

RANKING SENIOR

RAW	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	275,0	90,0	70,0	115,0	320,0	105,0	80,0	135,0	372,5	122,5	92,5	157,5	447,5	147,5	112,5	187,5	490,0	162,5	122,5	205,0	537,5	177,5	135,0	225,0	651,0	221,0	160,0	270,0
66	315,0	105,0	77,5	132,5	365,0	120,0	92,5	152,5	420,0	137,5	105,0	177,5	492,5	162,5	122,5	207,5	550,0	182,5	137,5	230,0	605,0	200,0	150,0	255,0	650,0	215,0	162,5	272,5
74	345,0	115,0	85,0	145,0	400,0	132,5	100,0	167,5	462,5	152,5	115,0	195,0	542,5	180,0	135,0	227,5	607,5	200,0	152,5	255,0	662,5	220,0	165,0	277,5	710,0	235,0	177,5	297,5
83	360,0	120,0	90,0	150,0	422,5	140,0	105,0	177,5	492,5	162,5	122,5	207,5	577,5	190,0	145,0	242,5	650,0	215,0	162,5	272,5	710,0	235,0	177,5	297,5	760,0	250,0	190,0	320,0
93	390,0	127,5	97,5	165,0	455,0	150,0	115,0	190,0	530,0	175,0	132,5	222,5	620,0	205,0	155,0	260,0	700,0	230,0	175,0	295,0	762,5	252,5	190,0	320,0	810,0	267,5	202,5	340,0
105	410,0	135,0	102,5	172,5	477,5	157,5	120,0	200,0	560,0	185,0	140,0	235,0	650,0	215,0	162,5	272,5	732,5	242,5	182,5	307,5	800,0	265,0	200,0	335,0	850,0	280,0	212,5	357,5
120	432,5	142,5	107,5	182,5	502,5	165,0	125,0	212,5	585,0	192,5	147,5	245,0	680,0	225,0	170,0	285,0	767,5	252,5	192,5	322,5	840,0	277,5	210,0	352,5	916,5	310,0	235,0	371,5
+120	447,5	147,5	112,5	187,5	517,5	170,0	130,0	217,5	605,0	200,0	150,0	255,0	702,5	232,5	175,0	295,0	787,5	260,0	197,5	330,0	862,5	285,0	215,0	362,5	937,5	310,0	235,0	392,5

LEGENDA
W= Categoria Di Peso
T=Totale Alzate
S=Squat
B=Bench Press
D=Deadlift
S= 33% di T
B= 25% di T
D= 42% di T