WPC - SUOMENENNÄTYKSET
PENKKIPUNNERRUS - MIEHET *(Päivitetty 22.09.2026)*

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

52kg
R 65kg / Kalle Ryhtä / 26.03.17 / Juva

56kg
R 65kg / Kalle Ryhtä / 10.11.19 / Lahti

60kg
MP 160kg / Jonne Fräntilä / 15.12.12 / Juva
SP 110kg / Pentti Rimpi / 21.08.21 / Mikkeli

67,5kg
MP 182,5kg / Juhani Niskanen / 07.07.17 / Vantaa
R 148kg / Petri Mäkelä / 08.06.24 / Salo

75kg
MP 245kg / Janne Pöykiö / 30.07.05 / Lempäälä
SP 181kg / Tahvo Jauhojärvi / 18.11.21 / Trofa, Portugal
R 172,5kg / Niko Kaipainen / 10.11.16 / Baton Rouge, LA, USA

82,5kg
MP 260kg / Janne Pöykiö / 05.12.06 / Helsinki
SP 230kg / Arttu Wahlström / 04.11.17 / Moscow, Russia
R 195kg / Mikko Helin / 22.09.12 / Helsinki

90kg
MP 322,5kg / Kalle Räsänen / 29.08.15 / Folkestone, GB
SP 240kg / Arttu Wahlström / 09.11.19 / Lahti
R 221kg / Arttu Karttunen / 09.09.23 / Lahti

100kg
MP 318kg / Henry Lehtola / 15.12.12 / Juva
SP 210kg / Kari Järvinen-Heistaro / 08.06.24 / Salo
R 240kg / Juha Tuomainen / 19.05.19 / Lahti

110kg
MP 340kg / Someroja Juha / 06.11.10 / Mikkeli
SP 235kg / Jukka Matikainen / 28.06.25 / Uusikaupunki
R 253kg / Juha Tuomainen / 09.09.23 / Lahti

125kg
MP 390kg / Petteri Hosio / 16.08.20 / Mikkeli
SP 322,5kg / Kalle Ylitalo – James / 11.11.16 / Baton Rouge, LA, USA
R 242,5kg / Hannu Koskinen / 08.06.24 / Salo

140kg
MP 403kg / Ilkka Lukkarinen / 30.11.19 / Juva
SP 345kg / Ilkka Lukkarinen / 10.11.14 / West Palm Beach, FL, USA
R 215kg / Harri Teppanainen / 10.12.11 / Juva

+140kg
MP 401kg / Ilkka Lukkarinen / 24.11.18 / Juva
SP 240,5kg / Jussi Kananen / 22.08.21 / Mikkeli
R 220kg / Harri Granqvist / 26.11.16 / Juva

TEEN 1 ALLE 16 VUOTTA

52kg
R 42,5kg / Eetu Karjalainen / 13.12.14 / Juva

56kg
MP 72,5kg / Elias Hiissa / 02.11.10 / Mikkeli
R 25kg / Rami Kylmämaa / 30.11.24 / Tampere

67,5kg
MP 87,5kg / Elias Hiissa / 01.07.11 / Praha
R 77,5kg / Lenni Aho / 29.11.25 / Juva

75kg
R 100kg / Vihtori Tuomainen / 17.12.22 / Savonlinna

82,5kg
SP 60kg / Ville Rajala / 19.05.19 / Lahti
R 95kg / Lenni Aho / 20.9.26 / Ikaalinen

90kg
MP 90kg / Ville Rajala / 29.02.20 / Juva

100kg
R 120kg / Nico Viljakainen / 24.11.18 / Juva

125kg
MP 150kg / Ville Rajala / 27.08.22 / Vierumäki
R 65kg / Joona Vilen / 14.07.12 / Savonlinna

140kg
R 80kg / Joona Vilen / 15.12.12 / Juva

TEEN 2 16-17 VUOTTA

67,5kg
SP 90kg / Miika Pesonen / 28.06.25 / Uusikaupunki

75kg
R 115kg / Vihtori Tuomainen / 27.4.2024 / Ylöjärvi

82,5kg
R 130kg / Niklas Tuomela / 28.06.25 / Uusikaupunki

90kg
MP 175kg / Lari Liukkonen / 11.09.10 / Juva
R 135kg / Väinö Aalto / 09.09.23 / Lahti

100kg
R 160kg / Elias Koski / 28.06.25 / Uusikaupunki

110kg
R 160kg / Aleksi Sillanpää / 13.12.25 / Laitila

125kg
MP 150kg / Ville Rajala / 27.4.2024 / Ylöjärvi
R 150kg / Noel Henriksson / 12.10.24 / Paimio

