

Name	Age	Div	BWt (Kg)	WtCls (Kg)	Reshel	Squat 4	Best Squat	Bench 4	Best Bench	Deadlift 4	Best Deadlift	PL Total	Coeff Score	Age & Coeff
Roxanne Jones	23	FJ	43,3	44	2,7014		72,5		45	95	90	207,5	560,5405	560,5405

Lil Bianchi Kimble	33	FO	51,5	52	2,105		120		65	165	160	345	726,225	726,225
Rachel Niemand	33	FO	50,4	52	2,16		70		42,5		125	237,5	513	513
Chelsea Louw	23	FJ	51,1	52	2,1266		105		62,5		140	307,5	653,9295	653,9295
Courtney Prentice	16	FT2	50,9	52	2,1376		60		30		75	165	352,704	398,5555
Angel Haverly	15	FT1	51,3	52	2,1158		45		30		77,5	152,5	322,6595	380,7382

Toinee` Botha	40	F1	54,7	56	1,6574		110		55		130	295	488,933	488,933
Wietzie jnr Steyn	13	MT1	51,5	56	1,851		52,5		30		72,5	155	286,905	367,2384

Danel van Jaarsveld	39	FO	58,8	60	1,8136		155		92,5		195	442,5	802,518	802,518
Andria de Bod	30	FO	59,5	60	1,795		130		65		145	340	610,3	610,3
Sorah Garber	35	FO	58,4	60	1,8252		125		65		140	330	602,316	602,316
Lisette Steyn	49	F2	57,6	60	1,8492		132,5		75		130	337,5	624,105	694,6288
Fathima Asmal	43	F1	59,95	60	1,783		105		65		130	300	534,9	551,4819
Chamone Koekemoer	22	FJ	59,7	60	1,7902		95		57,5		127,5	280	501,256	506,2685
Kiara Rosen	16	FT2	58,5	60	1,822		85		52,5		105	242,5	441,835	441,835

Arenea Becker	37	FO	66,1	67,5	1,6622		152,5		75		170	397,5	660,7245	660,7245
Ashleigh Piper	25	FO	65,2	67,5	1,6774		135		65		135	335	561,929	561,929
Nicole September	29	FO	65,8	67,5	1,6672		102,5		52,5		145	300	500,16	500,16
Zoe Bibbings	45	FO	67,3	67,5	1,6422		162,5							
Chante` Waters	22	FJ	62	67,5	1,735		120		65		160	345	598,575	604,5608
Karabo Manamela	17	MT2	64,7	67,5	1,296		160		75		180	415	537,84	580,8672
Reuben Coetzee	15	MT1	67,3	67,5	1,241		135		85		155	375	465,375	549,1425
AJ Ceranio	15	MT1	62,85	67,5	1,3388		130		65		170	365	488,662	576,6212
Somare Herbst	17	FT2	63,7	67,5	1,703		90		40		100	230	423,0252	423,0252

Channy Shaw	39	FO	72,6	75	1,5726		170		95		195	460	723,396	723,396
Charlene Skinner	26	FO	70,3	75	1,6008		125		65		150	340	544,272	544,272
Zurika Fourie	26	FO	68,5	75	1,623		0		55		165	0	0	0
Steven Mannewil	22	MJ	73,9	75	1,1336		170		145		240	555	629,148	635,4394

Nicholas Stroebbel	15	MT1	74,4	75	1,1256		100		65		135	300	337,68	398,4624
Shane Botha	33	MO	75	75	1,117		205		145		235	585	653,445	653,445
Kayla Ott	16	FT3	71,2	75	1,5896		90		37,5		120	247,5	393,426	444,5713

Kobus Bester (e)	39	MO	81,7	82,5	1,0366		215		167,5		240	622,5	645,2835	645,2835
Marcus Sapire	28	MO	80,4	82,5	1,0492		205		120		225	550	577,06	577,06
Ahmed Jacob	26	MO	79	82,5	1,066		190		132,5		200	522,5	556,985	556,985
Dean van Wyk	40	M1	81,6	82,5	1,0378		240		155		285	680	705,704	705,704
Neel Devnarain	18	MT3	81,6	82,5	1,0378		175		110		190	475	492,955	522,5323
Chandre` Swanepoel	16	MT2	78,7	82,5	1,0696		175		105		200	480	513,408	580,1510
Ronwyn Jacob	17	MT2	80,8	82,5	1,0456		155		75		167,5	397,5	415,626	469,657
Pieter De Waal	61	M5	80,1	82,5							220			

Raymond Waters	31	MO	89,3	90	0,9736		260		167,5		300	727,5	708,294	708,294
Wesley van Zyl	29	MO	89,8	90	0,9698		255		170		270	685	674,011	674,011
Scott Kimble	29	MO	88,7	90	0,9782		210		175		255	640	626,048	626,048
Brendon Marsh	30	MO	88,7	90	0,9782		200		127,5		240	567,5	555,1285	555,1285
Morgan Chissano	29	MO	82,8	90	1,0256		192,5		132,5		240	565	579,464	579,464
Calvin Makondo	20	MJ	86,3	90	0,9956		165		152,5		235	552,5	550,069	566,5711
Conan Ries	47	M2	84,2	90	1,0134		0		0		0	0	0	0
Nico van Der Merwe	41	M1	87,3	90	0,9878		220		110		237,5	567,5	560,5765	566,1823
Franco Steenkamp	18	MT3	88,4	90	0,9798		215		130	240	235	580	568,284	602,381
Keegan Bouwer	18	MT3	88,2	90	1,0316		200		145		222,5	567,5	585,433	620,559



