

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

WOMENS - 44 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		40		25		40		112,5
T2 (16-17)		45		25		47,5		122,5
T3 (18-19)		50		27,5		52,5		135
JR (20-23)		55		30		57,5		150
SR (24-39)		60		32,5		65		165
M1 (40-44)		57,5		27,5		72,5		157,5
M2 (45-49)		55		25		70		150
M3 (50-54)		52,5		25		67,5		142,5
M4 (55-59)		50		25		65		137,5
M5 (60-64)		47,5		25		62,5		132,5
M6 (65-69)		42,5		25		60		122,5
M7 (70-74)		37,5		25		55		112,5
M8 (75-79)		35		25		45		105
M9 (80-84)		32,5		25		42,5		100
M10 (85-90)		30		25		35		90

WOMENS - 47,5 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		42,5		25		52,5		120
T2 (16-17)		47,5		27,5		57,5		132,5
T3 (18-19)		52,5		30		62,5		145
JR (20-23)		57,5		32,5		70		160
SR (24-39)		65		35		77,5		177,5
M1 (40-44)		62,5		32,5		72,5		167,5
M2 (45-49)		60		30		70		160
M3 (50-54)		57,5		27,5		67,5		152,5
M4 (55-59)		55		25		65		145
M5 (60-64)		50		25		62,5		137,5
M6 (65-69)		47,5		25		57,5		130
M7 (70-74)		40		25		52,5		117,5
M8 (75-79)		37,5		25		50		112,5
M9 (80-84)		35		25		45		105
M10 (85-90)		32,5		25		37,5		95

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

WOMENS -50,5 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		45		27,5		55		127,5
T2 (16-17)		50		30		60		140
T3 (18-19)		55		32,5		67,5		155
JR (20-23)		60		35		75		170
SR (24-39)		67,5		40		82,5		190
M1 (40-44)		65		35		80		180
M2 (45-49)		62,5		32,5		75		170
M3 (50-54)		60		30		72,5		162,5
M4 (55-59)		57,5		27,5		67,5		152,5
M5 (60-64)		55		27,5		65		147,5
M6 (65-69)		50		27,5		62,5		140
M7 (70-74)		45		27,5		60		132,5
M8 (75-79)		40		25		55		120
M9 (80-84)		37,5		25		47,5		110
M10 (85-90)		35		25		40		100

WOMENS - 53 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		47,5		27,5		57,5		132,5
T2 (16-17)		52,5		32,5		62,2		147,5
T3 (18-19)		57,5		35		70		162,5
JR (20-23)		62,5		37,5		77,5		177,5
SR (24-39)		70		42,5		87,5		200
M1 (40-44)		67,5		37,5		85		190
M2 (45-49)		65		35		77,5		177,5
M3 (50-54)		62		32,5		75		170
M4 (55-59)		60		30		70		160
M5 (60-64)		57,5		30		67,5		155
M6 (65-69)		55		27,5		65		147,5
M7 (70-74)		47,5		27,5		62,5		137,5
M8 (75-79)		42,5		25		57,5		125
M9 (80-84)		40		25		50		115
M10 (85-90)		37,5		25		42,5		105

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

WOMENS - 55,5 KG

SQUAT			BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		50		30		60		140
T2 (16-17)		55		35		65		155
T3 (18-19)		60		37,5		75		172,5
JR (20-23)		67,5		40		85		192,5
SR (24-39)		75		45		95		215
M1 (40-44)		72,5		42,5		90		205
M2 (45-49)		70		40		85		195
M3 (50-54)		67,5		37,5		80		185
M4 (55-59)		65		35		75		175
M5 (60-64)		62,5		32,5		72,5		167,5
M6 (65-69)		60		30		70		160
M7 (70-74)		50		27,5		65		142,5
M8 (75-79)		45		25		62,5		132,5
M9 (80-84)		42,5		25		55		122,5
M10 (85-90)		40		25		45		110

