



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

För kroppsvikt under 32kg räknas Sinclair för 32kg

Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #
32,0	2,7652	37,0	2,3624	42,0	2,0814	47,0	1,8759	52,0	1,7202
32,1	2,7555	37,1	2,3558	42,1	2,0766	47,1	1,8724	52,1	1,7175
32,2	2,7459	37,2	2,3492	42,2	2,0719	47,2	1,8689	52,2	1,7148
32,3	2,7363	37,3	2,3427	42,3	2,0673	47,3	1,8654	52,3	1,7121
32,4	2,7268	37,4	2,3362	42,4	2,0626	47,4	1,8619	52,4	1,7094
32,5	2,7174	37,5	2,3298	42,5	2,0580	47,5	1,8584	52,5	1,7067
32,6	2,7081	37,6	2,3234	42,6	2,0534	47,6	1,8550	52,6	1,7041
32,7	2,6988	37,7	2,3171	42,7	2,0488	47,7	1,8516	52,7	1,7014
32,8	2,6897	37,8	2,3108	42,8	2,0443	47,8	1,8482	52,8	1,6988
32,9	2,6806	37,9	2,3046	42,9	2,0398	47,9	1,8448	52,9	1,6962
33,0	2,6715	38,0	2,2984	43,0	2,0353	48,0	1,8414	53,0	1,6936
33,1	2,6626	38,1	2,2922	43,1	2,0308	48,1	1,8380	53,1	1,6910
33,2	2,6537	38,2	2,2861	43,2	2,0264	48,2	1,8347	53,2	1,6884
33,3	2,6449	38,3	2,2800	43,3	2,0220	48,3	1,8314	53,3	1,6859
33,4	2,6361	38,4	2,2740	43,4	2,0176	48,4	1,8281	53,4	1,6833
33,5	2,6275	38,5	2,2680	43,5	2,0133	48,5	1,8248	53,5	1,6808
33,6	2,6189	38,6	2,2620	43,6	2,0089	48,6	1,8216	53,6	1,6782
33,7	2,6103	38,7	2,2561	43,7	2,0046	48,7	1,8183	53,7	1,6757
33,8	2,6019	38,8	2,2502	43,8	2,0004	48,8	1,8151	53,8	1,6732
33,9	2,5935	38,9	2,2444	43,9	1,9961	48,9	1,8119	53,9	1,6707
34,0	2,5851	39,0	2,2386	44,0	1,9919	49,0	1,8087	54,0	1,6682
34,1	2,5768	39,1	2,2329	44,1	1,9877	49,1	1,8055	54,1	1,6658
34,2	2,5686	39,2	2,2271	44,2	1,9835	49,2	1,8024	54,2	1,6633
34,3	2,5605	39,3	2,2215	44,3	1,9794	49,3	1,7992	54,3	1,6608
34,4	2,5524	39,4	2,2158	44,4	1,9752	49,4	1,7961	54,4	1,6584
34,5	2,5444	39,5	2,2102	44,5	1,9711	49,5	1,7930	54,5	1,6560
34,6	2,5364	39,6	2,2047	44,6	1,9671	49,6	1,7899	54,6	1,6536
34,7	2,5286	39,7	2,1991	44,7	1,9630	49,7	1,7868	54,7	1,6512
34,8	2,5207	39,8	2,1936	44,8	1,9590	49,8	1,7838	54,8	1,6488
34,9	2,5129	39,9	2,1882	44,9	1,9550	49,9	1,7807	54,9	1,6464
35,0	2,5052	40,0	2,1828	45,0	1,9510	50,0	1,7777	55,0	1,6440
35,1	2,4976	40,1	2,1774	45,1	1,9470	50,1	1,7747	55,1	1,6417
35,2	2,4900	40,2	2,1720	45,2	1,9431	50,2	1,7717	55,2	1,6393
35,3	2,4824	40,3	2,1667	45,3	1,9392	50,3	1,7687	55,3	1,6370
35,4	2,4749	40,4	2,1614	45,4	1,9353	50,4	1,7657	55,4	1,6347
35,5	2,4675	40,5	2,1562	45,5	1,9314	50,5	1,7628	55,5	1,6324
35,6	2,4601	40,6	2,1510	45,6	1,9276	50,6	1,7598	55,6	1,6301
35,7	2,4528	40,7	2,1458	45,7	1,9237	50,7	1,7569	55,7	1,6278
35,8	2,4456	40,8	2,1406	45,8	1,9199	50,8	1,7540	55,8	1,6255



