

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

<b>WOMEN SQUAT UNEQUIPPED</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
- 44 KG	40	45	50	55	60	57,5	55	52,5	50	47,5	42,5	37,5	35	32,5	30
- 47,5 KG	42,5	47,5	52,5	57,5	65	62,5	60	57,5	55	50	47,5	40	37,5	35	32,5
- 50,5 KG	45	50	55	60	67,5	65	62,5	60	57,5	55	50	45	40	37,5	35
- 53 KG	47,5	52,5	57,5	62,5	70	67,5	65	62,5	60	57,5	55	47,5	42,5	40	37,5
- 55,5 KG	50	55	60	67,5	75	72,5	70	67,5	65	62,5	60	50	45	42,5	40
- 58,5 KG	52,5	57,5	65	72,5	80	75	72,5	70	67,5	65	62,5	52,5	47,5	45	42,5
- 63 KG	55	60	67,5	77,5	85	80	75	72,5	70	67,5	65	55	57,5	47,5	45
- 70 KG	60	67,5	72,5	80	90	85	80	75	72,5	70	67,5	57,5	52,5	50	47,5
- 80 KG	65	72,5	80	90	100	95	90	85	77,5	75	72,5	60	55	52,5	50
- 90 KG	72,5	80	87,5	97,5	107,5	102,5	97,5	92,5	85	82,5	75	67,5	60	55	52,5
- 110 KG	77,5	85	95	105	117,5	112,5	107,5	102,5	95	87,5	82,5	75	67,5	60	55
+ 110 KG	87,5	95	105	115	127,5	122,5	117,5	112,5	105	97,5	92,5	85	77,5	70	65

<b>WOMEN BENCH-PRESS UNEQUIPPED</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
- 44 KG	25	25	27,5	30	32,5	30	27,5	25	25	25	25	25	25	25	25
- 47,5 KG	25	27,5	30	32,5	35	32,5	30	27,5	25	25	25	25	25	25	25
- 50,5 KG	27,5	30	32,5	35	40	35	32,5	30	27,5	27,5	27,5	27,5	25	25	25
- 53 KG	27,5	32,5	35	37,5	42,5	37,5	35	32,5	30	30	27,5	27,5	25	25	25
- 55,5 KG	30	35	37,5	40	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	25	25
- 58,5 KG	32,5	37,5	40	42,5	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	25
- 63 KG	32,5	37,5	40	45	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25
- 70 KG	35	40	42,5	47,5	52,5	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5
- 80 KG	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5	55	52,5	50	47,5	45	40	37,5	35	32,5	27,5
- 90 KG	40	45	50	55	60	57,5	55	52,5	50	47,5	42,5	40	37,5	35	27,5
- 110 KG	45	50	55	60	67,5	65	62,5	60	57,5	52,5	50	45	40	37,5	30
+ 110 KG	55	60	65	70	77,5	75	72,5	70	67,5	62,5	60	55	45	42,5	37,5

<b>WOMEN DEADLIFT UNEQUIPPED</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
- 44 KG	47,5	52,5	57,5	65	72,5	70	67,5	65	62,5	60	55	50	45	42,5	35
- 47,5 KG	52,5	57,5	62,5	70	77,5	72,5	70	67,5	65	62,5	57,5	52,5	50	45	37,5
- 50,5 KG	55	60	67,5	75	82,5	80	75	72,5	67,5	65	62,5	60	55	47,5	40
- 53 KG	57,5	62,5	70	77,5	87,5	85	77,5	75	70	67,5	65	62,5	57,5	50	42,5
- 55,5 KG	60	65	75	85	95	90	85	80	75	72,5	70	65	62,5	55	45
- 58,5 KG	65	72,5	80	90	100	95	90	85	77,5	75	72,5	67,5	65	60	47,5
- 63 KG	67,5	75	85	92,5	105	100	95	90	85	80	75	70	67,5	62,5	50
- 70 KG	75	80	92,5	102,5	112,5	107,5	102,5	97,5	90	87,5	80	72,5	70	65	52,5
- 80 KG	80	87,5	97,5	107,5	120	115	110	105	100	92,5	85	77,5	75	70	52,5
- 90 KG	87,5	97,5	107,5	120	132,5	125	120	115	107,5	100	95	85	80	75	55
- 110 KG	92,5	102,5	112,5	125	140	132,5	125	120	112,5	105	100	90	85	80	55
+ 110 KG	100	110	120	130	150	142,5	135	130	122,5	115	110	100	90	85	60

