	821	743	678	627	590	562	540	520
525	1039	917	829	750	685	633	596	568	545	525
530	1049	926	836	757	691	639	602	573	550	530
535	1058	935	844	765	698	645	607	578	556	535
540	1068	944	852	772	705	651	613	584	561	540
545	1078	952	860	779	711	657	619	589	566	545
550	1088	961	868	786	718	663	624	595	571	550
555	1098	970	876	793	724	669	630	600	576	555
560	1108	978	884	800	731	675	636	605	582	560
565	1118	987	892	807	737	681	641	611	587	565
570	1128	996	900	815	744	687	647	616	592	570
575	1138	1005	907	822	750	693	653	622	597	575
580	1147	1013	915	829	757	699	658	627	602	580
585	1157	1022	923	836	763	705	664	632	608	585
590	1167	1031	931	843	770	711	670	638	613	590
595	1177	1040	939	850	776	717	675	643	618	595
600	1187	1048	947	858	783	723	681	649	623	600
605	1197	1057	955	865	789	729	687	654	628	605
610	1207	1066	963	872	796	735	692	659	633	610
615	1217	1075	971	879	802	741	698	665	639	615
620	1227	1083	978	886	809	747	704	670	644	620
625	1237	1092	986	893	815	753	710	676	649	625
630	1246	1101	994	900	822	759	715	681	654	630
635	1256	1110	1002	908	828	765	721	686	659	635
640	1266	1118	1010	915	835	771	727	692	665	640
645	1276	1127	1018	922	842	777	732	697	670	645
650	1286	1136	1026	929	848	783	738	703	675	650
655	1296	1144	1034	936	855	789	744	708	680	655
660	1306	1153	1042	943	861	795	749	713	685	660
665	1316	1162	1050	950	868	801	755	719	691	665
670	1326	1171	1057	958	874	807	761	724	696	670
675	1335	1179	1065	965	881	813	766	730	701	675
680	1345	1188	1073	972	887	819	772	735	706	680
685	1355	1197	1081	979	894	825	778	740	711	685

690	1365	1206	1089	986	900	831	783	746	717	690
695	1375	1214	1097	993	907	837	789	751	722	695
700	1385	1223	1105	1000	913	844	795	757	727	700
705	1395	1232	1113	1008	920	850	800	762	732	705
710	1405	1241	1121	1015	926	856	806	768	737	710
715	1415	1249	1128	1022	933	862	812	773	743	715
720	1424	1258	1136	1029	939	868	817	778	748	720
725	1434	1267	1144	1036	946	874	823	784	753	725
730	1444	1276	1152	1043	952	880	829	789	758	730
735	1454	1284	1160	1050	959	886	834	795	763	735
740	1464	1293	1168	1058	965	892	840	800	768	740
745	1474	1302	1176	1065	972	898	846	805	774	745
750	1484	1310	1184	1072	979	904	851	811	779	750
755	1494	1319	1192	1079	985	910	857	816	784	755
760	1504	1328	1199	1086	992	916	863	822	789	760
765	1513	1337	1207	1093	998	922	868	827	794	765
770	1523	1345	1215	1100	1005	928	874	832	800	770
775	1533	1354	1223	1108	1011	934	880	838	805	775
780	1543	1363	1231	1115	1018	940	885	843	810	780
785	1553	1372	1239	1122	1024	946	891	849	815	785
790	1563	1380	1247	1129	1031	952	897	854	820	790
795	1573	1389	1255	1136	1037	958	902	859	826	795
800	1583	1398	1263	1143	1044	964	908	865	831	800
805	1593	1407	1270	1151	1050	970	914	870	836	805
810	1603	1415	1278	1158	1057	976	920	876	841	810
815	1612	1424	1286	1165	1063	982	925	881	846	815
820	1622	1433	1294	1172	1070	988	931	886	851	820
825	1632	1442	1302	1179	1076	994	937	892	857	825
