

# WDFPF MINIMUM STARTING WEIGHTS AT WORLD CHAMPIONSHIPS

## "Single Powerlifting " EQUIPPED

WOMEN SQUAT EQUIPPED															
AGE	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	JR	SR	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
- 44 KG	45	50	55	67,5	75	70	67,5	65	62,5	55	50	45	40	35	32,5
- 47,5 KG	47,5	52,5	57,5	70	80	77,5	75	70	67,5	60	55	50	45	37,5	35
- 50,5 KG	52,5	57,5	62,5	75	85	82,5	77,5	75	70	62,5	57,5	52,5	47,5	40	37,5
- 53 KG	55	60	65	77,5	87,5	85	80	77,5	75	65	60	55	50	52,5	37,5
- 55,5 KG	57,5	62,5	70	82,5	92,5	90	85	82,5	80	67,5	62,5	57,5	52,5	45	40
- 58,5 KG	60	65	72,5	90	100	92,5	90	87,5	85	70	65	60	55	47,5	42,5
- 63 KG	62,5	67,5	75	95	105	100	92,5	90	87,5	72,5	67,5	62,5	57,5	50	42,5
- 70 KG	67,5	75	82,5	100	112,5	105	100	92,5	90	77,5	70	65	60	52,5	47,5
- 80 KG	75	82,5	92,5	112,5	125	117,5	112,5	105	95	90	80	72,5	67,5	57,5	52,5
- 90 KG	87,5	97,5	107,5	120	132,5	127,5	120	115	105	105	95	85	77,5	70	62,5
- 110 KG	95	105	115	130	145	140	132,5	127,5	117,5	115	110	105	95	85	77,5
+ 110 KG	110	117,5	130	142,5	160	152,5	145	140	130	120	115	110	100	90	82,5

WOMEN BENCH-PRESS EQUIPPED															
AGE	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	JR	SR	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
- 44 KG	27,5	30	32,5	37,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	25	25	25	25
- 47,5 KG	30	32,5	35	40	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	27,5	27,5	27,5	25
- 50,5 KG	32,5	35	37,5	42,5	50	42,5	40	37,5	35	32,5	30	30	30	30	25
- 53 KG	35	37,5	40	45	52,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	32,5	32,5	32,5	25
- 55,5 KG	37,5	40	42,5	50	55	52,5	45	42,5	40	37,5	35	35	35	35	27,5
- 58,5 KG	40	42,5	45	52,5	60	55	50	45	42,5	40	37,5	37,5	37,5	37,5	27,5
- 63 KG	42,5	45	47,5	55	62,5	60	55	52,5	50	45	40	40	40	40	27,5
- 70 KG	45	47,5	52,5	60	65	62,5	60	55	52,5	50	45	42,5	42,5	40	30
- 80 KG	47,5	52,5	57,5	65	70	67,5	65	62,5	60	57,5	52,5	47,5	45	42,5	32,5
- 90 KG	50	55	60	67,5	75	70	67,5	65	62,5	62,5	57,5	52,5	50	50	35
- 110 KG	52,5	57,5	65	75	82,5	80	77,5	75	70	65	60	55	52,5	52,5	37,5
+ 110 KG	67,5	75	80	87,5	95	92,5	90	87,5	85	80	77,5	72,5	67,5	57,5	52,5

WOMEN DEADLIFT EQUIPPED															
AGE	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	JR	SR	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
- 44 KG	57,5	62,5	67,5	77,5	87,5	85	80	77,5	72,5	70	65	60	55	52,5	45
- 47,5 KG	62,5	67,5	72,5	85	92,5	87,5	82,5	80	77,5	72,5	70	65	60	55	52,5
- 50,5 KG	65	70	77,5	90	100	95	90	87,5	80	77,5	75	72,5	70	65	60
- 53 KG	67,5	72,5	80	92,5	105	102,5	92,5	90	85	80	77,5	75	72,5	70	67,5
- 55,5 KG	70	75	85	102,5	115	107,5	102,5	95	90	82,5	80	77,5	75	72,5	70
- 58,5 KG	75	82,5	90	107,5	120	112,5	107,5	102,5	97,5	85	82,5	80	77,5	75	72,5
- 63 KG	77,5	85	95	110	125	120	112,5	107,5	102,5	90	85	80	77,5	72,5	60
- 70 KG	85	90	102,5	122,5	135	130	122,5	117,5	107,5	97,5	90	82,5	80	75	62,5
- 80 KG	90	97,5	107,5	130	142,5	137,5	132,5	125	120	102,5	95	87,5	85	80	65
- 90 KG	97,5	107,5	117,5	145	157,5	150	142,5	137,5	130	110	105	95	90	85	70
- 110 KG	102,5	112,5	122,5	150	167,5	160	150	145	135	115	110	100	95	90	85
+ 110 KG	125	137,5	150	162,5	187,5	177,5	170	165	157,5	150	145	135	125	120	105

