

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)	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)	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)	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)	32,5
M8 (75-79)	30
M9 (80-84)	27,5
M10(85-90)	25

WOMEN - 70 KG

T1 (14-15)	35
T2 (16-17)	40
T3 (18-19)	42,5
JR (20-23)	47,5
SR (24-39)	52,5
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)	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)	42,5
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 + 90 KG

T1 (14-15)	45
T2 (16-17)	50
T3 (18-19)	55
JR (20-23)	60
SR (24-39)	Koeckhoven Froukje NED (22/09/2018) 95
M1 (40-44)	65
M2 (45-49)	Koeckhoven Froukje NED (22/09/2018) 95
M3 (50-54)	60
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

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)	102,5
SR (24-39)	112,5
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)	De Graaf Jelle NED (20/10/2018) 110
SR (24-39)	120
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)	70
M9 (80-84)	62,5
M10(85-90)	57,5

MEN'S - 82,5 KG

T1 (14-15)	82,5
T2 (16-17)	92,5
T3 (18-19)	102,5
JR (20-23)	115
SR (24-39)	127,5
M1 (40-44)	120
M2 (45-49)	115
M3 (50-54)	110
M4 (55-59)	105
M5 (60-64)	100
M6 (65-69)	92,5
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)	110
JR (20-23)	122,5
SR (24-39)	135
M1 (40-44)	127,5
M2 (45-49)	120
M3 (50-54)	115
M4 (55-59)	110
M5 (60-64)	105
M6 (65-69)	95
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)	102,5
T3 (18-19)	112,5
JR (20-23)	125
SR (24-39)	140
M1 (40-44)	132,5
M2 (45-49)	125
M3 (50-54)	120
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 - 110 KG

T1 (14-15)	92,5
T2 (16-17)	102,5
T3 (18-19)	115
JR (20-23)	127,5
SR (24-39)	142,5
M1 (40-44)	135
M2 (45-49)	127,5
M3 (50-54)	120
M4 (55-59)	117,5
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)	Harms Orson NED (20/10/2018) 160,5
M1 (40-44)	Harms Orson NED (20/10/2018) 160,5
M2 (45-49)	135
M3 (50-54)	127,5
M4 (55-59)	120
M5 (60-64)	115
M6 (65-69)	105
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)	157,5
M1 (40-44)	150
M2 (45-49)	142,5
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)	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)	140
M4 (55-59)	132,5
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