

DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION NETHERLANDS

BENCH EQUIPPED :NED RECORDS

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

WOMEN - 50,5 KG

T1 (14-15)		32,5
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)		30
M8 (75-79)		30
M9 (80-84)		30
M10(85-90)		25

WOMEN - 53 KG

T1 (14-15)		35
T2 (16-17)		37,5
T3 (18-19)		40
JR (20-23)		42,5
SR (24-39)		47,5
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)		32,5
M8 (75-79)		32,5
M9 (80-84)		32,5
M10(85-90)		25

WOMEN - 55,5 KG

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

WOMEN - 58,5 KG

T1 (14-15)		40
T2 (16-17)		42,5
T3 (18-19)		45
JR (20-23)	Zwerts Rowana NED (11/05/2019)	85
SR (24-39)	Zwerts Rowana NED (11/05/2019)	85
M1 (40-44)		50
M2 (45-49)		47,5
M3 (50-54)		45
M4 (55-59)		42,5
M5 (60-64)		40
M6 (65-69)		37,5
M7 (70-74)		37,5
M8 (75-79)		37,5
M9 (80-84)		37,5
M10(85-90)		27,5

DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION NETHERLANDS

BENCH EQUIPPED :NED RECORDS

WOMEN - 63 KG

T1 (14-15)		42,5
T2 (16-17)		45
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)		40
M8 (75-79)		40
M9 (80-84)		40
M10(85-90)		27,5

WOMEN - 70 KG

T1 (14-15)		45
T2 (16-17)		47,5
T3 (18-19)		52,5
JR (20-23)		57,5
SR (24-39)		62,5
M1 (40-44)		60
M2 (45-49)		57,5
M3 (50-54)		55
M4 (55-59)		52,5
M5 (60-64)		50
M6 (65-69)		45
M7 (70-74)		42,5
M8 (75-79)		42,5
M9 (80-84)		40
M10(85-90)		30

WOMEN - 80 KG

T1 (14-15)		47,5
T2 (16-17)		52,5
T3 (18-19)		57,5
JR (20-23)		62,5
SR (24-39)		70
M1 (40-44)		67,5
M2 (45-49)		65
M3 (50-54)		62,5
M4 (55-59)		60
M5 (60-64)		57,5
M6 (65-69)		52,5
M7 (70-74)		47,5
M8 (75-79)		45
M9 (80-84)		42,5
M10(85-90)		32,5

WOMEN - 90 KG

T1 (14-15)		50
T2 (16-17)		55
T3 (18-19)		60
JR (20-23)		67,5
SR (24-39)		75
M1 (40-44)		72,5
M2 (45-49)		70
M3 (50-54)		67,5
M4 (55-59)		65
M5 (60-64)		62,5
M6 (65-69)		57,5
M7 (70-74)		52,5
M8 (75-79)		50
M9 (80-84)		50
M10(85-90)		35

WOMEN -110 KG

T1 (14-15)		52,5
T2 (16-17)		57,5
T3 (18-19)		65
JR (20-23)		72,5
SR (24-39)	Koeckhoven Froukje NED (28/04/2018)	95
M1 (40-44)		75
M2 (45-49)	Koeckhoven Froukje NED (28/04/2018)	95
M3 (50-54)		70
M4 (55-59)		67,5
M5 (60-64)		65
M6 (65-69)		60
M7 (70-74)		55
M8 (75-79)		52,5
M9 (80-84)		52,5
M10(85-90)		37,5

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 EQUIPPED :NED RECORDS

MEN'S - 52 KG

T1 (14-15)		57,5
T2 (16-17)		62,5
T3 (18-19)		70
JR (20-23)		77,5
SR (24-39)		85
M1 (40-44)		80
M2 (45-49)		75
M3 (50-54)		72,5
M4 (55-59)		70
M5 (60-64)		67,5
M6 (65-69)		60
M7 (70-74)		55
M8 (75-79)		50
M9 (80-84)		45
M10(85-90)		40

MEN'S - 56 KG

T1 (14-15)		60
T2 (16-17)		67,5
T3 (18-19)		75
JR (20-23)		82,5
SR (24-39)		92,5
M1 (40-44)		87,5
M2 (45-49)		82,5
M3 (50-54)		77,5
M4 (55-59)		72,5
M5 (60-64)		70
M6 (65-69)		62,5
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)		67,5
M7 (70-74)		60
M8 (75-79)		55
M9 (80-84)		50
M10(85-90)		45