**WDFPF MINIMUM STARTING WEIGHTS AT WORLD CHAMPIONSHIPS**  
**"Single Powerlifting " EQUIPPED**

<b>MEN SQUAT EQUIPPED</b>															
AGE	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	JR	SR	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
52 KG	82,5	92,5	102,5	127,5	140	132,5	127,5	120	115	100	90	80	72,5	65	57,5
56 KG	90	100	110	137,5	152,5	147,5	140	135	127,5	105	95	85	77,5	70	62,5
60 KG	95	105	117,5	152,5	165	155	150	142,5	137,5	112,5	102,5	92,5	82,5	75	67,5
67,5 KG	107,5	120	132,5	170	185	175	165	155	150	125	112,5	102,5	92,5	82,5	75
75 KG	117,5	130	145	187,5	202,5	192,5	185	175	165	137,5	125	112,5	102,5	92,5	82,5
82,5 KG	125	137,5	152,5	195	217,5	207,5	200	190	180	147,5	132,5	120	107,5	97,5	87,5
90 KG	132,5	147,5	162,5	210	230	217,5	210	200	190	155	140	125	112,5	102,5	92,5
100 KG	140	155	172,5	215	240	227,5	217,5	205	195	165	147,5	132,5	120	107,5	97,5
110 KG	142,5	157,5	175	227,5	250	237,5	225	212,5	202,5	167,5	150	135	122,5	110	100
125 KG	147,5	165	182,5	235	260	245	235	220	210	175	157,5	142,5	127,5	115	102,5
145 KG	155	172,5	192,5	242,5	270	260	250	235	220	182,5	165	147,5	132,5	120	107,5
+ 145 KG	160	177,5	197,5	252,5	280	267,5	255	242,5	230	190	170	152,5	137,5	125	112,5

<b>MEN BENCH-PRESS EQUIPPED</b>															
AGE	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	JR	SR	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
52 KG	57,5	62,5	70	92,5	102,5	97,5	90	87,5	85	67,5	60	55	50	45	40
56 KG	60	67,5	75	100	112,5	105	100	92,5	90	70	62,5	57,5	52,5	47,5	42,2
60 KG	65	72,5	80	112,5	125	117,5	112,5	105	100	75	67,5	60	55	50	45
67,5 KG	75	82,5	92,5	127,5	140	135	127,5	120	115	87,5	80	72,5	65	57,5	52,5
75 KG	80	90	100	135	150	142,5	137,5	130	125	97,5	87,5	80	72,5	65	57,5
82,5 KG	87,5	97,5	107,5	142,5	160	150	142,5	137,5	132,5	105	95	85	77,5	70	62,5
90 KG	92,5	102,5	112,5	152,5	170	160	150	142,5	137,5	110	100	90	80	72,5	65
100 KG	97,5	107,5	120	155	175	165	155	150	142,5	115	102,5	92,5	82,5	75	67,5
110 KG	102,5	112,5	125	160	177,5	167,5	160	155	147,5	117,5	105	95	85	77,5	70
125 KG	105	115	127,5	167,5	187,5	177,5	167,5	160	150	120	107,5	97,5	87,5	80	72,5
145 KG	107,5	120	132,5	177,5	195	187,5	177,5	167,5	160	127,5	115	102,5	92,5	82,5	75
+ 145 KG	112,5	125	137,5	185	202,5	195	185	175	165	132,5	120	107,5	97,5	87,5	80

<b>MEN DEADLIFT EQUIPPED</b>															
AGE	14	16	18	20	24	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
CAT.	T1	T2	T3	JR	SR	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
52 KG	87,5	97,5	107,5	135	150	142,5	137,5	132,5	125	105	95	85	77,5	70	62,5
56 KG	92,5	102,5	115	147,5	162,5	152,5	145	137,5	132,5	110	100	90	80	72,5	65
60 KG	102,5	112,5	125	155	172,5	165	155	147,5	142,5	117,5	105	95	82,5	77,5	70
67,5 KG	112,5	125	140	177,5	200	190	180	170	162,5	135	122,5	110	85	90	80
75 KG	125	137,5	152,5	195	215	205	195	185	177,5	145	130	117,5	105	95	85
82,5 KG	132,5	147,5	165	207,5	230	220	207,5	197,5	190	157,5	142,5	127,5	115	102,5	92,5
90 KG	140	155	172,5	222,5	245	235	222,5	210	200	167,5	150	135	122,5	110	100
100 KG	147,5	165	182,5	230	260	250	237,5	225	212,5	175	157,5	142,5	127,5	115	102,5
110 KG	152,5	170	190	242,5	270	257,5	245	237,5	220	180	162,5	147,5	132,5	120	107,5
125 KG	157,5	175	195	252,5	280	265	252,5	240	227,5	187,5	170	152,5	137,5	125	112,5
145 KG	167,5	185	205	257,5	287,5	272,5	260	245	235	195	175	157,5	142,5	127,5	115
+ 145 KG	172,5	192,5	215	270	300	285	270	257,5	245	205	185	167,5	150	135	122,5