

Penkkipunnerrus – SM 2026

Tulokset – RAW / SINGLEPLY / MULTIPLY

Vihreä ✓ = onnistunut Punainen ✗ = epäonnistunut
OR, MR, JR ja TR = RAW · ES = SINGLEPLY · EM = MULTIPLY

Miehet – Open · MULTIPLY · -110 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Oskari Lehtinen	109 kg	290✓ / 295✓ / 300✓	300 kg
—	Mikael Kettunen	106.8 kg	275✗ / 285✗ / 290✗	—

Naiset – Juniorit · RAW · -48 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Nerina Olander	46.5 kg	50✓ / 55✓ / 60✓	60 kg

Naiset – Masters M2 · RAW · -60 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Tuulia Sundell	58 kg	55✓ / 57.5✗ / 60✗	55 kg

Naiset – Masters M2 · RAW · -67.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Niina Hietanen	65 kg	100✓ / 105✓ / 110✓	110 kg

Naiset – Masters M2 · RAW · -75 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Elisa Hyytinen	68.2 kg	80✓ / 85✓ / 90✗	85 kg

Naiset – Masters M2 · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Minna Kousa	78.7 kg	85✓ / 92.5✓ / 97.5✗	92.5 kg

Naiset – Masters M3 · RAW · -110 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
—	Tytti Pekkanen	108 kg	67.5✗ / 67.5✗ / 70✗	—

Naiset – Masters M4 · RAW · -52 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Seenuan Airaksinen	50.5 kg	42.5✓ / 47.5✓ / 51✓ / 55✗	51 kg

Naiset – Masters M4 · RAW · -75 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Leena Stålstedt	70.7 kg	75X / 80✓ / 85X	80 kg

Naiset – Masters M6 · RAW · -52 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Sirpa Teikari	49.9 kg	40✓ / 42.5✓ / 45✓ / 47.5X	45 kg

Naiset – Open · RAW · -52 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Seenuan Airaksinen	50.5 kg	42.5✓ / 47.5✓ / 51✓ / 55X	51 kg

Naiset – Open · RAW · -60 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Minna Korhonen	56.9 kg	50✓ / 55✓ / 57.5X	55 kg
2	Tuulia Sundell	58 kg	55✓ / 57.5X / 60X	55 kg

Naiset – Open · RAW · -67.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Niina Hietanen	65 kg	100✓ / 105✓ / 110✓	110 kg

Naiset – Open · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Elina Oinonen	80.7 kg	112.5✓ / 123✓ / 127.5✓ / 130✓	130 kg

Naiset – Open · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Susanne Seuri	89.7 kg	75✓ / 80✓ / 85X	80 kg
2	Inka Arhenius	87.6 kg	62.5✓ / 70.5✓ / 75✓	75 kg

Naiset – Nuoret T2 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Inka Arhenius	87.6 kg	62.5✓ / 70.5✓ / 75✓	75 kg

Naiset – Nuoret T3 · RAW · -52 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Vivian Ihanmäki	48.4 kg	45✓ / 50.5✓ / 52.5✓	52.5 kg

Miehet – Masters EM7 · RAW · -125 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Tapio Laine	110.7 kg	180✓ / 190✓ / 221X	190 kg

Miehet – Masters ES3 · RAW · -125 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jarno Rajala	119.3 kg	120✓ / 135✓ / 150✓	150 kg

Miehet – Masters ES5 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Marcus Young 12	85.1 kg	155✓ / 165✓ / 170✓ / 176✗	170 kg

Miehet – Masters M1 · RAW · -100 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jussi Heinonen	93.7 kg	120✓ / 125✓ / 130✓	130 kg

Miehet – Masters M1 · RAW · -110 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Janne Martin	107.7 kg	190✓ / 200✓ / 205✓	205 kg

Miehet – Masters M1 · RAW · -140 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Toni Liikanen	132.4 kg	160✓ / 167.5✓ / 172.5✓	172.5 kg

Miehet – Masters M1 · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Sami Vaskelainen	78.3 kg	130✓ / 142.5✓ / 150✓	150 kg
2	Jussi Wilén	80.4 kg	142.5✓ / 150✓ / 152.5✗	150 kg

Miehet – Masters M1 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Tero Vaara	89.6 kg	135✓ / 145✓ / 155✓	155 kg

Miehet – Masters M2 · RAW · +140 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jarno Ojala	140.1 kg	190✓ / 195✓ / 197.5✓	197.5 kg

Miehet – Masters M2 · RAW · -100 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jarkko Ylä-Häkkinen	96.7 kg	145✓ / 152.5✓ / 160✗	152.5 kg

Miehet – Masters M2 · RAW · -110 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Marko Kakkinen	103 kg	145✗ / 145✓ / 160✗	145 kg

Miehet – Masters M2 · RAW · -125 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Kaj Österberg	116.6 kg	160✓ / 170✗ / 175✗	160 kg

Miehet – Masters M2 · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Kari-Tapio Palviainen	81.6 kg	150✓ / 157.5✓ / 165.5✓	165.5 kg

Miehet – Masters M2 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jussi Kaartinen	88.8 kg	150✓ / 160✓ / 170✓	170 kg