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

35,9	2,4383	40,9	2,1355	45,9	1,9162	50,9	1,7511	55,9	1,6232
36,0	2,4312	41,0	2,1305	46,0	1,9124	51,0	1,7482	56,0	1,6210
36,1	2,4241	41,1	2,1254	46,1	1,9087	51,1	1,7454	56,1	1,6187
36,2	2,4170	41,2	2,1204	46,2	1,9049	51,2	1,7425	56,2	1,6165
36,3	2,4100	41,3	2,1154	46,3	1,9012	51,3	1,7397	56,3	1,6142
36,4	2,4031	41,4	2,1105	46,4	1,8976	51,4	1,7369	56,4	1,6120
36,5	2,3962	41,5	2,1055	46,5	1,8939	51,5	1,7341	56,5	1,6098
36,6	2,3893	41,6	2,1006	46,6	1,8903	51,6	1,7313	56,6	1,6076
36,7	2,3825	41,7	2,0958	46,7	1,8866	51,7	1,7285	56,7	1,6054
36,8	2,3758	41,8	2,0910	46,8	1,8831	51,8	1,7257	56,8	1,6033
36,9	2,3691	41,9	2,0862	46,9	1,8795	51,9	1,7230	56,9	1,6011

Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #
57,0	1,5989	62,0	1,5023	67,0	1,4240	72,0	1,3595	77,0	1,3059
57,1	1,5968	62,1	1,5006	67,1	1,4226	72,1	1,3584	77,1	1,3049
57,2	1,5946	62,2	1,4989	67,2	1,4212	72,2	1,3572	77,2	1,3039
57,3	1,5925	62,3	1,4972	67,3	1,4198	72,3	1,3560	77,3	1,3029
57,4	1,5904	62,4	1,4954	67,4	1,4184	72,4	1,3549	77,4	1,3020
57,5	1,5883	62,5	1,4937	67,5	1,4170	72,5	1,3537	77,5	1,3010
57,6	1,5862	62,6	1,4921	67,6	1,4156	72,6	1,3526	77,6	1,3000
57,7	1,5841	62,7	1,4904	67,7	1,4142	72,7	1,3514	77,7	1,2991
57,8	1,5820	62,8	1,4887	67,8	1,4128	72,8	1,3503	77,8	1,2981
57,9	1,5799	62,9	1,4870	67,9	1,4115	72,9	1,3491	77,9	1,2972
58,0	1,5779	63,0	1,4854	68,0	1,4101	73,0	1,3480	78,0	1,2962
58,1	1,5758	63,1	1,4837	68,1	1,4087	73,1	1,3469	78,1	1,2953
58,2	1,5738	63,2	1,4820	68,2	1,4074	73,2	1,3458	78,2	1,2943
58,3	1,5717	63,3	1,4804	68,3	1,4060	73,3	1,3446	78,3	1,2934
58,4	1,5697	63,4	1,4788	68,4	1,4047	73,4	1,3435	78,4	1,2924
58,5	1,5677	63,5	1,4771	68,5	1,4033	73,5	1,3424	78,5	1,2915
58,6	1,5657	63,6	1,4755	68,6	1,4020	73,6	1,3413	78,6	1,2906
58,7	1,5637	63,7	1,4739	68,7	1,4007	73,7	1,3402	78,7	1,2896
58,8	1,5617	63,8	1,4723	68,8	1,3994	73,8	1,3391	78,8	1,2887
58,9	1,5597	63,9	1,4707	68,9	1,3980	73,9	1,3380	78,9	1,2878
59,0	1,5577	64,0	1,4691	69,0	1,3967	74,0	1,3369	79,0	1,2869
59,1	1,5558	64,1	1,4675	69,1	1,3954	74,1	1,3358	79,1	1,2860
59,2	1,5538	64,2	1,4659	69,2	1,3941	74,2	1,3347	79,2	1,2851
59,3	1,5519	64,3	1,4643	69,3	1,3928	74,3	1,3336	79,3	1,2841
59,4	1,5499	64,4	1,4627	69,4	1,3915	74,4	1,3326	79,4	1,2832
59,5	1,5480	64,5	1,4612	69,5	1,3902	74,5	1,3315	79,5	1,2823
59,6	1,5461	64,6	1,4596	69,6	1,3889	74,6	1,3304	79,6	1,2814



