

Strength Evaluation for Young Athletes

– A Simple Point System –

Level Rating Points	1 Tin 0-17	2 Iron 18-35	3 Steel 36-50	4 Bronze 51-65	5 Silver 66-83	6 Gold 84-100	Level Rating Points
Strength Points	Parallel Squat	Leg Press	Bench Press	Incline Press	Shoulder Press	Lat Pull	Strength Points
100	455	510	350	285	235	315	100
98	450	505	345	280	230	310	98
96	440	500	340	275	225	305	96
94	435	495	330	270	220	300	94
92	430	490	325	265	215	300	92
90	420	485	320	260	215	295	90
88	415	480	315	255	210	290	88
86	410	475	310	255	205	285	86
84	400	470	300	250	200	285	84
82	395	465	295	245	195	280	82
80	390	460	290	240	195	275	80
78	380	455	285	235	190	270	78
76	375	450	280	230	185	270	76
74	370	445	270	225	180	265	74
72	360	440	265	220	175	260	72
70	355	435	260	215	175	255	70
68	350	425	255	210	170	255	68
66	340	420	250	205	165	250	66
64	335	415	240	200	160	245	64
62	330	410	235	195	155	240	62
60	320	405	230	190	155	235	60
58	315	400	225	185	150	235	58
56	310	395	220	180	145	230	56
54	300	390	210	175	140	225	54
52	295	385	205	170	135	220	52
50	290	380	200	165	135	220	50
48	280	375	195	160	130	215	48
46	275	370	190	155	125	210	46
44	270	365	180	150	120	205	44
42	260	360	175	145	115	205	42
40	255	355	170	140	115	200	40
38	250	350	165	135	110	195	38
36	240	345	160	130	105	190	36
34	235	340	150	125	100	185	34
32	230	335	145	120	95	185	32
30	220	330	140	115	95	180	30
28	215	325	135	110	90	175	28
26	210	320	130	105	85	170	26
24	200	315	120	100	80	170	24
22	195	305	115	95	75	165	22
20	190	300	110	90	75	160	20
18	180	295	105	85	70	155	18
16	175	290	100	80	65	155	16
14	170	285	90	75	60	150	14
12	160	280	85	70	55	145	12
10	155	275	80	65	55	140	10
8	150	270	75	60	50	135	8
6	140	265	70	55	45	135	6
4	135	260	60	50	40	130	4
2	130	255	55	45	35	125	2
0	120	250	50	40	35	120	0
pts.	lbs.	lbs.	lbs.	lbs.	lbs.	lbs.	pts.