WOMENS - 58,5 KG

SQUAT			BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		52,5		32,5		65		50
T2 (16-17)		57,5		37,5		72,5		167,5
T3 (18-19)		65		40		80		185
JR (20-23)		72,5		42,5		90		205
SR (24-39)		80		47,5		100		227,5
M1 (40-44)		75		45		95		215
M2 (45-49)		72,5		42,5		90		205
M3 (50-54)		70		40		85		195
M4 (55-59)		67,5		37,5		77,5		182,5
M5 (60-64)		65		35		75		175
M6 (65-69)		62,5		32,5		72,5		167,5
M7 (70-74)		52,5		30		67,5		150
M8 (75-79)		47,5		27,5		65		140
M9 (80-84)		45		25		60		130
M10 (85-90)		42,5		25		47,5		115

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

WOMENS - 63 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		55		32,5		67,5		155
T2 (16-17)		60		37,5		75		172,5
T3 (18-19)		67,5		40		85		192,5
JR (20-23)		77,5		45		92,5		215
SR (24-39)		85	Koolhaas Revers Ina NED (5/11/2023)	60,5	Koolhaas Revers Ina NED (5/11/2023)	130,5	Koolhaas Revers Ina NED (5/11/2023)	275
M1 (40-44)		80		47,5		100		227,5
M2 (45-49)		75		45		95		215
M3 (50-54)		72,5		42,5		90		205
M4 (55-59)		70		40		85		195
M5 (60-64)		67,5		37,5		80		185
M6 (65-69)		65		35		75		175
M7 (70-74)	Koolhaas Revers Ina NED (9/04/2022)	80	Koolhaas Revers Ina NED (9/04/2022)	55	Koolhaas Revers Ina NED (9/04/2022)	125	Koolhaas Revers Ina NED (9/04/2022)	260
M8 (75-79)	Koolhaas Revers Ina NED (5/11/2023)	85	Koolhaas Revers Ina NED (5/11/2023)	60,5	Koolhaas Revers Ina NED (5/11/2023)	130,5	Koolhaas Revers Ina NED (5/11/2023)	275
M9 (80-84)		47,5		27,5		62,5		137,5
M10 (85-90)		45		25		50		120

WOMENS - 70 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		60		35		75		170
T2 (16-17)		67,5		40		80		187,5
T3 (18-19)		72,5		42,5		92,5		207,5
JR (20-23)		80		47,5		102,5		230
SR (24-39)		90		52,5		112,5		255
M1 (40-44)		85		50	Van De Wijngaard Isabel NED (12/10/2021)	110		242,5
M2 (45-49)		80		47,5		102,5		230
M3 (50-54)		75		45		97,5		217,5
M4 (55-59)		72,5		42,5		90		205
M5 (60-64)		70		40		87,5		197,5
M6 (65-69)		67,5		37,5		80		185
M7 (70-74)		57,5		35		72,5		165
M8 (75-79)		52,5		32,5		70		155
M9 (80-84)		50		30		65		145
M10 (85-90)		47		27,5		52,5		127,5

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

WOMENS - 80 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		65		37,5		80		182,5
T2 (16-17)		72,5		42,5		87,5		202,5
T3 (18-19)		80		47,5		97,5		225
JR (20-23)		90		52,5		107,5		250
SR (24-39)		100		57,5		120		277,5
M1 (40-44)		95		55		115		265
M2 (45-49)		90		52,5		110		252,5
M3 (50-54)		85		50		105		240
M4 (55-59)		77,5		47,5		100		225
M5 (60-64)		75		45		92,5		212,5
M6 (65-69)		72,5		40		85		197,5
M7 (70-74)		60		37,5		77,5		175
M8 (75-79)		55		35		75		165
M9 (80-84)		52,5		32,5		70		155
M10 (85-90)		50		27,5		52,5		130

WOMENS - 90 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		72,5		40		87,5		200
T2 (16-17)		80		45		97,5		222,5
T3 (18-19)		87,5		50		107,5		245
JR (20-23)		97,5		55		120		272,5
SR (24-39)		107,5		60		132,5		300
M1 (40-44)		102,5		57,5		125		285
M2 (45-49)		97,5		55		120		272,5
M3 (50-54)		92,5		52,5		115		260
M4 (55-59)		85		50		107,5		242,5
M5 (60-64)		82,5		47,5		100		230
M6 (65-69)		75		42,5		95		212,5
M7 (70-74)		67,5		40		85		192,5
M8 (75-79)		60		37,5		80		177,5
M9 (80-84)		55		35		75		165
M10 (85-90)		52,5		27,5		55		135