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

59,7	1,5442	64,7	1,4581	69,7	1,3877	74,7	1,3294	79,7	1,2805
59,8	1,5423	64,8	1,4565	69,8	1,3864	74,8	1,3283	79,8	1,2796
59,9	1,5404	64,9	1,4550	69,9	1,3851	74,9	1,3272	79,9	1,2788
60,0	1,5385	65,0	1,4534	70,0	1,3839	75,0	1,3262	80,0	1,2779
60,1	1,5366	65,1	1,4519	70,1	1,3826	75,1	1,3251	80,1	1,2770
60,2	1,5347	65,2	1,4504	70,2	1,3813	75,2	1,3241	80,2	1,2761
60,3	1,5328	65,3	1,4489	70,3	1,3801	75,3	1,3230	80,3	1,2752
60,4	1,5310	65,4	1,4474	70,4	1,3788	75,4	1,3220	80,4	1,2743
60,5	1,5291	65,5	1,4459	70,5	1,3776	75,5	1,3210	80,5	1,2735
60,6	1,5273	65,6	1,4444	70,6	1,3764	75,6	1,3199	80,6	1,2726
60,7	1,5255	65,7	1,4429	70,7	1,3751	75,7	1,3189	80,7	1,2717
60,8	1,5236	65,8	1,4414	70,8	1,3739	75,8	1,3179	80,8	1,2709
60,9	1,5218	65,9	1,4399	70,9	1,3727	75,9	1,3169	80,9	1,2700
61,0	1,5200	66,0	1,4384	71,0	1,3715	76,0	1,3158	81,0	1,2691
61,1	1,5182	66,1	1,4369	71,1	1,3703	76,1	1,3148	81,1	1,2683
61,2	1,5164	66,2	1,4355	71,2	1,3690	76,2	1,3138	81,2	1,2674
61,3	1,5146	66,3	1,4340	71,3	1,3678	76,3	1,3128	81,3	1,2666
61,4	1,5128	66,4	1,4326	71,4	1,3666	76,4	1,3118	81,4	1,2657
61,5	1,5111	66,5	1,4311	71,5	1,3654	76,5	1,3108	81,5	1,2649
61,6	1,5093	66,6	1,4297	71,6	1,3642	76,6	1,3098	81,6	1,2641
61,7	1,5075	66,7	1,4282	71,7	1,3631	76,7	1,3088	81,7	1,2632
61,8	1,5058	66,8	1,4268	71,8	1,3619	76,8	1,3078	81,8	1,2624
61,9	1,5041	66,9	1,4254	71,9	1,3607	76,9	1,3068	81,9	1,2615
Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #
82,0	1,2607	87,0	1,2225	92,0	1,1898	97,0	1,1618	102,0	1,1376
82,1	1,2599	87,1	1,2217	92,1	1,1892	97,1	1,1612	102,1	1,1372
82,2	1,2591	87,2	1,2210	92,2	1,1886	97,2	1,1607	102,2	1,1367
82,3	1,2582	87,3	1,2203	92,3	1,1880	97,3	1,1602	102,3	1,1363
82,4	1,2574	87,4	1,2196	92,4	1,1874	97,4	1,1597	102,4	1,1358
82,5	1,2566	87,5	1,2189	92,5	1,1868	97,5	1,1592	102,5	1,1354
82,6	1,2558	87,6	1,2183	92,6	1,1862	97,6	1,1587	102,6	1,1349
82,7	1,2550	87,7	1,2176	92,7	1,1856	97,7	1,1582	102,7	1,1345
82,8	1,2542	87,8	1,2169	92,8	1,1850	97,8	1,1576	102,8	1,1341
82,9	1,2534	87,9	1,2162	92,9	1,1844	97,9	1,1571	102,9	1,1336
83,0	1,2526	88,0	1,2155	93,0	1,1838	98,0	1,1566	103,0	1,1332
83,1	1,2518	88,1	1,2148	93,1	1,1833	98,1	1,1561	103,1	1,1327
83,2	1,2510	88,2	1,2141	93,2	1,1827	98,2	1,1556	103,2	1,1323
83,3	1,2502	88,3	1,2135	93,3	1,1821	98,3	1,1551	103,3	1,1319
83,4	1,2494	88,4	1,2128	93,4	1,1815	98,4	1,1546	103,4	1,1314
83,5	1,2486	88,5	1,2121	93,5	1,1809	98,5	1,1541	103,5	1,1310
83,6	1,2478	88,6	1,2114	93,6	1,1804	98,6	1,1536	103,6	1,1306
83,7	1,2470	88,7	1,2108	93,7	1,1798	98,7	1,1531	103,7	1,1302



