

# パワーリフティング競技

## 競技日程

開 始 式

9月21日（土）9時00分

| 期日           | セッション | グループ | 種別   | 階級      | 人数 | 検量    | 開始時刻       |
|--------------|-------|------|------|---------|----|-------|------------|
| 9月21日<br>(土) | 1     | A    | 成年女子 | 軽量級     | 12 | 8:00  | 10:00      |
|              |       | B    | 成年女子 | 軽・重量級   | 8  | Aに続いて | A SQ終了後続けて |
|              | 2     | C    | 成年男子 | 59kg級   | 7  | 11:20 | 13:20      |
|              |       | D    | 成年男子 | 59kg級   | 8  | Cに続いて | C SQ終了後続けて |
|              | 3     | E    | 成年男子 | 66kg級   | 11 | 13:50 | 15:50      |
|              |       | F    | 成年男子 | 66kg級   | 11 | Eに続いて | E SQ終了後続けて |
| 9月22日<br>(日) | 4     | G    | 成年男子 | 74kg級   | 10 | 8:00  | 10:00      |
|              |       | H    | 成年男子 | 74kg級   | 10 | Gに続いて | G SQ終了後続けて |
|              | 5     | I    | 成年男子 | 83kg級   | 11 | 11:20 | 13:20      |
|              |       | J    | 成年男子 | 83kg級   | 12 | Iに続いて | I SQ終了後続けて |
|              | 6     | K    | 成年男子 | 93kg級   | 9  | 15:10 | 17:10      |
|              |       | L    | 成年男子 | 93kg級   | 9  | Kに続いて | K SQ終了後続けて |
| 9月23日<br>(月) | 7     | M    | 成年男子 | 105kg級  | 9  | 8:00  | 10:00      |
|              |       | N    | 成年男子 | 105kg級  | 10 | Mに続いて | M SQ終了後続けて |
|              | 8     | O    | 成年男子 | 120kg級  | 9  | 11:10 | 13:10      |
|              |       | P    | 成年男子 | 120超kg級 | 7  | Oに続いて | O SQ終了後続けて |

競技セッションごとに2つのグループで次の順序で行う。

| セッション  | グループ | 種目：スクワット | 種目：ベンチプレス | 種目：デッドリフト |
|--------|------|----------|-----------|-----------|
| 例<br>1 | A    | 競技順①     | 競技順③      | 競技順⑤      |
|        | B    | 競技順②     | 競技順④      | 競技順⑥      |

表 彰 式

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| [成年女子] および [成年男子] | 各セッション終了後準備でき次第 |
| [都道府県団体]          | 9月23日（月）16時30分  |