MEN'S - 67,5 KG

T1 (14-15)		75
T2 (16-17)		82,5
T3 (18-19)		92,5
JR (20-23)	Dijkstal Jessy NED (17/12/2022)	135
SR (24-39)	Dijkstal Jessy NED (17/12/2022)	135
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)		90
T3 (18-19)		100
JR (20-23)		110
SR (24-39)		122,5
M1 (40-44)		117,5
M2 (45-49)		112,5
M3 (50-54)		107,5
M4 (55-59)		102,5
M5 (60-64)		97,5
M6 (65-69)		87,5
M7 (70-74)		80
M8 (75-79)		72,5
M9 (80-84)		65
M10(85-90)		57,5

MEN'S - 82,5 KG

T1 (14-15)		87,5
T2 (16-17)	Verhoeven Dennis NED (17/12/2022)	125
T3 (18-19)		107,5
JR (20-23)	Visman Pjotr NED (17/12/2022)	120,5
SR (24-39)		132,5
M1 (40-44)		125
M2 (45-49)		120
M3 (50-54)		115
M4 (55-59)		110
M5 (60-64)	Hoppenbrouwers Coert NED (8/10/2022)	110
M6 (65-69)	Hoppenbrouwers Coert NED (5/10/2022)	120
M7 (70-74)		85
M8 (75-79)		77,5
M9 (80-84)		70
M10(85-90)		62,5

DRUG FREE POWERLIFTING FEDERATION NETHERLANDS

BENCH EQUIPPED :NED RECORDS

MEN'S - 90 KG

T1 (14-15)		92,5
T2 (16-17)		102,5
T3 (18-19)		112,5
JR (20-23)	Van Dorsten Kevin NED (17/12/2022)	132,5
SR (24-39)	Van Bijnen Gilbert NED (17/12/2022)	141
M1 (40-44)		132,5
M2 (45-49)	van Bijnen Gilbert NED (11/05/2019)	140
M3 (50-54)	Van Bijnen Gilbert NED (17/12/2022)	141
M4 (55-59)		115
M5 (60-64)		110
M6 (65-69)		100
M7 (70-74)		90
M8 (75-79)		80
M9 (80-84)		72,5
M10(85-90)		65

MEN'S - 100 KG

T1 (14-15)		97,5
T2 (16-17)		107,5
T3 (18-19)		120
JR (20-23)	De Ruijter Dylan NED (8/12/2018)	135
SR (24-39)		147,5
M1 (40-44)		140
M2 (45-49)		132,5
M3 (50-54)		125
M4 (55-59)	Abend Uwe NED (11/05/2019)	125
M5 (60-64)	Knegt Nico NED (29/03/2025)	122,5
M6 (65-69)		102,5
M7 (70-74)		92,5
M8 (75-79)		82,5
M9 (80-84)		75
M10(85-90)		67,5

MEN'S - 110 KG

T1 (14-15)		102,5
T2 (16-17)		112,5
T3 (18-19)		125
JR (20-23)		137,5
SR (24-39)		152,5
M1 (40-44)		145
M2 (45-49)		137,5
M3 (50-54)		130
M4 (55-59)		122,5
M5 (60-64)		117,5
M6 (65-69)		105
M7 (70-74)		95
M8 (75-79)		85
M9 (80-84)		77,5
M10(85-90)		70

MEN'S - 125 KG

T1 (14-15)		105
T2 (16-17)		115
T3 (18-19)		127,5
JR (20-23)		142,5
SR (24-39)	Harms Orson NED (28/04/2018)	195
M1 (40-44)	Harms Orson NED (28/04/2018)	195
M2 (45-49)	Harms Orson NED (14/12/2019)	195
M3 (50-54)		135
M4 (55-59)		127,5
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)		107,5
T2 (16-17)		120
T3 (18-19)		132,5
JR (20-23)		147,5
SR (24-39)	Harms Orson NED (17/12/2022)	172,5
M1 (40-44)		157,5
M2 (45-49)	Harms Orson NED (17/12/2022)	172,5
M3 (50-54)		142,5
M4 (55-59)		135
M5 (60-64)		127,5
M6 (65-69)		115
M7 (70-74)		102,5
M8 (75-79)		92,5
M9 (80-84)		82,5
M10(85-90)		75

MEN'S + 145 KG

T1 (14-15)		112,5
T2 (16-17)		125
T3 (18-19)		137,5
JR (20-23)		152,5
SR (24-39)	Hamers René NED (28/04/2018)	240
M1 (40-44)		162,5
M2 (45-49)	Hamers René NED (28/04/2018)	240
M3 (50-54)	Hamers René NED (8/12/2018)	230
M4 (55-59)		140
M5 (60-64)		132,5
M6 (65-69)		120
M7 (70-74)		107,5
M8 (75-79)		97,5
M9 (80-84)		87,5
M10(85-90)		80