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

83,8	1,2462	88,8	1,2101	93,8	1,1792	98,8	1,1526	103,8	1,1297
83,9	1,2454	88,9	1,2094	93,9	1,1786	98,9	1,1522	103,9	1,1293
84,0	1,2447	89,0	1,2088	94,0	1,1781	99,0	1,1517	104,0	1,1289
84,1	1,2439	89,1	1,2081	94,1	1,1775	99,1	1,1512	104,1	1,1285
84,2	1,2431	89,2	1,2075	94,2	1,1769	99,2	1,1507	104,2	1,1280
84,3	1,2423	89,3	1,2068	94,3	1,1764	99,3	1,1502	104,3	1,1276
84,4	1,2416	89,4	1,2061	94,4	1,1758	99,4	1,1497	104,4	1,1272
84,5	1,2408	89,5	1,2055	94,5	1,1752	99,5	1,1492	104,5	1,1268
84,6	1,2400	89,6	1,2048	94,6	1,1747	99,6	1,1488	104,6	1,1264
84,7	1,2393	89,7	1,2042	94,7	1,1741	99,7	1,1483	104,7	1,1259
84,8	1,2385	89,8	1,2035	94,8	1,1736	99,8	1,1478	104,8	1,1255
84,9	1,2378	89,9	1,2029	94,9	1,1730	99,9	1,1473	104,9	1,1251
85,0	1,2370	90,0	1,2022	95,0	1,1725	100,0	1,1468	105,0	1,1247
85,1	1,2363	90,1	1,2016	95,1	1,1719	100,1	1,1464	105,1	1,1243
85,2	1,2355	90,2	1,2010	95,2	1,1714	100,2	1,1459	105,2	1,1239
85,3	1,2348	90,3	1,2003	95,3	1,1708	100,3	1,1454	105,3	1,1235
85,4	1,2340	90,4	1,1997	95,4	1,1703	100,4	1,1449	105,4	1,1231
85,5	1,2333	90,5	1,1991	95,5	1,1697	100,5	1,1445	105,5	1,1227
85,6	1,2326	90,6	1,1984	95,6	1,1692	100,6	1,1440	105,6	1,1223
85,7	1,2318	90,7	1,1978	95,7	1,1686	100,7	1,1435	105,7	1,1219
85,8	1,2311	90,8	1,1972	95,8	1,1681	100,8	1,1431	105,8	1,1215
85,9	1,2303	90,9	1,1965	95,9	1,1676	100,9	1,1426	105,9	1,1210
86,0	1,2296	91,0	1,1959	96,0	1,1670	101,0	1,1422	106,0	1,1206
86,1	1,2289	91,1	1,1953	96,1	1,1665	101,1	1,1417	106,1	1,1202
86,2	1,2282	91,2	1,1947	96,2	1,1660	101,2	1,1412	106,2	1,1199
86,3	1,2274	91,3	1,1941	96,3	1,1654	101,3	1,1408	106,3	1,1195
86,4	1,2267	91,4	1,1934	96,4	1,1649	101,4	1,1403	106,4	1,1191
86,5	1,2260	91,5	1,1928	96,5	1,1644	101,5	1,1399	106,5	1,1187
86,6	1,2253	91,6	1,1922	96,6	1,1638	101,6	1,1394	106,6	1,1183
86,7	1,2246	91,7	1,1916	96,7	1,1633	101,7	1,1390	106,7	1,1179
86,8	1,2239	91,8	1,1910	96,8	1,1628	101,8	1,1385	106,8	1,1175
86,9	1,2232	91,9	1,1904	96,9	1,1623	101,9	1,1380	106,9	1,1171
Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #
107,0	1,1167	112,0	1,0986	117,0	1,0829	122,0	1,0692	127,0	1,0574
107,1	1,1163	112,1	1,0983	117,1	1,0826	122,1	1,0690	127,1	1,0572
107,2	1,1159	112,2	1,0979	117,2	1,0823	122,2	1,0687	127,2	1,0570
107,3	1,1155	112,3	1,0976	117,3	1,0820	122,3	1,0685	127,3	1,0567
107,4	1,1152	112,4	1,0973	117,4	1,0817	122,4	1,0682	127,4	1,0565
107,5	1,1148	112,5	1,0969	117,5	1,0814	122,5	1,0680	127,5	1,0563
107,6	1,1144	112,6	1,0966	117,6	1,0811	122,6	1,0677	127,6	1,0561
107,7	1,1140	112,7	1,0963	117,7	1,0809	122,7	1,0675	127,7	1,0559
107,8	1,1136	112,8	1,0959	117,8	1,0806	122,8	1,0672	127,8	1,0557



