

WDFPF MINIMUM STARTING WEIGHT AT WORLD CHAMPIONSHIPS "Single and Powerlifting "

WOMENS' SQUAT - EQUIPPED																
leeftijd	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	
CAT.	T1	T2	T3	Junior	Open	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	
44	45	50	55	60	67,5	65	62,5	60	57,5	55	50	45	40	35	32,5	
47,5	47,5	82,5	57,5	65	75,5	70	67,5	65	62,5	60	55	50	45	37,5	35	
50,5	52,5	57,5	62,5	70	77	72,5	70	67,5	65	62,5	57,5	52,5	47,5	40	37,5	
53	55	60	65	72,5	80	75	72,5	70	67,5	65	60	55	50	52,5	37,5	
55,5	57,5	62,5	70	77,5	85	80	75	72,5	70	67,5	62,5	57,5	52,5	45	40	
58,5	60	65	72,5	80	90	85	80	75	72,5	70	65	60	55	47,5	42,5	
63	62,5	67,5	75	82,5	92,5	87,5	82,5	77,5	75	72,5	67,5	62,5	57,5	50	42,5	
70	67,5	75	82,5	92,5	102,5	97,5	92,5	87,5	82,5	77,5	70	65	60	52,5	47,5	
80	75	82,5	92,5	102,5	115	110	105	100	95	90	80	72,5	82,5	57,5	52,5	
90	80	90	100	110	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	97,5	87,5	80	72,5	65	57,5	
90+	87,5	97,5	107,5	120	132,5	125	120	115	110	105	95	85	77,5	70	62,5	

WOMENS' BENCH PRESS – EQUIPPED																
leeftijd	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	
CAT.	T1	T2	T3	Junior	Open	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	
44	27,5	30	32,5	35	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	25	25	25	25	
47,5	30	32,5	35	37,5	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	27,5	27,5	27,5	25	
50,5	32,5	35	37,5	40	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	30	30	30	25	
53	35	37,5	40	42,5	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	32,5	32,5	32,5	25	
55,5	37,5	40	42,5	45	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	35	35	35	27,5	
58,5	40	42,5	45	47,5	52,5	50	47,5	45	42,5	40	37,5	37,5	37,5	37,5	27,5	
63	42,5	45	47,5	52,5	57,5	55	52,5	50	47,5	45	40	40	40	40	27,5	
70	45	47,5	52,5	57,5	62,5	60	57,5	55	52,5	50	45	42,5	42,5	40	30	
80	47,5	52,5	57,5	62,5	70	67,5	65	62,5	60	57,5	52,5	47,5	45	42,5	32,5	
90	50	55	60	67,5	75	72,5	70	67,5	65	62,5	57,5	52,5	50	50	35	
90+	52,5	57,5	65	72,5	80	75	72,5	70	67,5	65	60	55	52,5	52,5	37,5	

WOMENS' DEAD LIFT – EQUIPPED																
leeftijd	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	
CAT.	T1	T2	T3	Junior	Open	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	
44	52,5	57,5	65	72,5	80	75	72,5	70	67,5	65	57,5	52,5	47,5	42,5	37,5	
47,5	67,5	62,5	70	77,5	85	80	75	72,5	70	67,5	60	55	50	45	40	
50,5	60	65	72,5	80	90	85	80	75	72,5	70	62,5	57,5	52,5	47,5	42,5	
53	62,5	67,5	75	82,5	92,5	87,5	82,5	77,5	75	72,5	65	60	55	50	45	
55,5	65	72,5	80	87,5	97,5	92,5	87,5	82,5	77,5	75	67,5	62,5	57,5	52,5	47,5	
58,5	67,5	75	82,5	92,5	102	97,5	92,5	87,5	82,5	77,5	70	65	60	55	50	
63	72,5	80	90	100	110	105	100	95	90	85	77,5	70	62,5	57,5	52,5	
70	80	85	97,5	107,5	120	115	110	105	100	95	85	77,5	70	62,5	57,5	
80	85	95	105	117,5	130	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	92,5	82,5	75	67,5	60	
90	92,5	102,5	115	127,5	142,5	135	127,5	120	115	110	100	90	80	72,5	65	
90+	100	110	122,5	135	150	142,5	135	127,5	120	115	102,5	92,5	82,5	75	67,5	

WDFPF MINIMUM STARTING WEIGHT AT WORLD CHAMPIONSHIPS "Single and Powerlifting "

