

## WPC - SUOMENENNÄTYKSET

### PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 24.10.2022)

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

48kg

R 57,5kg / Nina Kiuru / 27.08.22 / Vierumäki

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 130,5kg / Johanna Bies / 27.08.22 / Vierumäki

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 125kg / Krista Pellikka / 27.08.22 / Vierumäki

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

R 40kg / Oona Kuusisto / 27.08.22 / Vierumäki

---

#### JUNIOR 20-23 VUOTTA

56kg

R 70kg / Elisa Koikkalainen / 11.06.22 / Juva

## WPC - SUOMENENNÄTYKSET

### PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 24.10.2022)

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.

MP = Multiply

SP = Single-Ply

R = Raw

60kg

**R** 80kg / Elisa Koikkalainen / 22.10.22 / Juva

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** 117,5kg / Johanna Bies / 23.07.22 / Savonlinna

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

## WPC - SUOMENENNÄTYKSET

### PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 24.10.2022)

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

+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** 130,5kg / Johanna Bies / 27.08.22 / Vierumäki

75kg

**R** 87,5kg / Leena Stålstedt / Leena Stålstedt

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

48kg

**R** 57,5kg / Nina Kiuru / 27.08.22 / Vierumäki

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

---