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

107,9	1,1133	112,9	1,0956	117,9	1,0803	122,9	1,0670	127,9	1,0554
108,0	1,1129	113,0	1,0953	118,0	1,0800	123,0	1,0667	128,0	1,0552
108,1	1,1125	113,1	1,0950	118,1	1,0797	123,1	1,0665	128,1	1,0550
108,2	1,1121	113,2	1,0946	118,2	1,0794	123,2	1,0662	128,2	1,0548
108,3	1,1117	113,3	1,0943	118,3	1,0791	123,3	1,0660	128,3	1,0546
108,4	1,1114	113,4	1,0940	118,4	1,0789	123,4	1,0658	128,4	1,0544
108,5	1,1110	113,5	1,0937	118,5	1,0786	123,5	1,0655	128,5	1,0542
108,6	1,1106	113,6	1,0933	118,6	1,0783	123,6	1,0653	128,6	1,0539
108,7	1,1103	113,7	1,0930	118,7	1,0780	123,7	1,0650	128,7	1,0537
108,8	1,1099	113,8	1,0927	118,8	1,0777	123,8	1,0648	128,8	1,0535
108,9	1,1095	113,9	1,0924	118,9	1,0775	123,9	1,0645	128,9	1,0533
109,0	1,1092	114,0	1,0920	119,0	1,0772	124,0	1,0643	129,0	1,0531
109,1	1,1088	114,1	1,0917	119,1	1,0769	124,1	1,0641	129,1	1,0529
109,2	1,1084	114,2	1,0914	119,2	1,0766	124,2	1,0638	129,2	1,0527
109,3	1,1081	114,3	1,0911	119,3	1,0764	124,3	1,0636	129,3	1,0525
109,4	1,1077	114,4	1,0908	119,4	1,0761	124,4	1,0633	129,4	1,0523
109,5	1,1073	114,5	1,0905	119,5	1,0758	124,5	1,0631	129,5	1,0521
109,6	1,1070	114,6	1,0902	119,6	1,0755	124,6	1,0629	129,6	1,0519
109,7	1,1066	114,7	1,0898	119,7	1,0753	124,7	1,0626	129,7	1,0517
109,8	1,1063	114,8	1,0895	119,8	1,0750	124,8	1,0624	129,8	1,0515
109,9	1,1059	114,9	1,0892	119,9	1,0747	124,9	1,0622	129,9	1,0513
110,0	1,1055	115,0	1,0889	120,0	1,0745	125,0	1,0619	130,0	1,0511
110,1	1,1052	115,1	1,0886	120,1	1,0742	125,1	1,0617	130,1	1,0509
110,2	1,1048	115,2	1,0883	120,2	1,0739	125,2	1,0615	130,2	1,0507
110,3	1,1045	115,3	1,0880	120,3	1,0737	125,3	1,0612	130,3	1,0505
110,4	1,1041	115,4	1,0877	120,4	1,0734	125,4	1,0610	130,4	1,0503
110,5	1,1038	115,5	1,0874	120,5	1,0731	125,5	1,0608	130,5	1,0501
110,6	1,1034	115,6	1,0871	120,6	1,0729	125,6	1,0605	130,6	1,0499
110,7	1,1031	115,7	1,0868	120,7	1,0726	125,7	1,0603	130,7	1,0497
110,8	1,1027	115,8	1,0865	120,8	1,0723	125,8	1,0601	130,8	1,0495
110,9	1,1024	115,9	1,0862	120,9	1,0721	125,9	1,0599	130,9	1,0493
111,0	1,1020	116,0	1,0859	121,0	1,0718	126,0	1,0596	131,0	1,0491
111,1	1,1017	116,1	1,0856	121,1	1,0716	126,1	1,0594	131,1	1,0489
111,2	1,1013	116,2	1,0853	121,2	1,0713	126,2	1,0592	131,2	1,0487
111,3	1,1010	116,3	1,0850	121,3	1,0710	126,3	1,0590	131,3	1,0485
111,4	1,1006	116,4	1,0847	121,4	1,0708	126,4	1,0587	131,4	1,0483
111,5	1,1003	116,5	1,0844	121,5	1,0705	126,5	1,0585	131,5	1,0481
111,6	1,1000	116,6	1,0841	121,6	1,0703	126,6	1,0583	131,6	1,0479
111,7	1,0996	116,7	1,0838	121,7	1,0700	126,7	1,0581	131,7	1,0477
111,8	1,0993	116,8	1,0835	121,8	1,0697	126,8	1,0578	131,8	1,0475
111,9	1,0989	116,9	1,0832	121,9	1,0695	126,9	1,0576	131,9	1,0473



