

**NATIONAL BOBSLEIGH PROGRAM  
ATHLETIC PERFORMANCE EVALUATION POINTS TABLE - MEN**



ABSOLUTE STRENGTH (35%)				ELASTIC STRENGTH (15%)		SPEED (50%)							
1RM Power Clean (kg)		3RM Front Squat (kg)		Standing Long (m)		15m (sec)		30m (sec)		45m (sec)		15-45m Fly (sec)	
175	100	200	100	3.35	100	2.05	100	3.55	100	4.95	100	2.90	100
172.5	99	195	99	3.33	99	2.06	99	3.56	99	4.96	99	2.91	99
170	98	190	98	3.31	98	2.07	98	3.57	98	4.97	98	2.92	98
167.5	97	185	97	3.29	97	2.08	97	3.58	97	4.98	97	2.93	97
165	96	180	96	3.27	96	2.09	96	3.59	96	4.99	96	2.94	96
162.5	95	175	95	3.25	95	2.10	95	3.60	95	5.00	95	2.95	95
160	94	170	94	3.23	94	2.11	94	3.61	94	5.01	94	2.96	94
157.5	93	165	93	3.21	93	2.12	93	3.62	93	5.02	93	2.97	93
155	92	160	92	3.19	92	2.13	92	3.63	92	5.03	92	2.98	92
152.5	91	155	91	3.17	91	2.14	91	3.64	91	5.04	91	2.99	91
150	90	150	90	3.15	90	2.15	90	3.65	90	5.05	90	3.00	90
147.5	89	145	89	3.12	89	2.16	89	3.66	89	5.06	89	3.01	89
145	88	140	88	3.09	88	2.17	88	3.67	88	5.07	88	3.02	88
142.5	87	135	87	3.06	87	2.18	87	3.68	87	5.08	87	3.03	87
140	86	130	86	3.03	86	2.19	86	3.69	86	5.09	86	3.04	86
137.5	85	125	85	3.00	85	2.20	85	3.70	85	5.10	85	3.05	85
135	84	120	84	2.97	84	2.21	84	3.71	84	5.11	84	3.06	84
132.5	83	115	83	2.94	83	2.22	83	3.72	83	5.12	83	3.07	83
130	82	110	82	2.91	82	2.23	82	3.73	82	5.13	82	3.08	82
127.5	81	105	81	2.88	81	2.24	81	3.74	81	5.14	81	3.09	81
125	80	100	80	2.85	80	2.25	80	3.75	80	5.15	80	3.10	80
122.5	79	95	79	2.82	79	2.26	79	3.76	79	5.16	79	3.11	79
120	78	90	78	2.79	78	2.27	78	3.77	78	5.17	78	3.12	78
117.5	77	85	77	2.76	77	2.28	77	3.78	77	5.18	77	3.13	77
115	76	80	76	2.73	76	2.29	76	3.79	76	5.19	76	3.14	76
112.5	75	75	75	2.70	75	2.30	75	3.80	75	5.20	75	3.15	75
110	74	70	74	2.67	74	2.31	74	3.81	74	5.21	74	3.16	74
107.5	73	65	73	2.64	73	2.32	73	3.82	73	5.22	73	3.17	73
105	72	60	72	2.61	72	2.33	72	3.83	72	5.23	72	3.18	72
102.5	71	55	71	2.58	71	2.34	71	3.84	71	5.24	71	3.19	71
100	70	50	70	2.55	70	2.35	70	3.85	70	5.25	70	3.20	70
97.5	69	45	69	2.52	69	2.36	69	3.86	69	5.26	69	3.21	69
95	68	40	68	2.49	68	2.37	68	3.87	68	5.27	68	3.22	68
92.5	67	35	67	2.46	67	2.38	67	3.88	67	5.28	67	3.23	67
90	66	30	66	2.43	66	2.39	66	3.89	66	5.29	66	3.24	66
87.5	65	25	65	2.40	65	2.40	65	3.90	65	5.30	65	3.25	65