

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - NAISET** (Päivitetty 11.6.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

---

**OPEN**

44kg

**R** 53,5kg / Nina Kiuru / 19.06.21 / Savonlinna

52kg

**MP** 113kg / Kirsi Rintala / 27.10.02 / Helsinki

56kg

**MP** 115kg / Kirsi Rintala / 07.09.03 / Turku

**R** 95kg / Vanessa Torres / 06.07.17 / Vantaa

60kg

**MP** 155kg / Marianne Kosonen / 12.5.2019 / Birmingham, UK

**R** 115kg / Johanna Bies / 11.06.22 / Juva

67,5kg

**MP** 170kg / Anne Heikkilä / 02.11.10 / Mikkeli

**R** 125,5kg / Johanna Bies / 22.08.21 / Mikkeli

75kg

**MP** 165kg / Anne Heikkilä / 24.09.11 / Hyvinkää

**R** 118kg / Petra Vuolaspuro / 19.06.21 / Savonlinna

82,5kg

**MP** 140kg / Tarja Rantanen / 08.12.01 / Helsinki

**R** 122,5kg / Virpi Knuutila / 06.07.17 / Vantaa

90kg

**MP** 175kg / Tarja Rantanen / 05.12.05 / Helsinki

**R** 127,5kg / Virpi Knuutila / 26.03.17 / Juva

+90kg

**MP** 172,5kg / Tarja Rantanen / 05.03.05 / Columbus, Ohio

**R** 110kg / Anna Karrila / 22.09.12 / Helsinki



---

**TEEN 1 ALLE 16 VUOTTA**

56kg

**R** 37,5kg / Janita Krokberg / 24.03.13 / Helsinki

67,5kg

**SP** 45kg / Pinja Rajala / 30.11.19 / Juva

---

**JUNIOR 20-23 VUOTTA**

56kg

**R** 70kg / Elisa Koikkalainen / 11.06.22 / Juva

60kg

**R** 75,5kg / Jessica Peltonen / 23.05.15 / Helsinki

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - NAISET** (Päivitetty 11.6.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

67,5kg  
**R** 82,5kg / Jonna Korte / 27.05.18 / Lahti

75kg  
**R** 105kg / Hanna Luukkonen / 25.4.21 / Lahti

82,5kg  
**R** 80kg / Veera Hiltunen / 01.10.16 / Helsinki



---

**MASTER 1 40-44 VUOTTA**

60kg  
**R** 100kg / Johanna Bies / 06.07.17 / Vantaa

67,5kg  
**MP** 95kg / Anne Leinonen / 26.11.16 / Juva  
**R** 110kg / Johanna Bies / 26.11.16 / Juva

75kg  
**MP** 120kg / Anne Rajala / 19.05.19 / Lahti  
**SP** 90kg / Anne Leinonen / 09.04.16 / Helsinki  
**R** 87,5kg / Satu Lampikari-Olli / 01.10.16 / Helsinki

82,5kg  
**MP** 140kg / Tarja Rantanen / 08.12.01 / Helsinki  
**R** 105kg / Mia Salminen / 06.07.17 / Vantaa

90kg  
**MP** 175kg / Tarja Rantanen / 05.12.05 / Helsinki  
**R** 127,5kg / Elina Kulmala / 07.11.19 / Lahti

+90kg  
**MP** 172,5kg / Tarja Rantanen / 05.03.05 / Columbus

---

**MASTER 2 45-49 VUOTTA**

52kg  
**R** 40kg / Pauliina Lillberg / 25.05.14 / Helsinki

60kg  
**R** 110,5kg / Johanna Bies / 30.11.19 / Juva

67,5kg  
**R** 125,5kg / Johanna Bies / 22.08.21 / Mikkeli

75kg  
**R** 110kg / Mira Mustonen / 19.05.19 / Lahti

82,5kg  
**R** 122,5kg / Virpi Knuutila / 06.07.17 / Vantaa

90kg  
**R** 127,5kg / Virpi Knuutila / 26.03.17 / Juva

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - NAISET** (Päivitetty 11.6.2022)

MP = Multiply  
SP = Single-Ply  
R = Raw

*MP ennätyksiä on kirjattu Suomen WPC historian alusta (1997) alkaen ja R ennätyksiä 26.9.2009 alkaen.  
SP ennätyksiä alettiin kirjaamaan 2010 luvulla.  
45 vuoden ikäluokka ja siitä ylöspäin, ennätyksiä on kirjattu 28.3.2009 alkaen.*

+90kg  
**R** 75kg / Taru Mononen / 31.10.2020 / Savonlinna

---

**MASTER 3 50-54 VUOTTA**

44kg  
**R** 53,5kg / Nina Kiuru / 19.06.21 / Savonlinna

48kg  
**R** 55kg / Nina Kiuru / 25.4.21 / Lahti

56kg  
**R** 65kg / Minna Paler / 19.05.19 / Lahti

60kg  
**R** 93,5kg / Merja Mansikkaviita / 26.10.13 / Praha CZ

82,5kg  
**R** 140kg / Virpi Knuutila / 16.06.19 / Irlanti

90kg  
**MP** 130kg / Tarja Rantanen / 22.09.12 / Helsinki  
**R** 142,5kg / Virpi Knuutila / 07.11.19 / Lahti

+90kg  
**MP** 157,5kg / Tarja Rantanen / 03.06.09 / Mikkeli

---

**MASTER 4 55-59 VUOTTA**

75kg  
**R** 75kg / Maiju Hilander / 26.03.17 / Juva

90kg  
**MP** 115kg / Tarja Rantanen / 24.03.13 / Helsinki

---

**MASTER 5 60-64 VUOTTA**

75kg  
**R** 73kg / Maiju Hilander / 05.11.17 / Moscow, Russia

---