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #
132,0	1,0471	137,0	1,0383	142,0	1,0306	147,0	1,0241	152,0	1,0185
132,1	1,0469	137,1	1,0381	142,1	1,0305	147,1	1,0240	152,1	1,0184
132,2	1,0468	137,2	1,0379	142,2	1,0303	147,2	1,0239	152,2	1,0183
132,3	1,0466	137,3	1,0378	142,3	1,0302	147,3	1,0237	152,3	1,0182
132,4	1,0464	137,4	1,0376	142,4	1,0301	147,4	1,0236	152,4	1,0181
132,5	1,0462	137,5	1,0374	142,5	1,0299	147,5	1,0235	152,5	1,0180
132,6	1,0460	137,6	1,0373	142,6	1,0298	147,6	1,0234	152,6	1,0179
132,7	1,0458	137,7	1,0371	142,7	1,0296	147,7	1,0233	152,7	1,0178
132,8	1,0456	137,8	1,0370	142,8	1,0295	147,8	1,0231	152,8	1,0177
132,9	1,0454	137,9	1,0368	142,9	1,0294	147,9	1,0230	152,9	1,0176
133,0	1,0453	138,0	1,0366	143,0	1,0292	148,0	1,0229	153,0	1,0175
133,1	1,0451	138,1	1,0365	143,1	1,0291	148,1	1,0228	153,1	1,0174
133,2	1,0449	138,2	1,0363	143,2	1,0290	148,2	1,0227	153,2	1,0174
133,3	1,0447	138,3	1,0362	143,3	1,0288	148,3	1,0226	153,3	1,0173
133,4	1,0445	138,4	1,0360	143,4	1,0287	148,4	1,0224	153,4	1,0172
133,5	1,0443	138,5	1,0358	143,5	1,0286	148,5	1,0223	153,5	1,0171
133,6	1,0441	138,6	1,0357	143,6	1,0284	148,6	1,0222	153,6	1,0170
133,7	1,0440	138,7	1,0355	143,7	1,0283	148,7	1,0221	153,7	1,0169
133,8	1,0438	138,8	1,0354	143,8	1,0282	148,8	1,0220	153,8	1,0168
133,9	1,0436	138,9	1,0352	143,9	1,0280	148,9	1,0219	153,9	1,0167
134,0	1,0434	139,0	1,0351	144,0	1,0279	149,0	1,0218	154,0	1,0166
134,1	1,0432	139,1	1,0349	144,1	1,0278	149,1	1,0217	154,1	1,0165
134,2	1,0431	139,2	1,0348	144,2	1,0276	149,2	1,0215	154,2	1,0164
134,3	1,0429	139,3	1,0346	144,3	1,0275	149,3	1,0214	154,3	1,0163
134,4	1,0427	139,4	1,0345	144,4	1,0274	149,4	1,0213	154,4	1,0162
134,5	1,0425	139,5	1,0343	144,5	1,0272	149,5	1,0212	154,5	1,0161
134,6	1,0424	139,6	1,0341	144,6	1,0271	149,6	1,0211	154,6	1,0160
134,7	1,0422	139,7	1,0340	144,7	1,0270	149,7	1,0210	154,7	1,0159
134,8	1,0420	139,8	1,0338	144,8	1,0268	149,8	1,0209	154,8	1,0158
134,9	1,0418	139,9	1,0337	144,9	1,0267	149,9	1,0208	154,9	1,0157
135,0	1,0417	140,0	1,0335	145,0	1,0266	150,0	1,0207	155,0	1,0156
135,1	1,0415	140,1	1,0334	145,1	1,0265	150,1	1,0205	155,1	1,0156
135,2	1,0413	140,2	1,0332	145,2	1,0263	150,2	1,0204	155,2	1,0155
135,3	1,0411	140,3	1,0331	145,3	1,0262	150,3	1,0203	155,3	1,0154
135,4	1,0410	140,4	1,0329	145,4	1,0261	150,4	1,0202	155,4	1,0153
135,5	1,0408	140,5	1,0328	145,5	1,0259	150,5	1,0201	155,5	1,0152



