

DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION NETHERLANDS

BENCH UNEQUIPPED : NED RECORDS

WOMEN - 44 KG

T1 (14-15)		25
T2 (16-17)		25
T3 (18-19)		27,5
JR (20-23)		30
SR (24-39)		32,5
M1 (40-44)		27,5
M2 (45-49)		25
M3 (50-54)		25
M4 (55-59)		25
M5 (60-64)		25
M6 (65-69)		25
M7 (70-74)		25
M8 (75-79)		25
M9 (80-84)		25
M10(85-90)		25

WOMEN - 47,5 KG

T1 (14-15)		25
T2 (16-17)		27,5
T3 (18-19)		30
JR (20-23)		32,5
SR (24-39)		35
M1 (40-44)		32,5
M2 (45-49)		30
M3 (50-54)		27,5
M4 (55-59)		25
M5 (60-64)		25
M6 (65-69)		25
M7 (70-74)		25
M8 (75-79)		25
M9 (80-84)		25
M10(85-90)		25

WOMEN - 50,5 KG

T1 (14-15)		27,5
T2 (16-17)		30
T3 (18-19)		32,5
JR (20-23)		35
SR (24-39)		40
M1 (40-44)		35
M2 (45-49)		32,5
M3 (50-54)		30
M4 (55-59)		27,5
M5 (60-64)		27,5
M6 (65-69)		27,5
M7 (70-74)		27,5
M8 (75-79)		25
M9 (80-84)		25
M10(85-90)		25

WOMEN - 53 KG

T1 (14-15)		27,5
T2 (16-17)		32,5
T3 (18-19)		35
JR (20-23)		37,5
SR (24-39)		42,5
M1 (40-44)		37,5
M2 (45-49)		35
M3 (50-54)		32,5
M4 (55-59)		30
M5 (60-64)		30
M6 (65-69)		27,5
M7 (70-74)		27,5
M8 (75-79)		25
M9 (80-84)		25
M10(85-90)		25

WOMEN - 55,5 KG

T1 (14-15)		30
T2 (16-17)		35
T3 (18-19)		37,5
JR (20-23)		40
SR (24-39)		45
M1 (40-44)		42,5
M2 (45-49)		40
M3 (50-54)		37,5
M4 (55-59)		35
M5 (60-64)		32,5
M6 (65-69)		30
M7 (70-74)		27,5
M8 (75-79)		25
M9 (80-84)		25
M10(85-90)		25

WOMEN - 58,5 KG

T1 (14-15)		32,5
T2 (16-17)		37,5
T3 (18-19)		40
JR (20-23)	Zwerts Rowana NED (9/04/2022)	77,5
SR (24-39)	Zwerts Rowana NED (9/04/2022)	77,5
M1 (40-44)		45
M2 (45-49)		42,5
M3 (50-54)		40
M4 (55-59)		37,5
M5 (60-64)		35
M6 (65-69)		32,5
M7 (70-74)		30
M8 (75-79)		27,5
M9 (80-84)		25
M10(85-90)		25

DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION NETHERLANDS

BENCH UNEQUIPPED : NED RECORDS

WOMEN - 63 KG

T1 (14-15)		32,5
T2 (16-17)		37,5
T3 (18-19)		40
JR (20-23)	Dieleman Eva NED (1/06/2024)	60
SR (24-39)	Dieleman Eva NED (1/06/2024)	60
M1 (40-44)		47,5
M2 (45-49)	Hoorn Katja NED (1/06/2024)	52,5
M3 (50-54)		42,5
M4 (55-59)		40
M5 (60-64)		37,5
M6 (65-69)		35
M7 (70-74)	Koolhaas Revers Ina NED (20/02/2020)	57,5
M8 (75-79)	Koolhaas Revers Ina NED (29/03/2025)	57,5
M9 (80-84)		27,5
M10(85-90)		25

WOMEN - 70 KG

T1 (14-15)		35
T2 (16-17)		40
T3 (18-19)	De Jager Ilse NED (9/04/2022)	72,5
JR (20-23)	Zwiep Britt NED (5/10/2024)	70
SR (24-39)	Van der Weele Renate NED (1/06/2024)	90
M1 (40-44)		50
M2 (45-49)		47,5
M3 (50-54)		45
M4 (55-59)		42,5
M5 (60-64)	Ploegmakers Annemarie NED (29/03/2025)	57,5
M6 (65-69)		37,5
M7 (70-74)		35
M8 (75-79)		32,5
M9 (80-84)		30
M10(85-90)		27,5

WOMEN - 80 KG

T1 (14-15)		37,5
T2 (16-17)	Grashuis Marit NED (9/04/2022)	57,5
T3 (18-19)		47,5
JR (20-23)		52,5
SR (24-39)		57,5
M1 (40-44)		55
M2 (45-49)		52,5
M3 (50-54)		50
M4 (55-59)		47,5
M5 (60-64)		45
M6 (65-69)		40
M7 (70-74)		37,5
M8 (75-79)		35
M9 (80-84)		32,5
M10(85-90)		27,5

