

• Strength–Power–Speed Evaluation for the High School Athlete • Bench Press–Back Squat–Vertical Jump–40 Yard Dash • Copyright © 2002 Power-Up USA, Inc. •

Points -	Level 1 - Steel					Level 2 - Bronze					Level 3 - Silver					Level 4 - Gold					- Points
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
≥275	138	149	161	173	184	196	208	219	231	243	254	266	278	289	301	313	324	336	348	359	≥275
	157	174	192	209	227	244	262	280	297	315	332	350	367	385	402	420	438	455	473	490	
	13.6	14.3	14.9	15.6	16.3	17.0	17.7	18.4	19.1	19.8	20.4	21.1	21.8	22.5	23.2	23.9	24.6	25.3	25.9	26.6	
	6.31	6.25	6.20	6.14	6.08	6.03	5.97	5.91	5.86	5.80	5.74	5.69	5.63	5.57	5.52	5.46	5.40	5.35	5.29	5.23	
260-274	137	149	160	172	183	195	207	218	230	242	253	265	277	288	300	311	323	335	346	358	260-274
	156	173	191	208	226	243	261	278	296	313	331	348	366	383	401	418	436	453	471	488	
	13.9	14.6	15.3	16.0	16.7	17.4	18.1	18.8	19.5	20.2	20.9	21.6	22.3	23.0	23.7	24.4	25.2	25.9	26.6	27.3	
	6.16	6.11	6.05	6.00	5.94	5.89	5.83	5.78	5.72	5.66	5.61	5.55	5.50	5.44	5.39	5.33	5.28	5.22	5.17	5.11	
245-259	136	147	159	170	182	193	205	217	228	240	251	263	274	286	297	309	320	332	343	355	245-259
	155	172	189	207	224	241	259	276	293	311	328	345	363	380	397	415	432	449	467	484	
	14.2	15.0	15.7	16.4	17.1	17.8	18.6	19.3	20.0	20.7	21.5	22.2	22.9	23.6	24.3	25.1	25.8	26.5	27.2	27.9	
	6.01	5.96	5.90	5.85	5.80	5.74	5.69	5.63	5.58	5.53	5.47	5.42	5.36	5.31	5.26	5.20	5.15	5.10	5.04	4.99	
230-244	134	145	157	168	179	191	202	214	225	236	248	259	270	282	293	305	316	327	339	350	230-244
	153	170	187	204	221	238	255	272	289	307	324	341	358	375	392	409	426	443	460	478	
	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.8	20.5	21.2	22.0	22.7	23.4	24.2	24.9	25.7	26.4	27.1	27.9	28.6	
	5.87	5.82	5.77	5.71	5.66	5.61	5.55	5.50	5.45	5.40	5.34	5.29	5.24	5.19	5.13	5.08	5.03	4.98	4.92	4.87	
215-229	131	143	154	165	176	187	198	209	221	232	243	254	265	276	288	299	310	321	332	343	215-229
	150	166	183	200	217	233	250	267	284	301	317	334	351	368	384	401	418	435	452	468	
	14.9	15.7	16.4	17.2	17.9	18.7	19.5	20.2	21.0	21.7	22.5	23.2	24.0	24.7	25.5	26.3	27.0	27.8	28.5	29.3	
	5.78	5.72	5.67	5.62	5.57	5.52	5.47	5.41	5.36	5.31	5.26	5.21	5.15	5.10	5.05	5.00	4.95	4.90	4.84	4.76	
200-214	128	139	150	160	171	182	193	204	215	226	236	247	258	269	280	291	302	312	323	334	200-214
	146	162	178	195	211	227	244	260	276	293	309	325	342	358	374	391	407	423	440	456	
	15.2	16.0	16.8	17.6	18.3	19.1	19.9	20.7	21.4	22.2	23.0	23.7	24.5	25.3	26.1	26.8	27.6	28.4	29.1	29.9	
	5.61	5.56	5.51	5.46	5.41	5.36	5.31	5.26	5.21	5.16	5.11	5.06	5.01	4.96	4.91	4.86	4.81	4.76	4.71	4.66	
190-199	124	135	145	156	166	177	188	198	209	219	230	240	251	261	272	282	293	304	314	325	190-199
	142	157	173	189	205	221	237	253	268	284	300	316	332	348	364	379	395	411	427	443	
	15.5	16.3	17.1	17.9	18.6	19.4	20.2	21.0	21.8	22.6	23.4	24.1	24.9	25.7	26.5	27.3	28.1	28.9	29.6	30.4	
	5.52	5.47	5.42	5.37	5.32	5.27	5.23	5.18	5.13	5.08	5.03	4.98	4.93	4.88	4.83	4.78	4.73	4.68	4.63	4.58	