Name	Age	Div	BWt (Kg)	WtCls (Kg)	Reshel	Squat 3	Squat 4	Best Squat	Bench 4	Best Bench	Deadlift 4	Best Deadlift	PL Total	Coeff Score	Age & Coeff
Raees Dangor	26	MO	96,1	100	0,9316	302,5		302,5	0	180		325	807,5	752,267	752,267
Donavin Hawkey	34	MO	99,5	100	0,917	250		250	0	190		327,5	767,5	703,7975	703,7975
Michael Barnard	30	MO	98,6	100	0,9206	275		275	0	180		310	765	704,259	704,259
David Hatton-Jones	29	MO	96,7	100	0,928	-240		210		165		270	645	598,56	598,56
Dylan Du Plessis	25	MO	96,1	100	0,9316	215		215	0	150		260	625	582,25	582,25
David Cross	36	MO	99,9	100	0,9154	220		220	0	135		270	625	572,125	572,125
Stefan Ferreira	31	MO	99,8	100	0,9158	210		210	0	150		240	600	549,48	549,48
Troy Chiocchetti	29	MO	99,3	100	0,9178	-250		0	0	175		285	0	0	0
Duane Hall	30	MO	99,3	100	0,9178	-230		0	0	175		280	0	0	0
Jaco Botha - e	39	MO	94,1	100	0,9416	0		0	0	200		0	0	0	0
Louis Dunn - e	65	M6	98,3	100	0,9218	0		0	0	0		235	0	0	0
Ian Buckle	58	M4	94,2	100	0,9412	0		0	0	160		0	0	0	0
Johan Steenkamp	46	M2	97,1	100	0,9266	-255		245		160		275	680	630,088	672,933984
Janco v d Merwe	16	MT2	91,8	100	0,9556	160		160	0	105		170	435	415,686	469,72518
Manie Clegg PUSH PULL	47	M2	92,2	100						120		185			

Mathew Le Roux	25	MO	109,2	110	0,887	310		310		182,5		335	827,5	733,9925	733,9925
John Mackechnie	26	MO	107,7	110	0,8902	-305		280		170		330	780	694,356	694,356
Franz Rusch	32	MO	107,4	110	0,8914			0		190		0	0	0	0
Kurt Keough	22	MJ	107,3	110	0,8918	280		280		150		310	740	659,932	666,53132
Juan Fourie	20	MJ	106,8	110	0,8928	250		250		155		270	675	602,64	620,7192
Kamo Moselo	20	MJ	107	110	0,892			0		110		0	0	0	0
Keaton Le Roux	18	MT3	109,8	110	0,885			0		117,5		0	0	0	0
Billy Mollentze	54	M3	106,7	110	0,8932	205		205		125		265	595	531,454	639,870616
Reece de Oliveira	19	MT3	101,6	110	0,909	-205		195		110		212,5	517,5	470,4075	489,2238
Michael Reimers	37	M1	109,7	110	0,885	-240		230		150		265	645	570,825	570,825

Trish Armstrong	51	F3	111,25	SHW	0,881	175		175		115		205	495	500,201	567,765
-----------------	----	----	--------	-----	-------	-----	--	-----	--	-----	--	-----	-----	---------	---------

Luan Kruger	27	MO	123,5	125	0,86	275		275		170		300	745	640,7	640,7
Vaughn Viljoen	27	MO	121,6	125	0,8616	270		270		160		310	740	637,584	637,584
Heinrich Storm	38	MO	120,2	125	0,864	-280		260		175		265	700	604,8	604,8
Vernon Kelly	24	MO	124,9	125	0,858	240		240		160		280	680	583,44	583,44
Matt Roetz	32	MO	123,2	125	0,86	-240		230		142,5		260	632,5	543,95	543,95
Costa Fotias	33	MO	116,1	125	0,8706	-220		180		155		240	575	500,595	500,595
Nick Storm	27	MO	120,3	125		-210		0							
Cory Van Rooyen	21	MJ	118,9	125	0,866	250		250		172,5		287,5	710	614,86	627,1572
Louwrens Koekemoer	23	MJ	110,6	125	0,883	-240		220		200		280	700	618,1	618,1
Francois Swart	21	MJ	121,1	125	0,862	-260		250		155		295	700	603,4	615,468
Hennie Roodt	69	M6	112,5	125	0,878	110		110		125		145	380	333,64	537,1604
Mark Parsely	47	M2	122	125	0,861	-265		250		165		285	700	602,7	652,1214
Colin Du Bruin	41	M1	122,3	125	0,861	207,5		207,5		165		237,5	610	530,4621	616,1

Zane Ison	48	M2	136,7	140	0,844	-320		300		175		320	795	670,98	736,06506
Frank J V Rensburg - e	36	MO	131,7	140	0,8492			0		0		0	0	0	0
Anton Buckner	33	MO	136,5	140	0,844	312,5		312,5		182,5		320	815	582,25	582,25
Edgar Katushabe	24	MO	131,3	140	0,85	210		210		175		300	685	530,4621	530,4621

Tristen O'Brien	30	MO	147,8	SHW	0,8328			325		205		380	910	757,848	757,848
Nathan Paul Roetz	27	MO	162,7	SHW	0,822	290		290		170		320	780	641,16	641,16
Eugene Nolan		MO	153,3	SHW	0,828			0		250		0	0	0	0
Michael Snooke	19	MT3	167,1	SHW	0,82	285		285		177,5		302,5	765	627,3	652,392



squat/bench/deadlift only  
push-pull