WOMEN - 90 KG

T1 (14-15)		40
T2 (16-17)		45
T3 (18-19)		50
JR (20-23)		55
SR (24-39)		60
M1 (40-44)		57,5
M2 (45-49)		55
M3 (50-54)		52,5
M4 (55-59)		50
M5 (60-64)		47,5
M6 (65-69)		42,5
M7 (70-74)		40
M8 (75-79)		37,5
M9 (80-84)		35
M10(85-90)		27,5

WOMEN -110 KG

T1 (14-15)		45
T2 (16-17)		50
T3 (18-19)		55
JR (20-23)		60
SR (24-39)	De Vries Froukje NED (12/10/2019)	98
M1 (40-44)		65
M2 (45-49)	De Vries Froukje NED (12/10/2019)	98
M3 (50-54)	De Vries Froukje NED (25/02/2023)	93,5
M4 (55-59)		57,5
M5 (60-64)		52,5
M6 (65-69)		50
M7 (70-74)		45
M8 (75-79)		40
M9 (80-84)		37,5
M10(85-90)		30

WOMEN +110 KG

T1 (14-15)		0
T2 (16-17)		0
T3 (18-19)		0
JR (20-23)		0
SR (24-39)		0
M1 (40-44)		0
M2 (45-49)		0
M3 (50-54)		0
M4 (55-59)		0
M5 (60-64)		0
M6 (65-69)		0
M7 (70-74)		0
M8 (75-79)		0
M9 (80-84)		0
M10(85-90)		0

DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION NETHERLANDS

BENCH UNEQUIPPED : NED RECORDS

MEN'S - 52 KG

T1 (14-15)		55
T2 (16-17)		60
T3 (18-19)		67,5
JR (20-23)		75
SR (24-39)		82,5
M1 (40-44)		77,5
M2 (45-49)		72,5
M3 (50-54)		70
M4 (55-59)		67,5
M5 (60-64)		65
M6 (65-69)		60
M7 (70-74)		52,5
M8 (75-79)		47,5
M9 (80-84)		42,5
M10(85-90)		37,5

MEN'S - 56 KG

T1 (14-15)		57,5
T2 (16-17)		65
T3 (18-19)		72,5
JR (20-23)		80
SR (24-39)		90
M1 (40-44)		85
M2 (45-49)		80
M3 (50-54)		75
M4 (55-59)		72,5
M5 (60-64)		70
M6 (65-69)		65
M7 (70-74)		57,5
M8 (75-79)		52,5
M9 (80-84)		47,5
M10(85-90)		42,5

MEN'S - 60 KG

T1 (14-15)		65
T2 (16-17)		72,5
T3 (18-19)		80
JR (20-23)		90
SR (24-39)		100
M1 (40-44)		95
M2 (45-49)		90
M3 (50-54)		85
M4 (55-59)		80
M5 (60-64)		75
M6 (65-69)		70
M7 (70-74)		60
M8 (75-79)		55
M9 (80-84)		50
M10(85-90)		45

MEN'S - 67,5 KG

T1 (14-15)		70
T2 (16-17)		82,5
T3 (18-19)		92,5
JR (20-23)	Dijkstal Jessy NED (17/12/2022)	135
SR (24-39)	Harms Jessy NED (1/06/2024)	142,5
M1 (40-44)		107,5
M2 (45-49)		102,5
M3 (50-54)		97,5
M4 (55-59)		92,5
M5 (60-64)		87,5
M6 (65-69)		80
M7 (70-74)		72,5
M8 (75-79)		65
M9 (80-84)		57,5
M10(85-90)		52,5

MEN'S - 75 KG

T1 (14-15)		80
T2 (16-17)		87,5
T3 (18-19)		97,5
JR (20-23)	Dijkstal Jessy NED (9/04/2022)	140
SR (24-39)	Dijkstal Jessy NED (9/04/2022)	140
M1 (40-44)		115
M2 (45-49)		110
M3 (50-54)		105
M4 (55-59)		100
M5 (60-64)		95
M6 (65-69)		87,5
M7 (70-74)		77,5
M8 (75-79)	Van Ladesteijn Dick NED (29/03/2025)	90
M9 (80-84)		62,5
M10(85-90)		57,5

