

WPC - SUOMENENNÄTYKSET

PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 21.04.2026)

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

R 50kg / Minna Korhonen / 08.06.24 / Salo

56kg

MP 115kg / Kirsi Rintala / 07.09.03 / Turku

R 117,5kg / Johanna Bies / 27.4.2024 / Ylöjärvi

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

44kg

R 35kg / Vivian Ihamäki / 19.11.22 / Laitila

56kg

R 53kg / Jasmin Vaskelainen / 13.12.25 / Laitila

60kg

R 65kg / Sara Honkakangas / 12.10.24 / Paimio

67,5kg

WPC - SUOMENENNÄTYKSET

PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 21.04.2026)

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.

SP 45kg / Pinja Rajala / 30.11.19 / Juva

R 62,5kg / Sara Honkakangas / 14.12.24 / Laitila

90kg

R 62,5kg / Inka Arhenius / 27.4.2024 / Ylöjärvi



TEEN 2 16-17 VUOTTA

60kg

R 47,5kg / Vivian Ihanmäki / 25.11.23 / Laitila

67,5kg

R 82,5kg / Sara Honkakangas / 13.12.25 / Laitila

90kg

R 40kg / Kerttu Mehtälä / 28.06.25 / Uusikaupunki

TEEN 3 18-19 VUOTTA

60kg

R 42,5kg / Irina Saari / 25.11.23 / Laitila

JUNIOR 20-23 VUOTTA

56kg

R 70kg / Elisa Koikkalainen / 11.06.22 / Juva

60kg

R 80kg / Elisa Koikkalainen / 22.10.22 / Juva

67,5kg

SP 60kg / Pinja Rajala / 27.4.2024 / Ylöjärvi

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

75kg

R 105kg / Hanna Luukkonen / 25.4.21 / Lahti

82,5kg

R 81kg / Elli Peromaa / 10.9.23 / Lahti

110kg

R 82,5kg / Erika Niemi / 27.4.2024 / Ylöjärvi

MASTER 1 40-44 VUOTTA

48kg

R 47,5kg / Jatta Ihanmäki / 10.09.23 / Lahti

60kg

R 100kg / Johanna Bies / 06.07.17 / Vantaa

2 / 3

WPC - SUOMENENNÄTYKSET

PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 21.04.2026)

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

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

56kg

R 117,5kg / Johanna Bies / 27.4.2024 / Ylöjärvi

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

90kg

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

100kg

R 107,5kg / Elisabeth Katja Ernholtz / 27.4.2024 / Ylöjärvi

+90kg

R 75kg / Taru Mononen / 31.10.2020 / Savonlinna

MASTER 3 50-54 VUOTTA

WPC - SUOMENENNÄTYKSET

PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 21.04.2026)

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

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

100kg

MP 115kg / Pia Haapaniemi / 13.12.25 / Laitila

+110kg (vanha SHW)

MP 157,5kg / Tarja Rantanen / 03.06.09 / Mikkeli



MASTER 4 55-59 VUOTTA

48kg

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

52kg

R 45kg / Seenuan Airaksinen / 28.06.25 / Uusikaupunki

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

MASTER 6 65-69 VUOTTA

52kg

R 45kg / Sirpa Teikari / 28.06.25 / Uusikaupunki

WPC - SUOMENENNÄTYKSET

PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 21.04.2026)

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 52,5kg / Maiju Hilander / 13.10.24 / Paimio

75kg

R 57,5kg / Maiju Hilander / 10.09.23 / Lahti

MP = Multiply
SP = Single-Ply
R = Raw