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

WOMENS + 90 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		77,5		45		92,5		215
T2 (16-17)		85		50		102,5		237,5
T3 (18-19)		95		55		112,5		262,5
JR (20-23)		105		60		125		290
SR (24-39)	Whitfield Tyka NED (30/09/2023)	120		67,5	Whitfield Tyka NED (30/09/2023)	160		325
M1 (40-44)		112,5		65		132,5		310
M2 (45-49)	Sibilo Rita NED (30/09/2023)	110	Sibilo Rita NED (30/09/2023)	65	Sibilo Rita NED (30/09/2023)	145	Sibilo Rita NED (30/09/2023)	305
M3 (50-54)		102,5		60		120		282,5
M4 (55-59)		95		57,5		112,5		265
M5 (60-64)		87,5		52,5		105		245
M6 (65-69)		82,5		50		100		232,5
M7 (70-74)		75		45		90		210
M8 (75-79)		67,5		40		85		192,5
M9 (80-84)		60		37,5		80		177,5
M10 (85-90)		55		30		55		140

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

MEN - 52 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		75		55		82,5		212,5
T2 (16-17)		82,5		60		92,5		235
T3 (18-19)		92,5		67,5		102,5		262,5
JR (20-23)		102,5		75		112,5		290
SR (24-39)		112,5		82,5		125		320
M1 (40-44)		107,5		77,5		120		305
M2 (45-49)		102,5		72,5		115		290
M3 (50-54)		97,5		70		110		277,5
M4 (55-59)		92,5		67,5		105		265
M5 (60-64)		87,5		65		100		252,5
M6 (65-69)		85		60		92,5		237,5
M7 (70-74)		72,5		52,5		80		205
M8 (75-79)		65		47,5		72,5		185
M9 (80-84)		57,5		42,5		65		165
M10 (85-90)		52,5		37,5		57,5		147,5

MEN - 56 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		82,5		57,5		90		230
T2 (16-17)		90		65		100		255
T3 (18-19)		100		72,5		110		282,5
JR (20-23)		110		80		122,5		312,5
SR (24-39)		122,5		90		135		347,5
M1 (40-44)		117,5		85		127,5		330
M2 (45-49)		112,5		80		120		312,5
M3 (50-54)		107,5		75		115		297,5
M4 (55-59)		102,5		72,5		110		285
M5 (60-64)		97,5		70		105		272,5
M6 (65-69)		92,5		65		97,5		255
M7 (70-74)		80		57,5		85		222,5
M8 (75-79)		72,5		52,5		77,5		202,5
M9 (80-84)		65		47,5		70		182,5
M10 (85-90)		57,5		42,5		62,5		162,5

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

MEN - 60 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		87,5		65		95		247,5
T2 (16-17)		97,5		72,5		105		275
T3 (18-19)		107,5		80		117,5		305
JR (20-23)		120		90		130		340
SR (24-39)		132,5		100		145		377,5
M1 (40-44)		125		95		137,5		357,5
M2 (45-49)		120		90		130		340
M3 (50-54)		115		85		122,5		322,5
M4 (55-59)		110		80		117,5		307,5
M5 (60-64)		105		75		112,5		292,5
M6 (65-69)		100		70		107,5		277,5
M7 (70-74)		85		60		92,5		237,5
M8 (75-79)		77,5		55		82,5		215
M9 (80-84)		70		50		75		195
M10 (85-90)		62,5		45		65		175

MEN - 67,5 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		97,5		70		107,5		275
T2 (16-17)		107,5		82,5		120		310
T3 (18-19)		120		92,5		132,5		345
JR (20-23)		132,5		102,5		147,5		382,5
SR (24-39)		147,5		112,5		165		425
M1 (40-44)		140		107,5		157,5		405
M2 (45-49)		132,5		102,5		150		385
M3 (50-54)		125		97,5		142,5		365
M4 (55-59)		120		92,5		135		347,5
M5 (60-64)		115		87,5		127,5		330
M6 (65-69)		107,5		80		120		307,5
M7 (70-74)		92,5		72,5		102,5		267,5
M8 (75-79)		82,5		65		92,5		240
M9 (80-84)		75		57,5		82,5		215
M10 (85-90)		67,5		52,5		75		195

