

Table 1: High School - Age 14-15 years old (Football)

Percentile	Bench Press	Squat	Power Clean
90 %	243	385	213
80 %	210	344	195
70 %	195	325	190
60 %	185	306	183
50 %	170	295	173
40 %	165	275	166
30 %	155	255	161
20 %	145	236	153
10 %	125	205	141

Table 2: High School - Age 16-18 years old (Football)

Percentile	Bench Press	Squat	Power Clean
90 %	275	465	250
80 %	250	425	235
70 %	235	405	225
60 %	225	365	223
50 %	215	335	208
40 %	205	315	200
30 %	195	295	183
20 %	175	275	165
10 %	160	250	145

Table 3: College - NCAA Division I (Football)

Percentile	Bench Press	Squat	Power Clean
90 %	370	500	300
80 %	345	455	280
70 %	325	430	270
60 %	315	405	261
50 %	300	395	252
40 %	285	375	242
30 %	270	355	232
20 %	255	330	220
10 %	240	300	205

Table 4: College - NCAA Division III (Football)

Percentile	Bench Press	Squat
90 %	365	470
80 %	325	425
70 %	307	405
60 %	295	385
50 %	280	365
40 %	273	365
30 %	255	335
20 %	245	315
10 %	225	283

Table 5: College - NCAA Division I (Baseball)

Percentile	Bench Press	Squat	Power Clean
90 %	273	365	265
80 %	260	324	239
70 %	247	310	225
60 %	239	293	216
50 %	225	270	206
40 %	218	265	200
30 %	203	247	190
20 %	194	237	182
10 %	175	218	162

Table 6: College - NCAA Division I (Basketball)

Percentile	Bench Press	Squat	Power Clean
90 %	269	315	250
80 %	250	305	235
70 %	240	295	230
60 %	230	280	220
50 %	225	265	215
40 %	216	245	205
30 %	210	225	195
20 %	195	195	180
10 %	185	166	162

Table 7: College – FEMALE - NCAA Division I (Basketball)

Percentile	Bench Press	Squat	Power Clean
90 %	124	178	130
80 %	119	160	124
70 %	115	147	117
60 %	112	135	112
50 %	106	129	110
40 %	102	115	103
30 %	96	112	96
20 %	88	101	88
10 %	82	81	77

Table 8: College – FEMALE - NCAA Division I (Softball)

Percentile	Bench Press	Squat	Power Clean
90 %	117	184	122
80 %	108	170	115
70 %	104	148	106
60 %	99	139	100
50 %	95	126	94
40 %	90	120	93
30 %	85	112	88
20 %	80	94	80
10 %	69	76	71

Table 9: College – FEMALE - NCAA Division I (Swimming)

Percentile	Bench Press	Squat
90 %	116	145
80 %	109	135
70 %	106	129
60 %	101	120
50 %	97	116
40 %	94	112
30 %	93	104
20 %	88	101
10 %	78	97

Table 10: College – FEMALE - NCAA Division I (Volleyball)

Percentile	Bench Press	Squat
90 %	113	185
80 %	108	171
70 %	104	166
60 %	100	153
50 %	98	143
40 %	96	136
30 %	90	126
20 %	85	112
10 %	79	98