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

<b>MEN SQUAT UNEQUIPPED</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	75	82,5	92,5	102,5	112,5	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5	85	72,5	65	57,5	52,5
56 KG	82,5	90	100	110	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	97,5	92,5	80	72,5	65	57,5
60 KG	87,5	97,5	107,5	120	132,5	125	120	115	110	105	100	85	77,5	70	62,5
67,5 KG	97,5	107,5	120	132,5	147,5	140	132,5	125	120	115	107,5	92,5	82,5	75	67,5
75 KG	107,5	120	132,5	147,5	162,5	155	147,5	140	132,5	125	120	102,5	92,5	82,5	75
82,5 KG	115	127,5	142,5	157,5	175	167,5	160	152,5	145	137,5	127,5	112,5	102,5	92,5	82,5
90 KG	122,5	135	150	167,5	185	175	167,5	160	152,5	145	130	117,5	105	95	85
100 KG	125	140	155	172,5	192,5	182,5	175	165	157,5	150	135	122,5	110	100	90
110 KG	132,5	147,5	162,5	180	200	190	180	170	162,5	155	140	125	112,5	102,5	92,5
125 KG	137,5	152,5	170	187,5	207,5	197,5	187,5	177,5	167,5	160	145	130	117,5	105	95
145 KG	142,5	157,5	175	195	217,5	207,5	200	187,5	177,5	167,5	150	135	122,5	110	100
+ 145 KG	147,5	165	180	202,5	225	215	205	195	185	175	157,5	142,5	127,5	115	105

<b>MEN BENCH-PRESS UNEQUIPPED</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	55	60	67,5	75	82,5	77,5	72,5	70	67,5	65	60	52,5	47,5	42,5	37,5
56 KG	57,5	65	72,5	80	90	85	80	75	72,5	70	65	57,5	52,5	47,5	42,5
60 KG	65	72,5	80	90	100	95	90	85	80	75	70	60	55	50	45
67,5 KG	70	82,5	92,5	102,5	112,5	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5	80	72,5	65	57,5	52,5
75 KG	80	87,5	97,5	107,5	120	115	110	105	100	95	87,5	77,5	70	62,5	57,5
82,5 KG	82,5	92,5	102,5	115	127,5	120	115	110	105	100	92,5	80	72,5	65	60
90 KG	90	100	110	122,5	135	127,5	120	115	110	105	95	85	77,5	70	62,5
100 KG	92,5	102,5	112,5	125	140	132,5	125	120	115	110	100	87,5	80	72,5	65
110 KG	97,5	107,5	115	127,5	142,5	135	127,5	125	117,5	112,5	102,5	90	82,5	75	67,5
125 KG	100	110	122,5	135	150	142,5	135	127,5	120	115	105	92,5	85	77,5	70
145 KG	102,5	115	127,5	142,5	157,5	150	142,5	135	127,5	120	107,5	97,5	87,5	80	72,5
+ 145 KG	105	120	132,5	147,5	162,5	155	147,5	140	132,5	125	117,5	100	90	82,5	75

<b>MEN DEADLIFT UNEQUIPPED</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	112,5	125	120	115	110	105	100	92,5	80	72,5	65	57,5
56 KG	90	100	110	122,5	135	127,5	120	115	110	105	97,5	85	77,5	70	62,5
60 KG	95	105	117,5	130	145	137,5	130	122,5	117,5	112,5	107,5	92,5	82,5	75	67,5
67,5 KG	107,5	120	132,5	147,5	165	157,5	150	142,5	135	127,5	120	102,5	92,5	82,5	75
75 KG	120	132,5	147,5	162,5	180	170	162,5	155	147,5	140	130	112,5	102,5	92,5	82,5
82,5 KG	125	140	155	172,5	192,5	182,5	172,5	165	157,5	150	140	122,5	110	100	90
90 KG	135	150	167,5	185	205	195	185	175	167,5	160	145	130	117,5	105	95
100 KG	142,5	157,5	172,5	192,5	217,5	207,5	197,5	187,5	177,5	167,5	150	135	122,5	110	100
110 KG	147,5	165	182,5	202,5	225	215	205	197,5	182,5	172,5	155	140	125	112,5	102,5
125 KG	152,5	170	190	210	232,5	220	210	200	190	180	162,5	147,5	132,5	120	107,5
145 KG	155	172,5	192,5	215	240	227,5	217,5	205	195	185	167,5	150	135	122,5	110
+ 145 KG	165	182,5	200	225	250	237,5	225	215	205	195	175	157,5	142,5	127,5	115

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

<b>WOMEN 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
- 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

<b>WOMEN 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
- 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

<b>WOMEN 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
- 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