

## World Standard Records as of 2011/01/01

### Women Open

	47	52	57	63	72	84	84+
Total	460	495	535	575	625	670	710
Squat	180	195	210	225	245	265	285
Bench	120	130	140	150	165	180	190
Deadlift	180	195	210	230	240	250	260
Bench Single	120	130	140	150	165	180	190

### Men Open

	59	66	74	83	93	105	120	120+
Total	720	795	865	925	985	1035	1070	1100
Squat	290	315	345	370	395	415	430	440
Bench	200	220	240	255	275	295	315	330
Deadlift	275	300	320	345	360	375	385	395
Bench Single	205	225	245	260	280	305	325	340

### Sub-Junior Women

	43	47	52	57	63	72	84	84+
Total	335	370	400	425	465	510	555	590
Squat	135	150	160	170	190	205	220	235
Bench	80	90	95	100	115	125	135	140
Deadlift	135	150	160	170	185	205	220	230
Bench Single	80	90	95	100	115	125	135	140

### Sub-Junior Men

	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Total	535	590	655	710	770	815	845	875	890
Squat	210	235	255	280	300	315	325	335	345
Bench	130	145	170	185	205	220	230	240	250
Deadlift	215	235	255	275	295	310	320	330	340
Bench Single	135	150	175	190	210	225	235	245	255

### Junior Women

	43	47	52	57	63	72	84	84+
Total	405	430	465	500	540	595	650	690
Squat	160	170	185	200	215	240	260	275
Bench	100	110	120	130	140	150	165	180
Deadlift	165	175	190	200	215	235	250	260
Bench Single	100	110	120	130	140	150	165	180

### Junior Men

	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Total	620	690	760	830	895	955	1000	1040	1070
Squat	250	275	305	330	355	375	390	415	430
Bench	175	190	210	230	255	275	295	310	325
Deadlift	240	260	285	315	340	360	370	380	390
Bench Single	175	190	210	230	255	275	295	310	335

### Women MI

	47	52	57	63	72	84	84+
Total	410	435	470	510	560	610	660
Squat	160	170	185	200	220	240	260
Bench	110	120	130	140	150	165	180
Deadlift	165	175	185	195	210	225	235
Bench Single	110	120	130	140	150	165	180

**Men MI**

	59	66	74	83	93	105	120	120+
Total	645	720	785	845	900	945	980	1010
Squat	235	265	295	335	360	385	410	425
Bench	190	205	225	245	265	275	290	300
Deadlift	245	270	295	320	340	355	370	380
Bench Single	195	210	230	255	275	285	300	315

**Women MII**

	47	52	57	63	72	84	84+
Total	345	370	400	435	475	500	530
Squat	140	150	160	170	180	190	200
Bench	85	90	100	110	120	130	140
Deadlift	140	150	160	175	185	195	210
Bench Single	85	90	100	110	120	130	140

**Men MII**

	59	66	74	83	93	105	120	120+
Total	590	645	705	760	810	850	885	910
Squat	230	250	275	300	325	340	355	365
Bench	165	180	195	210	225	240	255	270
Deadlift	225	245	265	285	305	320	330	340
Bench Single	170	185	205	220	235	250	265	280

**Women MIII**

	47	52	57	63	72	84	84+
Total	295	320	345	370	405	445	480
Squat	115	125	135	145	160	175	190
Bench	75	80	85	95	105	120	130
Deadlift	115	125	135	145	160	175	190
Bench Single	75	80	85	95	105	120	130

**Men MIII**

	59	66	74	83	93	105	120	120+
Total	490	540	590	635	675	710	735	755
Squat	185	205	225	240	255	270	280	290
Bench	135	150	165	175	185	200	210	220
Deadlift	190	210	230	245	260	275	285	295
Bench Single	140	155	170	185	195	210	220	235

**Men MIV**

	59	66	74	83	93	105	120	120+
Total	415	455	500	535	570	600	615	630
Squat	165	180	200	210	220	230	240	250
Bench	110	120	130	145	155	165	175	180
Deadlift	155	170	190	205	215	225	235	240
Bench Single	115	125	135	150	160	170	180	185