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

MEN - 75 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		107,5		80		120		307,5
T2 (16-17)		120		87,5		132,5		340
T3 (18-19)		132,5		97,5		147,5		377,5
JR (20-23)		147,5		107,5		162,5		417,5
SR (24-39)		162,5		120		180		462,5
M1 (40-44)		155		115		170		440
M2 (45-49)		147,5		110		162,5		420
M3 (50-54)		140		105		155		400
M4 (55-59)		132,5		100		147,5		380
M5 (60-64)		125		95		140		360
M6 (65-69)		120		87,5		130		337,5
M7 (70-74)		102,5		77,5		112,5		292,5
M8 (75-79)		92,5		70		102,5		265
M9 (80-84)		82,5		62,5		92,5		237,5
M10 (85-90)		75		57,5		82,5		215

MEN - 82,5 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		115		82,5		125		322,5
T2 (16-17)	Van Dorsten Kevin NED (12/10/2019)	150	Van Dorsten Kevin NED (12/10/2019)	95	Van Dorsten Kevin NED (12/10/2019)	157,5	Van Dorsten Kevin NED (12/10/2019)	395
T3 (18-19)		142,5		102,5		155		400
JR (20-23)		157,5		115		172,5		445
SR (24-39)		175		127,5		192,5		495
M1 (40-44)		167,5		120		182,5		470
M2 (45-49)		160		115		172,5		447,5
M3 (50-54)		152,5		110		165		427,5
M4 (55-59)		145		105		157,5		407,5
M5 (60-64)	Hoppenbrouwers Coert NED (9/04/2022)	140	Hoppenbrouwers Coert NED (9/04/2022)	102	Hoppenbrouwers Coert NED (9/04/2022)	180	Hoppenbrouwers Coert NED (9/04/2022)	420
M6 (65-69)		127,5		92,5		140		360
M7 (70-74)		112,5		80		122,5		315
M8 (75-79)		102,5		72,5		110		285
M9 (80-84)		92,5		65		100		257,5
M10 (85-90)		82,5		60		90		232,5

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

MEN - 90 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		122,5		90		135		347,5
T2 (16-17)		135		100		150		385
T3 (18-19)	Van Dorsten Kevin NED (9/04/2022)	183	Van Dorsten Kevin NED (9/04/2022)	122,5	Van Dorsten Kevin NED (9/04/2022)	186	Van Dorsten Kevin NED (9/04/2022)	487,5
JR (20-23)	Van Dorsten Kevin NED (4/11/2023)	212,5	Van Dorsten Kevin NED (4/11/2023)	142,5	Van Dorsten Kevin NED (4/11/2023)	210	Van Dorsten Kevin NED (4/11/2023)	565
SR (24-39)	Van Dorsten Kevin NED (4/11/2023)	212,5	Van Dorsten Kevin NED (4/11/2023)	142,5	Laarman Rian NED (9/04/2022)	255	Laarman Rian NED (9/04/2022)	590
M1 (40-44)	Laarman Rian NED (9/04/2022)	197,5	Laarman Rian NED (9/04/2022)	137,5	Laarman Rian NED (9/04/2022)	255	Laarman Rian NED (9/04/2022)	590
M2 (45-49)		167,5		120		185		472,5
M3 (50-54)		160		115		175		450
M4 (55-59)		152,5	Abend Uwe NED (12/10/2019)	120	Abend Uwe NED (12/10/2019)	168		430
M5 (60-64)		140		105	Marten Norman NED (9/04/2022)	180		410
M6 (65-69)		130		95		145		370
M7 (70-74)		117,5		85		130		332,5
M8 (75-79)		105		77,5		117,5		300
M9 (80-84)		95		70		105		270
M10 (85-90)		85		62,5		95		242,5