140kg
MP 272,5kg / Otto Selin / 12.12.09 / Juva
R 180kg / Miikael Kokkonen / 24.09.11 / Hyvinkää

TEEN 3 18-19 VUOTTA

67,5kg
R 80kg / Markus Kovanen / 22.08.21 / Mikkeli

75kg
MP 130kg / Joel Yliseppälä / 12.12.09 / Juva
R 130kg / Väinö Kivistö / 28.11.15 / Juva

82,5kg
R 120kg / Niilo Pyökäri / 28.06.25 / Uusikaupunki

90kg
MP 170kg / Lari Liukkonen / 11.12.10 / Juva
R 160kg / Joonas Mela / 15.12.12 / Juva

100kg
R 145kg / Oscar Martikainen / 15.12.12 / Juva

110kg
MP 215kg / Teemu Haverinen / 11.09.10 / Juva
R 180kg / Toomas Heikkilä / 30.11.24 / Tampere

125kg
R 155kg / Panu Räsänen / 10.12.11 / Juva

140kg
MP 317,5kg / Otto Selin / 11.12.10 / Juva

+140kg
MP365,5kg / Otto Selin / 24.09.11 / Hyvinkää
R 150kg / Anton Qvarnström / 24.09.11 / Hyvinkää

JUNIOR 20-23 VUOTTA

60kg
MP 150kg / Petri Pietinen / 08.12.07 / Juva

67,5kg
MP 180kg / Juhani Niskanen / 11.06.06 / Juva
R 117,5kg / Jonne Fräntilä / 24.09.11 / Hyvinkää

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.

75kg
MP 200kg / Juhani Niskanen / 05.11.06 / Helsinki
SP 145kg / Vili Muhonen / 23.07.22 / Savonlinna
R 120kg / Perttu Nyberg / 19.05.19 / Lahti

82,5kg
MP 235kg / Heikki Sorsa / 09.06.07 / Juva
SP 130kg / Vili Muhonen / 11.06.22 / Juva
R 163kg / Tuomas Mononen / 24.03.13 / Helsinki

90kg
MP 325kg / Jarkko Forss / 21.09.19 / Irlanti
R 175,5kg / Mikael Kettunen / 16.08.2020 / Mikkeli

100kg
MP 265,5kg / Jarmo Kallio / 11.06.06 / Juva
R 215kg / Arttu Karttunen / 07.11.19 / Lahti

110kg
MP 290,5kg / Oskari Lehtinen / 15.12.12 / Juva
R 210kg / Matias Hyttinen / 19.05.19 / Lahti

125kg
MP 320kg / Jonas Rantanen / 02.11.05 / Helsinki
R 185kg / Niko Voutilainen / 25.11.17 / Juva

140kg
MP 365kg / Ilkka Lukkarinen / 15.11.11 / Riika
SP 220kg / Julius Korpela / 20.9.26 / Ikaalinen

+140kg
MP 315kg / Pekka Loikkanen / 07.06.09 / Mikkeli
R 180kg / Ville Pehkonen / 11.12.10 / Juva

MASTER 1 40-44 VUOTTA

52kg
R 62,5kg / Kalle Ryhtä / 19.05.19 / Lahti

60kg
MP 90kg / Heikki Hagner / MM-02 / Helsinki
R 110kg / Totte Salmi / 19.05.19 / Lahti

67,5kg
MP 177,5kg / Sakari Selkäinaho / 08.11.02 / New Orleans
R 148kg / Petri Mäkelä / 08.06.24 / Salo

75kg
MP 195kg / Sakari Selkäinaho / 06.11.05 / Helsinki
R 160kg / Petri Mäkelä / 18.10.25 / Juva

82,5kg
MP 242,5kg / Markku Väisänen / 06.06.09 / Mikkeli
R 153kg / Joni Oravasaari / 12.10.24 / Paimio

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
MP 245kg / Rami Eerikäinen / 28.11.15 / Juva
R 180kg / Oskari Koljonen / 09.09.23 / Lahti

100kg
MP 310kg / Reza Golmohammadi / 09.11.19 / Lahti
SP 210kg / Kari Järvinen-Heistaro / 08.06.24 / Salo
R 208kg / Topi Frifeldt / 30.11.24 / Tampere

110kg
MP 300kg / Marko Loponen / 03.04.22 / Vierumäki
SP 260kg / Sami Huhtala / 10.11.14 / West Palm Beach, FL, USA
R 253kg / Juha Tuomainen / 09.09.23 / Lahti

