

RANKING Geared M4

Geared	Sufficiente				Buono				Molto buono				Ottimo				Eccellente				Elite				RECORD			
W	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D	T	S	B	D
59	190,0	75,0	47,5	67,5	220,0	85,0	55,0	80,0	252,5	100,0	62,5	90,0	302,5	117,5	75,0	110,0	335,0	130,0	85,0	120,0	372,5	145,0	92,5	135,0	415,0	160,0	105,0	150,0
66	210,0	82,5	52,5	75,0	240,0	92,5	60,0	87,5	277,5	107,5	70,0	100,0	332,5	130,0	82,5	120,0	367,5	142,5	92,5	132,5	410,0	160,0	102,5	147,5	455,0	175,0	115,0	165,0
74	230,0	87,5	60,0	82,5	265,0	100,0	70,0	95,0	305,0	115,0	80,0	110,0	365,0	137,5	95,0	132,5	405,0	155,0	105,0	145,0	450,0	170,0	117,5	162,5	500,0	190,0	130,0	180,0
83	250,0	95,0	65,0	90,0	290,0	110,0	75,0	105,0	335,0	127,5	87,5	120,0	402,5	152,5	105,0	145,0	445,0	170,0	115,0	160,0	492,5	187,5	127,5	177,5	550,0	210,0	142,5	197,5
93	262,5	100,0	70,0	92,5	302,5	115,0	82,5	105,0	347,5	132,5	92,5	122,5	415,0	157,5	112,5	145,0	462,5	175,0	125,0	162,5	512,5	195,0	137,5	180,0	570,0	215,0	155,0	200,0
105	282,5	107,5	75,0	100,0	322,5	122,5	87,5	112,5	372,5	142,5	100,0	130,0	445,0	170,0	120,0	155,0	492,5	187,5	132,5	172,5	552,5	210,0	150,0	192,5	612,5	232,5	165,0	215,0
120	285,0	107,5	80,0	100,0	325,0	125,0	90,0	110,0	375,0	142,5	102,5	130,0	447,5	170,0	125,0	152,5	500,0	190,0	140,0	170,0	555,0	210,0	155,0	190,0	615,0	232,5	172,5	210,0
+120	290,0	110,0	85,0	95,0	335,0	127,5	97,5	110,0	387,5	147,5	112,5	127,5	460,0	175,0	132,5	152,5	510,0	195,0	147,5	167,5	567,5	215,0	165,0	187,5	630,0	240,0	182,5	207,5

LEGENDA  
W= Categoria Di Peso  
T=Totale Alzate  
S=Squat  
B=Bench Press  
D=Deadlift

RECORD  
RECORD REALI  
WORLD STANDARD