Miehet – Masters M3 · RAW · -100 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Rami Haaparanta	98.7 kg	175✓ / 185✓ / 193✗	185 kg
2	Kimmo Karjalainen	97.2 kg	165✓ / 175✓ / 185✗	175 kg
3	Jorma Mäkeläinen	98.8 kg	160✓ / 167.5✓ / 175✓	175 kg
4	Klaus Renfors	99.1 kg	147.5✓ / 162.5✓ / 165✓	165 kg
5	Teppo Koskinen	98.7 kg	135✓ / 145✓ / 150✗	145 kg
6	Jari Liikanen	96.8 kg	120✓ / 125✗ / 127.5✓	127.5 kg

Miehet – Masters M3 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Kai Vasara	89.5 kg	120✓ / 130✓ / 135✗	130 kg

Miehet – Masters M4 · RAW · -100 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Marko Kokkinen	99.4 kg	182.5✓ / 192.5✓ / 200✗	192.5 kg

Miehet – Masters M4 · RAW · -110 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Juha Järvisalo	106.9 kg	140✓ / 147.5✓ / 150✓	150 kg

Miehet – Masters M4 · RAW · -125 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Raimo Hiisiö	120.4 kg	160✓ / 172.5✓ / 182.5✗	172.5 kg

Miehet – Masters M4 · RAW · -75 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Hannu Niemelä	73.9 kg	112.5✗ / 115✓ / 125✗	115 kg

Miehet – Masters M4 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jukka Aho	89.9 kg	135✓ / 140✗ / 140✗	135 kg

Miehet – Masters M5 · RAW · -110 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jere Marttila	106.1 kg	50✓ / 70✓ / 100✗	70 kg

Miehet – Masters M5 · RAW · -125 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Tero Ylivinkka	123.6 kg	170✓ / 172.5✓ / 177.5✗	172.5 kg
2	Billy Haavisto	117 kg	120✓ / 135✓ / 140✗	135 kg

Miehet – Masters M5 · RAW · -140 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Sami Anttila	126.6 kg	180✓ / 185✓ / 190✓ / 192.5✗	190 kg

Miehet – Masters M5 · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Ari-Pekka Airaksinen	81.2 kg	142.5✓ / 150✓ / 155.5✗	150 kg

Miehet – Masters M5 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Marcus Young	85.1 kg	125✓ / 132.5✓ / 137.5✓	137.5 kg

Miehet – Masters M6 · RAW · -125 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Juha Pääkkö	118.7 kg	130✓ / 140✓ / 145✗	140 kg

Miehet – Masters M6 · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Raimo Lehtonen	83.8 kg	115✓ / 120✓ / 122.5✓	122.5 kg

Miehet – Open · RAW · +140 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Arsi Ylivinkka	140.5 kg	125✗ / 125✓ / 135✗	125 kg

Miehet – Open · RAW · -100 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Marko Kokkinen	99.4 kg	182.5✓ / 192.5✓ / 200✗	192.5 kg
2	Jukka Matikainen	99.1 kg	150✓ / 160✓ / 170✓	170 kg

Miehet – Open · RAW · -110 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Lauri Marttila	109.1 kg	215✓ / 225✓ / 230✓	230 kg
2	Janne Oikarinen	109 kg	200✓ / 210✓ / 215✗	210 kg
3	Janne Martin	107.7 kg	190✓ / 200✓ / 205✓	205 kg
4	Sami Niittumaa	108.5 kg	162.5✓ / 172.5✓ / 180✗	172.5 kg

Miehet – Open · RAW · -125 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Jani Varha	123.6 kg	195✓ / 207.5✗ / 212.5✓	212.5 kg
2	Ville Kivimäki	119.5 kg	200✓ / 220✗ / 220✗	200 kg

Miehet – Open · RAW · -140 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Toni Liikanen	132.4 kg	160✓ / 167.5✓ / 172.5✓	172.5 kg

Miehet – Open · RAW · -52 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
—	Mihail Kurganov	0 kg	—	—

Miehet – Open · RAW · -75 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Henri Toukometsä	74.6 kg	130✓ / 140✓ / 150✗	140 kg
2	Hannu Niemelä	73.9 kg	112.5✗ / 115✓ / 125✗	115 kg

Miehet – Open · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Matias laukkanen	81.8 kg	170✓ / 180✓ / 185✓	185 kg
2	Kari-Tapio Palviainen	81.6 kg	150✓ / 157.5✓ / 165.5✓	165.5 kg
3	Sami Vaskelainen	78.3 kg	130✓ / 142.5✓ / 150✓	150 kg
4	Jussi Wilén	80.4 kg	142.5✓ / 150✓ / 152.5✗	150 kg
5	Ari-Pekka Airaksinen	81.2 kg	142.5✓ / 150✓ / 155.5✗	150 kg

Miehet – Open · RAW · -90 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Tero Vaara	89.6 kg	135✓ / 145✓ / 155✓	155 kg

Miehet – Nuoret T1 · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Lenni Aho	78.2 kg	85✓ / 90✓ / 95✓ / 100✗	95 kg

Miehet – Nuoret T2 · RAW · -75 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Miika Pesonen	69.5 kg	75✓ / 82.5✓ / 85✓	85 kg

Miehet – Nuoret T3 · RAW · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Severi Vuorela	78.5 kg	115✓ / 120✓ / 122.5✗	120 kg
2	Lauri Valkama	81.6 kg	107.5✓ / 115✓ / 120.5✗	115 kg

Miehet – Open · SINGLEPLY · -140 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Julius korpela	129.7 kg	220✓ / 240✗ / 250✗	220 kg

Miehet – Open · SINGLEPLY · -82.5 kg

Sija	Nostaja	Kehonpaino	Yritykset	Paras
1	Niko Laasonen	82.2 kg	120✓ / 125✓ / 135✗	125 kg