

| Klasse | Navn | Klubb | Dato | Resultat |
|-----------------------------|--------------------------------|----------------|----------|----------|
| KNEBØY | | | | |
| 47 | Sakar Hamawandi | OPIL | 23.03.24 | 112,5 |
| 52 | Karen Hesthammer | Oslo SK | 25.03.22 | 138,0 |
| 57 | Selma Karoline Matilde Ramberg | Oslo SK | 29.08.23 | 150,0 |
| 63 | Manuela Pischel-Bakker | Lenja AK | 10.03.20 | 152,5 |
| 69 | Julianne Slettnes | Brumunddal AK | 02.09.22 | 183,0 |
| 76 | Julianne Slettnes | Brumunddal AK | 31.08.23 | 185,0 |
| 84 | Jenny Heyerdahl Bryhni | Oslo SK | 11.12.21 | 200,0 |
| +84 | Tuva Lierhagen | Brumunddal AK | 24.02.24 | 200,0 |
| BENKPRESS | | | | |
| 47 | Sakar Hamawandi | OPIL | 21.10.23 | 79,5 |
| 52 | Selma Karoline Matilde Ramberg | Oslo SK | 23.04.22 | 114,0 |
| 57 | Selma Karoline Matilde Ramberg | Oslo SK | 23.03.24 | 108,0 |
| 63 | Elise Rosenberg | IL Kraftsport | 25.03.22 | 110,0 |
| 69 | Elise Rosenberg | IL Kraftsport | 05.10.19 | 105,5 |
| 76 | Isabell Adolfsen | Askim SK | 23.04.22 | 107,5 |
| 84 | Jenny Heyerdahl Bryhni | Oslo SK | 11.12.21 | 117,5 |
| +84 | Eva Engskar | IL Kraftsport | 01.05.15 | 117,5 |
| MARKLØFT | | | | |
| 47 | Sakar Hamawandi | OPIL | 21.10.23 | 142,5 |
| 52 | Karen Hesthammer | Oslo SK | 25.03.22 | 159,0 |
| 57 | Elena Bråten Bognar | IL Kraftsport | 07.03.20 | 172,5 |
| 63 | Kamilla Kolvig | Christiania AK | 05.10.19 | 181,0 |
| 69 | Maren Elise Svendsen | Oslo SK | 25.03.22 | 187,5 |
| 76 | Annemari Løberg Larsen | Lenja AK | 27.06.19 | 220,5 |
| 84 | Heidi Hille Arnesen | IL Kraftsport | 28.06.19 | 208,0 |
| +84 | Heidi Hille Arnesen | IL Kraftsport | 21.10.23 | 207,5 |
| SAMMENLAGT | | | | |
| 47 | Sakar Hawawandi | OPIL | 21.10.23 | 332,0 |
| 52 | Karen Hesthammer | Oslo SK | 25.03.22 | 382,0 |
| 57 | Selma Karoline Matilde Ramberg | Oslo SK | 23.04.24 | 425,5 |
| 63 | Manuela Pischel-Bakker | Lenja AK | 10.03.20 | 407,5 |
| 69 | Julianne Slettnes | Brumunddal AK | 02.09.22 | 463,0 |
| 76 | Julianne Slettnes | Brumunddal AK | 16.04.23 | 469,0 |
| 84 | Jenny Heyerdahl Grini | Oslo SK | 04.12.22 | 512,5 |
| +84 | Tuva Lierhagen | Brumunddal AK | 24.02.24 | 492,5 |
| BENKPRESS ENKELTLØFT | | | | |
| 47 | Sakar Hamawandi | OPIL | 21.10.23 | 79,5 |
| 52 | Selma Karoline Matilde Ramberg | Oslo SK | 23.04.22 | 114,0 |
| 57 | Selma Karoline Matilde Ramberg | Oslo SK | 23.03.24 | 108,0 |
| 63 | Elise Rosenberg | IL Kraftsport | 25.03.22 | 110,0 |
| 69 | Elise Rosenberg | IL Kraftsport | 05.10.19 | 105,5 |
| 76 | Isabell Adolfsen | Askim SK | 23.04.22 | 107,5 |
| 84 | Eva Engskar | IL Kraftsport | 07.12.19 | 122,5 |
| +84 | Eva Engskar | IL Kraftsport | 02.05.15 | 117,5 |