830	1642	1450	1310	1186	1083	1000	942	897	862	830
835	1652	1459	1318	1193	1089	1006	948	903	867	835
840	1662	1468	1326	1201	1096	1012	954	908	872	840
845	1672	1476	1334	1208	1102	1018	959	913	878	845
850	1682	1485	1341	1215	1109	1024	965	919	883	850
855	1692	1494	1349	1222	1116	1030	971	924	888	855
860	1701	1503	1357	1229	1122	1036	976	930	893	860
865	1711	1511	1365	1236	1129	1042	982	935	898	865
870	1721	1520	1373	1243	1135	1048	988	940	903	870
875	1731	1529	1381	1251	1142	1054	993	946	909	875
880	1741	1538	1389	1258	1148	1060	999	951	914	880
885	1751	1546	1397	1265	1155	1066	1005	957	919	885
890	1761	1555	1405	1272	1161	1072	1010	962	924	890
895	1771	1564	1412	1279	1168	1078	1016	967	929	895
900	1781	1573	1420	1286	1174	1085	1022	973	935	900
905	1790	1581	1428	1293	1181	1091	1027	978	940	905
910	1800	1590	1436	1301	1187	1097	1033	984	945	910
915	1810	1599	1444	1308	1194	1103	1039	989	950	915
920	1820	1608	1452	1315	1200	1109	1044	995	955	920
925	1830	1616	1460	1322	1207	1115	1050	1000	961	925
930	1840	1625	1468	1329	1213	1121	1056	1005	966	930
935	1850	1634	1476	1336	1220	1127	1061	1011	971	935
940	1860	1642	1484	1343	1226	1133	1067	1016	976	940
945	1870	1651	1491	1351	1233	1139	1073	1022	981	945
950	1879	1660	1499	1358	1239	1145	1078	1027	987	950
955	1889	1669	1507	1365	1246	1151	1084	1032	992	955
960	1899	1677	1515	1372	1253	1157	1090	1038	997	960
965	1909	1686	1523	1379	1259	1163	1095	1043	1002	965
970	1919	1695	1531	1386	1266	1169	1101	1049	1007	970
975	1929	1704	1539	1393	1272	1175	1107	1054	1013	975
980	1939	1712	1547	1401	1279	1181	1112	1059	1018	980
985	1949	1721	1555	1408	1285	1187	1118	1065	1023	985
990	1959	1730	1562	1415	1292	1193	1124	1070	1028	990
995	1969	1739	1570	1422	1298	1199	1130	1076	1033	995
1000	1978	1747	1578	1429	1305	1205	1135	1081	1039	1000
1005	1988	1756	1586	1436	1311	1211	1141	1086	1044	1005
1010	1998	1765	1594	1443	1318	1217	1147	1092	1049	1010
1015	2008	1774	1602	1451	1324	1223	1152	1097	1054	1015

1020	2018	1782	1610	1458	1331	1229	1158	1103	1059	1020
1025	2028	1791	1618	1465	1337	1235	1164	1108	1064	1025
1030	2038	1800	1626	1472	1344	1241	1169	1113	1070	1030
1035	2048	1808	1633	1479	1350	1247	1175	1119	1075	1035
1040	2058	1817	1641	1486	1357	1253	1181	1124	1080	1040
1045	2067	1826	1649	1494	1363	1259	1186	1130	1085	1045
1050	2077	1835	1657	1501	1370	1265	1192	1135	1090	1050
1055	2087	1843	1665	1508	1376	1271	1198	1140	1096	1055
1060	2097	1852	1673	1515	1383	1277	1203	1146	1101	1060
1065	2107	1861	1681	1522	1390	1283	1209	1151	1106	1065
1070	2117	1870	1689	1529	1396	1289	1215	1157	1111	1070
1075	2127	1878	1697	1536	1403	1295	1220	1162	1116	1075
1080	2137	1887	1704	1544	1409	1301	1226	1167	1122	1080
1085	2147	1896	1712	1551	1416	1307	1232	1173	1127	1085
1090	2156	1905	1720	1558	1422	1313	1237	1178	1132	1090
1095	2166	1913	1728	1565	1429	1319	1243	1184	1137	1095
1100	2176	1922	1736	1572	1435	1326	1249	1189	1142	1100