125kg
MP 390kg / Petteri Hosio / 16.08.20 / Mikkeli
SP 300kg / Jarno Rajala / 25.05.14 / Helsinki
R 242,5kg / Hannu Koskinen / 08.06.24 / Salo

140kg
MP 295,5kg / Jarno Rajala / 26.11.16 / Juva
SP 310kg / Jarno Rajala / 23.05.15 / Helsinki
R 220kg / Kimmo Intke / 28.08.22 / Vierumäki

+140kg
MP 385kg / Kari Kalliola / 18.16.08 / Latvia, Talsi
SP 285kg / Jarno Rajala / 26.03.17 / Juva
R 205kg / Matti Matti-Tuuri / 13.06.26 / Laitila

MASTER 2 45-49 VUOTTA

60kg
R 85kg / Marko Keränen / 17.12.22 / Savonlinna

67,5kg
R 105kg / Simo Pekkanen / 28.06.25 / Uusikaupunki

75kg
R 152,5kg / Kari-Tapio Palviainen / 28.06.25 / Uusikaupunki

82,5kg
MP 175kg / Jani Vaskelainen / 18.11.21 / Trofa, Portgal
R 165,5kg / Kari-Tapio Palviainen / 20.9.26 / Ikaalinen

90kg
R 185kg / Kimmo Kalteinen / 28.06.25 / Uusikaupunki

100kg
R 222,5kg / Janne Immonen / 24.02.18 / Juva

110kg
MP 270kg / Timo Majuri / 24.03.13 / Helsinki
R 212,5kg / Timo Hakko / 28.06.25 / Uusikaupunki

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.

125kg
MP 315kg / Timo Majuri / 25.01.14 / Helsinki
R 227kg / Timo Seppänen / 20.2.2021 / Juva

140kg
R 203kg / Kimmo Intke / 10.06.23 / Juva
SP 260kg / Jarno Rajala / 27.08.22 / Vierumäki
R 222,5kg / Kimmo Intke / 05.06.25 / Puola

+140kg
MP 380kg / Kari Kalliola / 22.11.09 / Bournemouth, GB
R 200kg / Sami Salonen / 06.07.17 / Vantaa

MASTER 3 50-54 VUOTTA

56kg
SP 102,5kg / Pentti Rimpi / 19.05.19 / Lahti

60kg
SP 110kg / Pentti Rimpi / 21.08.21 / Mikkeli

67,5kg
SP 117,5kg / Pentti Rimpi / 27.05.18 / Lahti
R 125kg / Leif Ojala / 08.11.19 / Lahti

75kg
R 112,5kg / Timo Alasirniö / 03.04.22 / Vierumäki

82,5kg
MP 185kg / Marcus Young / 16.06.19 / Irlanti
SP 180kg / Marcus Young / 19.05.19 / Lahti
R 140kg / Marcus Young / 16.06.19 / Irlanti

90kg
MP 192,5kg / Marcus Young / 24.02.18 / Juva
SP 180kg / Marcus Young / 27.05.18 / Lahti
R 180kg / Ari Kortetjärvi / 09.09.23 / Lahti

100kg
MP 180kg / Arto Rajala / 04.06.09 / Mikkeli
R 192,5kg / Marko Kokkinen / 09.09.23 / Lahti

110kg
MP 210kg / Reijo Marin / 02.11.10 / Mikkeli
R 212,5kg / Marko Kokkinen / 21.08.21 / Mikkeli

125kg
MP 227,5kg / Ismo Sahlsten / 10.06.16 / Stoke-on-Trent, GB
R 210kg / Marko Kokkinen / 28.08.22 / Vierumäki

140kg
MP 240kg / Ismo Sahlsten / 26.11.16 / Juva
R 190kg / Tero Ylivinkka / 06.07.17 / Vantaa

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.