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

135,6	1,0406	140,6	1,0326	145,6	1,0258	150,6	1,0200	155,6	1,0151
135,7	1,0404	140,7	1,0325	145,7	1,0257	150,7	1,0199	155,7	1,0150
135,8	1,0403	140,8	1,0324	145,8	1,0256	150,8	1,0198	155,8	1,0149
135,9	1,0401	140,9	1,0322	145,9	1,0254	150,9	1,0197	155,9	1,0148
136,0	1,0399	141,0	1,0321	146,0	1,0253	151,0	1,0196	156,0	1,0148
136,1	1,0398	141,1	1,0319	146,1	1,0252	151,1	1,0195	156,1	1,0147
136,2	1,0396	141,2	1,0318	146,2	1,0251	151,2	1,0194	156,2	1,0146
136,3	1,0394	141,3	1,0316	146,3	1,0249	151,3	1,0193	156,3	1,0145
136,4	1,0393	141,4	1,0315	146,4	1,0248	151,4	1,0192	156,4	1,0144
136,5	1,0391	141,5	1,0313	146,5	1,0247	151,5	1,0191	156,5	1,0143
136,6	1,0389	141,6	1,0312	146,6	1,0246	151,6	1,0190	156,6	1,0142
136,7	1,0388	141,7	1,0311	146,7	1,0245	151,7	1,0189	156,7	1,0141
136,8	1,0386	141,8	1,0309	146,8	1,0243	151,8	1,0188	156,8	1,0141
136,9	1,0384	141,9	1,0308	146,9	1,0242	151,9	1,0186	156,9	1,0140



