

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - NAISET** (Päivitetty 22.7.2024)

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** 37,5kg / Janita Krokberg / 24.03.13 / Helsinki

60kg

**R** 50kg / Sara Honkakangas / 25.11.23 / Laitila

67,5kg

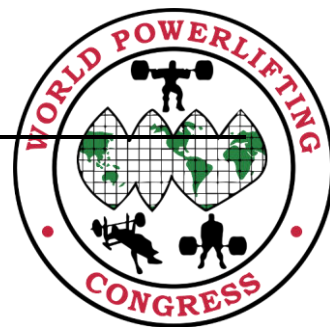
**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - NAISET** (Päivitetty 22.7.2024)

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 40kg / Oona Kuusisto / 27.08.22 / Vierumäki**

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**

---

**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**

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**

**WPC - SUOMENENNÄTYKSET**  
**PENKKIPUNNERRUS - NAISET** (Päivitetty 22.7.2024)

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 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

## WPC - SUOMENENNÄTYKSET

### PENKKIPUNNERRUS - NAISET (Päivitetty 22.7.2024)

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** 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

---

### MASTER 6 65-69 VUOTTA

75kg

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