+140kg
MP 320kg / Kari Kalliola / 25.01.14 / Helsinki
R 180kg / Sami Salonen / 12.10.19 / Juva

MASTER 4 55-59 VUOTTA

67,5kg
R 130kg / Leif Ojala / 12.10.24 / Paimio

75kg
MP 190,5kg / Tahvo Jauhojärvi / 22.08.21 / Mikkeli
SP 181kg / Tahvo Jauhojärvi / 18.11.21 / Trofa, Portugal
R 145kg / Tahvo Jauhojärvi / 18.11.21 / Trofa, Portugal

82,5kg
MP 180kg / Marcus Young / 30.11.19 / Juva
SP 175kg / Marcus Young / 09.11.19 / Lahti
R 142,5kg / Ari-Pekka Airaksinen / 08.06.24 / Salo

90kg
MP 190kg / Marcus Young / 18.02.23 Laitila
SP 179kg / Marcus Young / 10.06.23 / Juva
R 157,5kg / Reijo Murto / 24.03.13 / Helsinki

100kg
MP 192,5kg / Marcus Young / 06.08.24 / Salo
SP 190kg / Marcus Young / 22.10.22 / Juva
R 192,5kg / Marko Kokkinen / 20.9.26 / Ikaalinen

110kg
MP 200kg / Reijo Marin / 26.03.17 / Juva
R 206kg / Marko Kokkinen / 28.06.25 / Uusikaupunki

125kg
MP 262,5kg / Ismo Sahlsten / 09.11.19 / Lahti
SP 165,5kg / Pertti Rautiainen / 26.02.22 / Laitila
R 192,5kg / Tero Ylivinkka / 28.08.22 / Vierumäki

140kg
MP 260kg / Ismo Sahlsten / 12.10.19 / Juva
R 192,5kg / Ismo Sahlsten / 26.02.22 / Laitila

MASTER 5 60-64 VUOTTA

75kg
SP 170kg / Tahvo Jauhojärvi / 31.10.23 / Manchester
R 142,5kg / Tahvo Jauhojärvi / 31.10.23 / Manchester

82,5kg
SP 160kg / Marcus Young / 13.06.26 / Laitila
R 150kg / Ari-Pekka Airaksinen / 13.06.26 / Laitila

WPC - SUOMENENNÄTYKSET
PENKKIPUNNERRUS - MIEHET *(Päivitetty 22.09.2026)*

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.

90kg
MP 180kg / Marcus Young / 25.01.25 / Juva
SP 175kg / Marcus Young / 29.11.25 / Juva
R 155kg / Ari-Pekka Airaksinen / 29.11.25 / Juva

100kg
MP 195kg / Marcus Young / 30.11.24 / Tampere
SP 200kg / Marcus Young / 28.06.25 / Uusikaupunki
R 150kg / Marcus Young / 28.06.25 / Uusikaupunki

125kg
MP 190kg / Reijo Marin / 09.11.19 / Lahti
SP 240kg / Tapio Laine / 26.03.17 / Juva
R 185kg / Sami Anttila / 01.06.26 / Irlanti

140kg
MP 260kg / Tapio Laine / 29.10.13 / Praha CZ
SP 252kg / Tapio Laine / 23.05.15 / Helsinki
R 190kg / Sami Anttila / 20.9.26 / Ikaalinen

MASTER 6 65-69 VUOTTA

82,5kg
MP 145kg / Aimo Mursu / 04.06.09 / Mikkeli
R 95kg / Vilho Määttä / 30.10.21 / Juva

90kg
R 122,5kg / Raimo Lehtonen / 20.9.26 / Ikaalinen

100kg
MP 160,5kg / Pekka Korhonen / 24.09.11 / Hyvinkää

110kg
MP 200kg / Tapio Laine / 26.02.22 / Laitila
R 160kg / Raimo Sipiläinen / 06.07.17 / Vantaa

125kg
MP 240kg / Tapio Laine / 16.08.20 / Mikkeli
SP 210kg / Tapio Laine / 09.11.19 / Lahti
R 161kg / Tapio Laine / 21.08.21 / Mikkeli

140kg
MP 260kg / Tapio Laine / 07.07.17 / Vantaa

MASTER 7 70-74 VUOTTA

82,5kg
R 80kg / Aimo Mursu / 09.11.15 / Maia, Portugal

90kg
R 100kg / Vilho Määttä / 28.08.22 / Vierumäki

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.

100kg
SP 155kg / Pekka Korhonen / 25.05.14 / Helsinki
R 150kg / Paavo Eskelinen / 28.08.22 / Vierumäki

110kg
R 100kg / Harri Hinkkanen / 30.10.21 / Juva

125kg
MP 220kg / Tapio Laine / 27.08.22 / Vierumäki
R 151kg / Tapio Laine / 09.09.23 / Lahti

MASTER 8 75-79 VUOTTA

82,5kg
R 75kg / Aimo Mursu / 27.05.18 / Lahti

110kg
R 110kg / Harri Hinkkanen / 28.08.22 / Vierumäki

MASTER 9 80-84 VUOTTA

75kg
R 100kg / Martti Kirjokivi / 06.07.17 / Vantaa
