

Flt A	Name	Age	Div	BWt (Kg)	WtCls (Kg)	Glossbrenner	Lot #	RH Sq	Squat 1	Squat 2	Squat 3	Best Squat	RH BP	Bench 1	Bench 2	Bench 3	Bench 4	Best Bench	Sub Total	Deadlift 1	Deadlift 2	Deadlift 3	Best Deadlift	PL Total
A	Lizette Bester	16	F_TCR_2_APF	100	SHW	0.71565		6,5	80	100	-120	100		45	50	57		57	157	130	140	-150	140	297
A	Shané Blignaut	21	F_JCR_APF	67	67.5	0.9049		3	100	110	120	120		45	50	57.5		57.5	177.5	120	130	140	140	317.5
A	Elzette van Aswegen	33	F_OCR_APF	79	82.5	0.8082		5,5	-100	-105	105	105		65	-70	-70		65	170	145	150	-155	150	320
A	Natasha Urbanik	16	F_TCR_2_APF	70.4	75	0.873		4	130	140	-145	140		50	57.5	62.5		62.5	202.5	130	140	-145	140	342.5
A	Danel van Jaarsveld	44	F_MCR_1_APF	62	67.5	0.96205		3	130	-140	150	150		85	95	102		102	252	150	160	175	175	427
A	Ashleigh Wilhelm	23	F_JCR_APF	72	75	0.85955		5	155	165	0	165		65	70	75		75	240	170	180	190	190	430
A	Tshepaone Makgetla	29	M_OCR_APF	73	75	0.70265		6	160	170	180	180		100	120	130		130	310	160	180	200	200	510
A	Apiwe Danisa	22	M_JCR_APF	73	75	0.70265		4,5	160	175	-185	175		110	115	120		120	295	220	-235	-235	220	515
A	Steven Lionel Mannewil	26	M_OCR_APF	79	82.5	0.6635		6	180	185	190	190		155	-160	-160		155	345	245	250	260	260	605
A	Thomas Payne	29	M_OCR_APF	87	90	0.62385		7	210	225	-235	225		135	140	-145		140	365	0			0	0
A	Marinda Nell	37	F_OCR_APF	57	60	1.0292			0			0		27.5	-30	30		30	0	0			0	0
B	Douglas Breytenbach	22	M_JCR_APF	95	100	0.5949		6,5	140	150	160	160		95	100	105		105	265	190	202.5	210	210	475
B	Gary Lewis	49	M_MES_2_APF	99.6	100	0.5823		6,5	-180	-180	180	180		100	140	-160		140	320	180	220	240	240	560
B	Erik Kruger	19	M_TCR_3_APF	98	100	0.58635		6,5	180	-195	195	195		110	120	-125		120	315	200	210	215	215	530
B	Jean Viljoen	25	M_OCR_APF	99	100	0.5838		6,5	-195	-195	200	200		115	-117.5	117.5		117.5	317.5	220	230	-235	230	547.5
B	Sbu Mthembu	31	M_OCR_APF	87	90	0.62385		5	200	240	-260	240		100	-130	140		140	380	160	200	225	225	605
B	Kobus Bester	44	M_MES_1_APF	82	82.5	0.64715		6,5	200	-215	-215	200		-140	150	160		160	360	200	220	230	230	590
B	Calvin Steyn	29	M_OCR_APF	89	90	0.6157		6	205	215	0	215		140	147.5	152.5		152.5	367.5	260	270	-277.5	270	637.5
B	JJ Steyn	18	M_TCR_3_APF	85	90	0.6326		7	210	230	-240	230		120	125	130		130	360	220	235	242.5	242.5	602.5
B	Sheldon Donnelly	24	M_OCR_APF	99.5	100	0.58255		6	230	235	240	240		110	120	130		130	370	260	280	-300	280	650
B	Frik Kruger	58	M_MCR_4_APF	89.4	90	0.61415		5,5	-250	-250	250	250		140	150	0		150	400	250	270	280	280	680
B	Hennie Roodt	74	M_MCR_7_APF	102	110	0.5767			0			0		100	110	-120		110	0	135	140	145	145	0
B	Ian Buckle	63	M_MCR_5_APF	98	100	0.58635			0			0		110	115	120		120	0	0			0	0
C	Alan Wrigglesworth	27	M_OCR_APF	115	125	0.55625		7,5	180	190	210	210		110	120	-130		120	330	210	225	245	245	575
C	Hercules Van Den Berg	55	M_MCR_4_APF	172	SHW	0.50787		7	180	-200	200	200		120	165	-190		165	365	-180	200	250	250	615
C	Shane Swanepoel	22	M_JCR_APF	115.5	125	0.55565		7,5	-190	205	-210	205		-140	140	-145		140	345	210	220	235	235	580
C	Christian Lawu	23	M_JCR_APF	109	110	0.56395		7	205	225	240	240		135	145	150		150	390	270	290	-295	290	680
C	Michael Dickie	20	M_JCR_APF	105	110	0.57065		6,5	210	220	225	225		125	135	142.5		142.5	367.5	230	250	-262.5	250	617.5
C	Dean Palk	20	M_JCR_APF	121	125	0.5499		7,5	-215	215	-225	215		135	145	155		155	370	260	-280	-300	260	630
C	Rian Bezuidenhout	19	M_TCR_3_APF	105	110	0.57065		7	-225	230	240	240		135	140	144	145	144	384	260	275	-280	275	659
C	Jacques De Beer	32	M_OCR_APF	122	125	0.54885		7 in	-275	-275	-275	0		160	170	180		180	0	260	280	-290	280	0
C	Corne De Klerk	26	M_OCR_APF	121.5	125	0.5494		7,5 in	300	325	-350	325		180	190	200		200	525	300	-320	340	340	865
C	Bronwin Grib	29	M_OCR_APF	159.8	SHW	0.51595			0			0		180	185	190		190	0	250	260	270	270	0
C	Mark Esch	54	M_MES_3_APF	125	125	0.5454			0			0		-170	-170	-170		0	0	0		0	0	0