

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 + 90 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

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)	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)	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)	97,5
T3 (18-19)	107,5
JR (20-23)	120
SR (24-39)	132,5
M1 (40-44)	125
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

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)		125
SR (24-39)		140
M1 (40-44)		132,5
M2 (45-49)	van Bijnen Gilbert NED (11/05/2019)	140
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 - 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)		115
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)		165
M1 (40-44)		157,5
M2 (45-49)		150
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