MEN - 100 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		125		92,5		142,5		360
T2 (16-17)		140		102,5		157,5		400
T3 (18-19)		155		112,5		172,5		440
JR (20-23)		172,5		125		192,5		490
SR (24-39)		192,5		140		217,5		550
M1 (40-44)		182,5		132,5		207,5		522,5
M2 (45-49)		175		125		197,5		497,5
M3 (50-54)		165		120		187,5		472,5
M4 (55-59)	Knegt Nico NED (9/04/2022)	175		115	Knegt Nico NED (9/04/2022)	185	Knegt Nico NED (9/04/2022)	465
M5 (60-64)		150		110		167,5		427,5
M6 (65-69)		135		100		150		385
M7 (70-74)		122,5		90		135		345
M8 (75-79)		110		80		122,5		312,5
M9 (80-84)		100		72,5		110		282,5
M10 (85-90)		90		65		100		255

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

MEN - 110 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		132,5		92,5		147,5		377,5
T2 (16-17)		147,5		102,5		165		420
T3 (18-19)		162,5		115		182,5		460
JR (20-23)		180		127,5		202,5		510
SR (24-39)		200		142,5	Koetsier Sven NED (9/04/2022)	245		567,5
M1 (40-44)		190		135		215		540
M2 (45-49)		180		127,5		205		512,5
M3 (50-54)		170		120		197,5		492,5
M4 (55-59)		162,5		117,5		182,5		462,5
M5 (60-64)		155		112,5		172,5		440
M6 (65-69)		140		102,5		155		397,5
M7 (70-74)		125		90		140		355
M8 (75-79)		112,5		82,5		125		320
M9 (80-84)		102,5		75		112,5		290
M10 (85-90)		92,5		65		102,5		262,5

MEN - 125 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		137,5		100		152,5		390
T2 (16-17)		152,5		110		170		432,5
T3 (18-19)		170		122,5		190		482,5
JR (20-23)		187,5		135		210		532,5
SR (24-39)		207,5		150		232,5		590
M1 (40-44)		197,5		142,5		220		560
M2 (45-49)		187,5		135		210		532,5
M3 (50-54)		177,5		127,5		200		505
M4 (55-59)		167,5		120		190		477,5
M5 (60-64)		160		115		180		455
M6 (65-69)		145		105		162,5		412,5
M7 (70-74)		130		92,5		147,5		370
M8 (75-79)		117,5		85		132,5		335
M9 (80-84)		105		77,5		120		302,5
M10 (85-90)		95		67,5		107,5		272,5

POWERLIFTING UNEQUIPPED : DFPFNL RECORDS

MEN - 145 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		142,5		102,5		155		400
T2 (16-17)		157,5		115		172,5		445
T3 (18-19)		175		127,5		192,5		195
JR (20-23)		195		142,5		215		552,5
SR (24-39)	Marcelissen Bart NED (12/11/2022)	250	Marcelissen Bart NED (12/11/2022)	162,5	Marcelissen Bart NED (12/11/2022)	300	Marcelissen Bart NED (12/11/2022)	712,5
M1 (40-44)		207,5		150		227,5		585
M2 (45-49)		200		142,5		217,5		560
M3 (50-54)		187,5		135		205		527,5
M4 (55-59)		177,5		127,5		195		500
M5 (60-64)		167,5		120		185		472,5
M6 (65-69)		150		107,5		167,5		425
M7 (70-74)		135		97,5		150		382,5
M8 (75-79)		122,5		87,5		135		345
M9 (80-84)		110		80		122,5		312,5
M10 (85-90)		100		72,5		110		282,5

MEN + 145 KG

	SQUAT		BENCH		DEADLIFT		TOTAL	
T1 (14-15)		147,5		105		165		417,5
T2 (16-17)		165		120		182,5		467,5
T3 (18-19)		180		132,5		200		512,5
JR (20-23)		202,5		147,5		225		575
SR (24-39)		225		157,5		250		637,5
M1 (40-44)		215		155		237,5		607,5
M2 (45-49)		205		147,5		225		577,5
M3 (50-54)		195		140		215		550
M4 (55-59)		185		132,5		205		522,5
M5 (60-64)		175		125		195		495
M6 (65-69)		157,5		117,5		175		450
M7 (70-74)		142,5		100		157,5		400
M8 (75-79)		127,5		90		142,5		360
M9 (80-84)		115		82,5		127,5		325
M10 (85-90)		105		75		115		295