

パワーリフティング標準記録 [令和2年度以前]

男子ノーギア

階級	53kg	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	+120kg
一般	—	395	435	475	510	535	560	580	590
ジュニア マスターズ1	320	355	390	425	460	482.5	505	520	530
マスターズ2	—	315	347.5	380	407.5	427.5	445	465	475
サブジュニア マスターズ3	195	215	240	260	280	292.5	310	320	325

女子ノーギア

階級	43kg	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	+84kg
一般	—	190	210	225	235	247.5	257.5	262.5
ジュニア マスターズ1	157.5	172.5	187.5	202.5	212.5	225	232.5	235
マスターズ2	—	150	167.5	180	187.5	195	202.5	205
サブジュニア マスターズ3	105	115	127.5	135	142.5	150	152.5	157.5

男子ノーギア ベンチプレス

階級	53kg	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	+120kg
一般	—	107.5	117.5	127.5	137.5	147.5	155	160	165
ジュニア マスターズ1	87.5	95	105	115	125	132.5	140	145	147.5
サブジュニア マスターズ2	77.5	85	95	102.5	110	117.5	125	127.5	130
マスターズ3	—	70	75	82.5	90	95	100	105	107.5

女子ノーギア ベンチプレス

階級	43kg	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	+84kg
一般	—	45	47.5	52.5	55	60	67.5	70
ジュニア マスターズ1	37.5	40	45	47.5	52.5	55	60	62.5
サブジュニア マスターズ2	32.5	35	37.5	40	45	47.5	52.5	55
マスターズ3	—	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45