MEN'S - 82,5 KG

T1 (14-15)		82,5
T2 (16-17)	Verhoeven Dennis NED (17/12/2022)	125
T3 (18-19)		102,5
JR (20-23)	Visman Pjotr NED (17/12/2022)	120,5
SR (24-39)	Rifi Mohammed NED (9/10/2021)	140
M1 (40-44)		120
M2 (45-49)	Van Bijnen Gilbert NED (9/04/2022)	127,5
M3 (50-54)	Van Bijnen Marcel NED (17/02/2024)	111,5
M4 (55-59)		105
M5 (60-64)	Konickx Erik NED (5/10/2024)	127,5
M6 (65-69)	Hoppenbrouwers Coert NED (25/02/2024)	105
M7 (70-74)		80
M8 (75-79)		72,5
M9 (80-84)		65
M10(85-90)		60

DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION NETHERLANDS

BENCH UNEQUIPPED : NED RECORDS

MEN'S - 90 KG

T1 (14-15)		90
T2 (16-17)		100
T3 (18-19)	Van Dorsten Kevin NED (9/04/2022)	122,5
JR (20-23)	Van Dorsten Kevin NED (1/06/2024)	150
SR (24-39)	Hoeven Frank NED (29/03/2025)	170
M1 (40-44)	Laarman Rian NED (9/04/2022)	137,5
M2 (45-49)	Asrian Art NED (5/10/2024)	146,5
M3 (50-54)	Van Bijnen Gilbert NED (17/12/2022)	141
M4 (55-59)	Abend Uwe NED (12/10/2019)	120
M5 (60-64)	Abend Uwe NED (17/02/2024)	110
M6 (65-69)	Van Orsouw Chris NED (29/03/2025)	117,5
M7 (70-74)		85
M8 (75-79)		77,5
M9 (80-84)		70
M10(85-90)		62,5

MEN'S - 100 KG

T1 (14-15)		92,5
T2 (16-17)	Van Der Meyden Thijs NED (5/10/2024)	117,5
T3 (18-19)	Hamers Maikel NED (20/10/2018)	112,5
JR (20-23)	Colle Orpheo NED (20/02/2020)	170
SR (24-39)	Jandroep Jairo NED (20/02/2020)	182,5
M1 (40-44)		132,5
M2 (45-49)		125
M3 (50-54)	Van Dorsten Danny NED (25/02/2023)	125
M4 (55-59)		115
M5 (60-64)	Abend Uwe NED (5/10/2024)	120
M6 (65-69)		100
M7 (70-74)		90
M8 (75-79)		80
M9 (80-84)		72,5
M10(85-90)		65

MEN'S - 110 KG

T1 (14-15)		92,5
T2 (16-17)		102,5
T3 (18-19)		115
JR (20-23)		127,5
SR (24-39)	De Bree Aron NED (5/10/2024)	160
M1 (40-44)		135
M2 (45-49)		127,5
M3 (50-54)		120
M4 (55-59)	Van Dorsten Danny NED (29/03/2025)	120
M5 (60-64)		112,5
M6 (65-69)		102,5
M7 (70-74)		90
M8 (75-79)		82,5
M9 (80-84)		75
M10(85-90)		65

MEN'S - 125 KG

T1 (14-15)		100
T2 (16-17)		110
T3 (18-19)		122,5
JR (20-23)		135
SR (24-39)	Zwerts Walter NED (9/10/2021)	185
M1 (40-44)	Harms Orson NED (9/03/2019)	161
M2 (45-49)	Harms Orson NED (20/02/2020)	150
M3 (50-54)	Zwerts Walter NED (20/02/2020)	181
M4 (55-59)	Zwerts Walter NED (9/10/2021)	185
M5 (60-64)	Ploegmakers Jos NED (1/06/2024)	162,5
M6 (65-69)	Ploegmakers Jos NED (29/03/2025)	165
M7 (70-74)		92,5
M8 (75-79)		85
M9 (80-84)		77,5
M10(85-90)		67,5

MEN'S - 145 KG

T1 (14-15)		102,5
T2 (16-17)		115
T3 (18-19)		127,5
JR (20-23)		142,5
SR (24-39)	Pol Jeroen NED (29/03/2025)	195
M1 (40-44)		150
M2 (45-49)	Harms Orson NED (3/06/2023)	180
M3 (50-54)	De Witte Johny NED (20/02/2020)	172,5
M4 (55-59)	De Witte Johny NED (17/02/2024)	162,5
M5 (60-64)		120
M6 (65-69)		107,5
M7 (70-74)		97,5
M8 (75-79)		87,5
M9 (80-84)		80
M10(85-90)		72,5

MEN'S + 145 KG

T1 (14-15)		105
T2 (16-17)		120
T3 (18-19)		132,5
JR (20-23)		147,5
SR (24-39)	Hamers René NED (20/10/2018)	190
M1 (40-44)		155
M2 (45-49)	Hamers René NED (20/10/2018)	190
M3 (50-54)	Hamers René NED (20/02/2020)	185
M4 (55-59)	Hamers René NED (1/06/2024)	175
M5 (60-64)		125
M6 (65-69)		117,5
M7 (70-74)		100
M8 (75-79)		90
M9 (80-84)		82,5
M10(85-90)		75