180-189	121	131	141	152	162	172	182	193	203	213	223	234	244	254	264	275	285	295	305	316	180-189
	138	153	168	184	199	215	230	246	261	276	292	307	323	338	354	369	384	400	415	431	
	15.7	16.5	17.3	18.1	18.9	19.7	20.5	21.3	22.1	22.9	23.6	24.4	25.2	26.0	26.8	27.6	28.4	29.2	30.0	30.8	
	5.45	5.41	5.36	5.31	5.26	5.21	5.16	5.11	5.06	5.01	4.97	4.92	4.87	4.82	4.77	4.72	4.67	4.62	4.57	4.52	
170-179	117	127	137	147	156	166	176	186	196	206	216	226	236	246	256	265	275	285	295	305	170-179
	133	148	163	178	193	208	222	237	252	267	282	297	312	327	342	357	371	386	401	416	
	15.9	16.7	17.5	18.3	19.1	19.9	20.7	21.5	22.3	23.1	23.9	24.7	25.5	26.3	27.1	27.9	28.7	29.5	30.3	31.1	
	5.40	5.35	5.30	5.25	5.20	5.15	5.11	5.06	5.01	4.96	4.91	4.86	4.81	4.77	4.72	4.67	4.62	4.57	4.52	4.48	
160-169	112	122	131	141	150	160	169	179	188	198	208	217	227	236	246	255	265	274	284	293	160-169
	128	142	157	171	185	200	214	228	242	257	271	285	300	314	328	343	357	371	386	400	
	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.1	20.9	21.7	22.5	23.3	24.1	25.0	25.8	26.6	27.4	28.2	29.0	29.8	30.6	31.4	
	5.34	5.29	5.25	5.20	5.15	5.10	5.06	5.01	4.96	4.91	4.86	4.82	4.77	4.72	4.67	4.62	4.58	4.53	4.48	4.43	
150-159	107	116	125	134	143	152	162	171	180	189	198	207	216	225	234	243	252	261	271	280	150-159
	122	136	149	163	177	190	204	218	231	245	259	272	286	300	313	327	341	354	368	382	
	16.1	17.0	17.8	18.6	19.4	20.2	21.1	21.9	22.7	23.5	24.3	25.1	26.0	26.8	27.6	28.4	29.2	30.0	30.9	31.7	
	5.30	5.26	5.21	5.16	5.11	5.06	5.02	4.97	4.92	4.87	4.83	4.78	4.73	4.68	4.64	4.59	4.54	4.49	4.45	4.40	
140-149	101	110	119	127	136	144	153	162	170	179	187	196	204	213	222	230	239	247	256	265	140-149
	115	128	141	154	167	180	193	206	219	232	245	258	271	283	296	309	322	335	348	361	
	16.2	17.1	17.9	18.7	19.5	20.4	21.2	22.0	22.8	23.6	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4	30.2	31.0	31.9	
	5.27	5.22	5.18	5.13	5.08	5.03	4.99	4.94	4.89	4.85	4.80	4.75	4.70	4.66	4.61	4.56	4.51	4.47	4.42	4.37	
130-139	95	103	111	119	127	135	143	151	159	167	175	183	191	199	207	215	224	232	240	248	130-139
	108	120	132	144	156	168	181	193	205	217	229	241	253	265	277	289	302	314	326	338	
	16.3	17.1	17.9	18.8	19.6	20.4	21.2	22.1	22.9	23.7	24.5	25.4	26.2	27.0	27.8	28.7	29.5	30.3	31.1	32.0	
	5.26	5.21	5.16	5.12	5.07	5.02	4.97	4.93	4.88	4.83	4.79	4.74	4.69	4.64	4.60	4.55	4.50	4.46	4.41	4.36	
≤129	88	95	103	110	118	125	132	140	147	155	162	170	177	185	192	199	207	214	222	229	≤129
	100	111	122	134	145	156	167	178	190	201	212	223	234	246	257	268	279	290	302	313	
	16.3	17.1	17.9	18.8	19.6	20.4	21.2	22.1	22.9	23.7	24.5	25.4	26.2	27.0	27.8	28.7	29.5	30.3	31.1	32.0	
	5.26	5.21	5.16	5.12	5.07	5.02	4.97	4.93	4.88	4.83	4.79	4.74	4.69	4.64	4.60	4.55	4.50	4.46	4.41	4.36	
Bdy.Wt.	5.26	5.21	5.16	5.12	5.07	5.02	4.97	4.93	4.88	4.83	4.79	4.74	4.69	4.64	4.60	4.55	4.50	4.46	4.41	4.36	Bdy.Wt.
Points -	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	- Points