MENS' SQUAT - EQUIPPED

leeftijd	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	Junior	Open	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
52	82,5	92,5	102,5	112,5	125	120	115	110	105	100	90	80	72,5	65	57,5
56	90	100	110	12,5	135	127,5	120	115	110	105	95	85	77,5	70	62,5
60	95	105	117,5	130	145	137,5	130	122,5	117,5	112,5	102,5	92,5	82,5	75	67,5
67,5	107,5	120	132,5	147,5	162,5	155	147,5	140	132,5	125	112,5	102,5	92,5	82,5	75
75	117,5	130	145	160	177,5	167,5	160	152,5	145	137,5	125	112,5	102,5	92,5	82,5
82,5	125	137,5	152,5	170	190	180	170	162,5	155	147,5	132,5	120	107,5	97,5	87,5
90	132,5	147,5	162,5	180	200	190	180	170	162	155	140	125	112,5	102,5	92,5
100	140	155	172,5	192,5	212,5	202,5	192,5	182,5	172,5	165	147,5	132,5	120	107,5	97,5
110	142,5	157,5	175	195	217,5	207,5	197,5	187,5	177,5	167,5	150	135	122,5	110	100
125	147,5	165	182,5	202,5	225	215	205	195	185	175	157,5	142,5	127,5	115	102,5
145	155	172,5	192,5	212,5	235	222,5	212,5	202,5	192,5	182,5	165	147,5	132,5	120	107,5
145+	160	177,5	197,5	220	245	232,5	220	210	200	190	170	152,5	137,5	125	112,5

MENS' BENCH PRESS - EQUIPPED

leeftijd	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	Junior	Open	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
52	57,5	62,5	70	77,5	85	80	75	72,5	70	67,5	60	55	50	45	40
56	60	67,5	75	82,5	92,5	87,5	82,5	77,5	72,5	70	62,5	57,5	52,5	47,5	42,2
60	65	72,5	80	90	100	95	90	85	80	75	67,5	60	55	50	45
67,5	75	82,5	92,5	102,5	115	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5	80	72,5	65	57,5	52,5
75	80	90	100	110	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	97,5	87,5	80	72,5	65	57,5
82,5	87,5	97,5	107,5	120	132,5	125	120	115	110	105	95	85	77,5	70	62,5
90	92,5	102,5	112,5	125	140	132,5	125	120	115	110	100	90	80	72,5	65
100	97,5	107,5	120	132,5	147,5	140	132,5	125	120	115	102,5	92,5	82,5	75	67,5
110	102,5	112,5	125	137,5	152,5	145	137,5	130	122,5	117,5	105	95	85	77,5	70
125	105	115	127,5	142,5	157,5	150	142,5	135	127,5	120	107,5	97,5	87,5	80	72,5
145	107,5	120	132,5	147,5	165	157,5	150	142,5	135	127,5	115	102,5	92,5	82,5	75
145+	112,5	125	137,5	152,5	170	1+2,5	155	147,5	140	132,5	120	107,5	97,5	87,5	80

MENS' DEAD LIFT -EQUIPPED

leeftijd	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	Junior	Open	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
52	87,5	97,5	107,5	120	132,5	125	120	115	110	105	95	85	77,5	70	62
56	92,5	102,5	115	127,5	142,5	135	125	120	115	110	100	90	80	72,5	65
60	102,5	112,5	125	137,5	152,5	145	137,5	130	122,5	117,5	105	95	82,5	77,5	70
67,5	112,5	125	140	155	172,5	165	157,5	150	142,5	135	122,5	110	85	90	80
75	125	137,5	152,5	170	187,5	177,5	167,5	160	152,5	145	130	117,5	105	95	85
82,5	132,5	147,5	165	182,5	202,5	192,5	182,5	172,5	165	157,5	142,5	127,5	115	102,5	92,5
90	140	155	172,5	192,5	215	205	195	185	175	167,5	150	135	122,5	110	100
100	147,5	165	182,5	202,5	225	215	205	195	185	175	157,5	142,5	127,5	115	102,5
110	152,5	170	190	210	232,5	220	210	200	190	180	162,5	147,5	132,5	120	107,5
125	157,5	175	195	217,5	242,5	230	217,5	207,5	197,5	187,5	170	152,5	137,5	125	112,5
145	167,5	185	205	227,5	252,5	240	227,5	215	205	195	175	157,5	142,5	127,5	115
145+	172,5	192,5	215	237,5	265	252,5	240	227,5	215	205	185	167,5	150	135	122,5