WPC - SUOMENENNÄTYKSET
PENKKIPUNNERRUS - NAISET *(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

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

48kg
R 60kg / Nerina Olander / 20.09.26 / Ikaalinen

52kg
MP 113kg / Kirsi Rintala / 27.10.02 / Helsinki
R 52,5kg / Vivian Ihanmäki / 20.09.26 / Ikaalinen

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 130kg / Elina Oinonen / 20.09.26 / Ikaalinen

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

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 75kg / Inka Arhenius / 20.09.26 / Ikaalinen

TEEN 3 18-19 VUOTTA

52kg
R 52,5kg / Vivian Ihanmäki / 20.09.26 / Ikaalinen

60kg
R 42,5kg / Irina Saari / 25.11.23 / Laitila

JUNIOR 20-23 VUOTTA

48kg
R 60kg / Nerina Olander / 20.09.26 / Ikaalinen

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

WPC - SUOMENENNÄTYKSET
PENKKIPUNNERRUS - NAISET *(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.

MASTER 1 40-44 VUOTTA

48kg
R 47,5kg / Jatta Ihanmäki / 10.09.23 / Lahti

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

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

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 51kg / Seenuan Airaksinen / 20.09.26 / Ikaalinen

75kg
R 80kg / Leena Stålstedt / 20.09.26 / Ikaalinen

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

MASTER 5 60-64 VUOTTA

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

WPC - SUOMENENNÄTYKSET
PENKKIPUNNERRUS - NAISET *(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.

MASTER 6 65-69 VUOTTA

52kg
R 45kg / Sirpa Teikari / 28.06.25 / Uusikaupunki

67,5kg
R 52,5kg / Maiju Hilander / 13.10.24 / Paimio

75kg
R 57,5kg / Maiju Hilander / 10.09.23 / Lahti