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #	Kroppsvikt	Sin. #
157,0	1,0139	162,0	1,0100	167,0	1,0069	172,0	1,0044	177,0	1,0025
157,1	1,0138	162,1	1,0100	167,1	1,0068	172,1	1,0044	177,1	1,0025
157,2	1,0137	162,2	1,0099	167,2	1,0067	172,2	1,0043	177,2	1,0025
157,3	1,0136	162,3	1,0098	167,3	1,0067	172,3	1,0043	177,3	1,0024
157,4	1,0135	162,4	1,0097	167,4	1,0066	172,4	1,0042	177,4	1,0024
157,5	1,0135	162,5	1,0097	167,5	1,0066	172,5	1,0042	177,5	1,0024
157,6	1,0134	162,6	1,0096	167,6	1,0065	172,6	1,0042	177,6	1,0023
157,7	1,0133	162,7	1,0095	167,7	1,0065	172,7	1,0041	177,7	1,0023
157,8	1,0132	162,8	1,0095	167,8	1,0064	172,8	1,0041	177,8	1,0023
157,9	1,0131	162,9	1,0094	167,9	1,0063	172,9	1,0040	177,9	1,0023
158,0	1,0131	163,0	1,0093	168,0	1,0063	173,0	1,0040	178,0	1,0022
158,1	1,0130	163,1	1,0093	168,1	1,0062	173,1	1,0039	178,1	1,0022
158,2	1,0129	163,2	1,0092	168,2	1,0062	173,2	1,0039	178,2	1,0022
158,3	1,0128	163,3	1,0091	168,3	1,0061	173,3	1,0039	178,3	1,0021
158,4	1,0127	163,4	1,0091	168,4	1,0061	173,4	1,0038	178,4	1,0021
158,5	1,0126	163,5	1,0090	168,5	1,0060	173,5	1,0038	178,5	1,0021
158,6	1,0126	163,6	1,0089	168,6	1,0060	173,6	1,0037	178,6	1,0020
158,7	1,0125	163,7	1,0089	168,7	1,0059	173,7	1,0037	178,7	1,0020
158,8	1,0124	163,8	1,0088	168,8	1,0059	173,8	1,0037	178,8	1,0020
158,9	1,0123	163,9	1,0087	168,9	1,0058	173,9	1,0036	178,9	1,0020
159,0	1,0122	164,0	1,0087	169,0	1,0058	174,0	1,0036	179,0	1,0019
159,1	1,0122	164,1	1,0086	169,1	1,0057	174,1	1,0035	179,1	1,0019
159,2	1,0121	164,2	1,0086	169,2	1,0057	174,2	1,0035	179,2	1,0019
159,3	1,0120	164,3	1,0085	169,3	1,0056	174,3	1,0035	179,3	1,0019
159,4	1,0119	164,4	1,0084	169,4	1,0056	174,4	1,0034	179,4	1,0018
159,5	1,0119	164,5	1,0084	169,5	1,0055	174,5	1,0034	179,5	1,0018
159,6	1,0118	164,6	1,0083	169,6	1,0055	174,6	1,0034	179,6	1,0018
159,7	1,0117	164,7	1,0082	169,7	1,0054	174,7	1,0033	179,7	1,0017
159,8	1,0116	164,8	1,0082	169,8	1,0054	174,8	1,0033	179,8	1,0017
159,9	1,0116	164,9	1,0081	169,9	1,0053	174,9	1,0032	179,9	1,0017
160,0	1,0115	165,0	1,0081	170,0	1,0053	175,0	1,0032	180,0	1,0017
160,1	1,0114	165,1	1,0080	170,1	1,0052	175,1	1,0032	180,1	1,0016
160,2	1,0113	165,2	1,0079	170,2	1,0052	175,2	1,0031	180,2	1,0016
160,3	1,0113	165,3	1,0079	170,3	1,0051	175,3	1,0031	180,3	1,0016
160,4	1,0112	165,4	1,0078	170,4	1,0051	175,4	1,0031	180,4	1,0016
160,5	1,0111	165,5	1,0078	170,5	1,0050	175,5	1,0030	180,5	1,0015



Svenska Styrklyftförbundet

Sinclair Koefficienttabell Herr

Gäller endast U11-13 år

160,6	1,0110	165,6	1,0077	170,6	1,0050	175,6	1,0030	180,6	1,0015
160,7	1,0110	165,7	1,0076	170,7	1,0049	175,7	1,0030	180,7	1,0015
160,8	1,0109	165,8	1,0076	170,8	1,0049	175,8	1,0029	180,8	1,0015
160,9	1,0108	165,9	1,0075	170,9	1,0048	175,9	1,0029	180,9	1,0014
161,0	1,0107	166,0	1,0075	171,0	1,0048	176,0	1,0029	181,0	1,0014
161,1	1,0107	166,1	1,0074	171,1	1,0048	176,1	1,0028	181,1	1,0014
161,2	1,0106	166,2	1,0073	171,2	1,0047	176,2	1,0028	181,2	1,0014
161,3	1,0105	166,3	1,0073	171,3	1,0047	176,3	1,0028	181,3	1,0014
161,4	1,0104	166,4	1,0072	171,4	1,0046	176,4	1,0027	181,4	1,0013
161,5	1,0104	166,5	1,0072	171,5	1,0046	176,5	1,0027	181,5	1,0013
161,6	1,0103	166,6	1,0071	171,6	1,0045	176,6	1,0027	181,6	1,0013
161,7	1,0102	166,7	1,0071	171,7	1,0045	176,7	1,0026	181,7	1,0013
161,8	1,0102	166,8	1,0070	171,8	1,0044	176,8	1,0026	181,8	1,0012
161,9	1,0101	166,9	1,0069	171,9	1,0044	176,9	1,0026	181,9	1,0012