

2025 Powerlifting Calendar

as at 04/05/2025

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December		
1 We <small>New Year's Day</small>	1 Sa <small>Gauteng Bench</small>	1 Sa <small>EC Equipped PL + Gauteng Equipped</small>	1 Tu	1 Th	1 Su	1 Tu	1 Fr	1 Mo	<small>World SJ and Junior Powerlifting Champs, San Jose, Costa Rica</small>	1 Sa	1 Mo		
2 Th	2 Su <small>NW Bench</small>	2 Su	2 We	2 Fr	2 Mo	2 We	2 Sa	2 Tu		2 Th	2 Su	2 Tu	
3 Fr	3 Mo	3 Mo	3 Th	3 Sa	3 Tu	3 Th	3 Su	3 We		3 Fr	3 Mo	3 We	
4 Sa	4 Tu	4 Tu	4 Fr	4 Su	4 We	4 Fr	4 Mo	4 Th		4 Sa	4 Tu	4 Th	
5 Su	5 We	5 We	5 Sa	5 Mo	5 Th	5 Sa	5 Tu	5 Fr		5 Su	5 We	5 Fr	
6 Mo	6 Th	6 Th	6 Su	6 Tu	6 Fr	6 Su	6 We	6 Sa		6 Mo	6 Th	6 Sa	
7 Tu	7 Fr	7 Fr	7 Mo	7 We	7 Sa	7 Mo	7 Th	7 Su		7 Tu	7 Fr	7 Su	
8 We	8 Sa <small>EC Classic PL</small>	8 Sa <small>SA Bench Press Champs, Gauteng</small>	8 Tu	8 Th	8 Su	<small>Asia/Pacific/Africa Bench Press and Powerlifting Champs, Himeji, Japan</small>	8 Fr	8 Mo	8 We	8 Sa	8 Mo		
9 Th	9 Su	9 Su	9 We	9 Fr	9 Mo		9 We	9 Sa	9 Tu	9 Th	9 Su	9 Tu	
10 Fr	10 Mo	10 Mo	10 Th	10 Sa	10 Tu		10 Th	10 Su	10 We	10 Fr	10 Mo	10 We	
11 Sa <small>KZN Provincial Champs</small>	11 Tu	11 Tu	11 Fr	11 Su	11 We		<small>World Classic Open, Chemnitz, Germany</small>	11 Mo	<small>World Games, Chengdu, China (14-17)</small>	11 Th	11 Tu	<small>World Equipped Open Powerlifting Champs, Cluj Napoca, Romania</small>	11 Th
12 Su	12 We	12 We	12 Sa <small>SA Equipped PL, EC</small>	12 Mo	12 Th			12 Sa		12 Tu	12 Fr		12 Su
13 Mo	13 Th	13 Th	13 Su	13 Tu	13 Fr		13 Su	13 We	13 Sa	13 Mo	<small>World Masters Powerlifting, Cape Town, South Africa</small>	13 Th	13 Sa
14 Tu	14 Fr	<small>Gauteng Classic</small>	14 Fr	14 Mo	14 We		14 Sa	14 Th	14 Su	14 Tu		14 Fr	14 Fr
15 We	15 Sa		15 Sa	15 Tu	15 Th	15 Su	15 Tu	15 Fr	15 Mo	15 We		15 Sa	15 Mo
16 Th	16 Su	16 Su	16 We	16 Fr	16 Mo	16 We	16 Sa	16 Tu	16 Th	16 Su	16 Tu		
17 Fr	17 Mo	17 Mo	17 Th	17 Sa	<small>World Bench Press, Drammen, Norway</small>	17 Tu	17 Th	17 We	17 Fr	17 Mo	17 We		
18 Sa	18 Tu	18 Tu	18 Fr	18 Su		18 We	18 Fr	18 Mo	18 Th	18 Sa	18 Tu	18 Th	
19 Su	19 We	19 We	19 Sa	19 Mo		19 Th	19 Sa	19 Tu	19 Fr	19 Su	19 We	19 Fr	
20 Mo	20 Th	20 Th	20 Su <small>Easter</small>	20 Tu		20 Fr	20 Su	20 We	20 Sa	20 Mo	20 Th	20 Sa	
21 Tu	21 Fr	21 Fr	21 Mo	21 We	21 Sa	21 Mo	<small>University Cup, Istanbul, Turkiye</small>	21 Th	21 Su	21 Tu	21 Su		
22 We	22 Sa <small>NW Provincial PL Champs</small>	22 Sa	22 Tu	22 Th	22 Su	22 Tu		22 Fr	22 Mo	22 We	22 Sa	22 Mo	
23 Th	23 Su	23 Su	23 We	23 Fr	23 Mo	23 We		23 Sa	23 Tu	23 Th	23 Su	23 Tu	
24 Fr	24 Mo	24 Mo	24 Th	24 Sa	24 Tu	24 Th	24 Su	24 We	24 Fr	24 Mo	24 We		
25 Sa	25 Tu	25 Tu	25 Fr	25 Su	25 We	25 Fr	25 Mo	25 Th	25 Sa	25 Tu	<small>African Powerlifting and Bench Press Champs, Tunis, Tunisia</small>	25 Th <small>Christmas Day</small>	
26 Su <small>Sheffield</small>	26 We	26 We	26 Sa	26 Mo	26 Th	26 Sa	26 Tu	26 Fr	26 Su	26 We		26 Fr	
27 Mo	27 Th	27 Th	27 Su	27 Tu	27 Fr	27 Su	27 We	27 Sa	27 Mo	27 Th	27 Sa		
28 Tu	28 Fr	28 Fr	<small>SA Classic Powerlifting Champs, Potch tbc</small>	28 Mo	28 We	28 Sa	28 Th	28 Su	28 Tu	28 Fr	28 Su		
29 We		29 Sa		29 Tu	29 Th	29 Su	29 Tu	29 Fr	29 Mo	29 We	29 Sa	29 Mo	
30 Th		30 Su	30 We	30 Fr	30 Mo	30 We	30 Sa	30 Tu	30 Th	30 Su	30 Tu		
31 Fr		31 Mo		31 Sa		31 Th	31 Su		31 Fr		31 We		

International Champs
SA National Champs
Provincial champs (proposed)
Club Competitions (proposed)