

# 三重とわか国体パワーリフティング 競技日程

期 日	セッション	グループ	種 別	階 級	開始時刻（検量時刻）	
9月18日 (土) 56名	1	A	成年女子	軽量級 11名	決勝 10:00～(8:00)	
		B	成年女子	重量級 8名	Aグループ SQ 終了後(8:00)	
	2	C	成年男子	59Kg 級 9名	決勝 12:30～(10:30)	
		D	成年男子	59Kg 級 9名	Cグループ SQ 終了後(10:30)	
	3	E	成年男子	66Kg 級 10名	決勝 15:30～(13:30)	
		F	成年男子	66Kg 級 9名	Eグループ SQ 終了後(13:30)	
9月19日 (日) 95名	A面 49名	4	G	成年男子	74Kg 級 11名	決勝 10:00～(8:00)
			H	成年男子	74kg 級 10名	Gグループ SQ 終了後(8:00)
		5	I	成年男子	93kg 級 14名	決勝 13:00～(11:00)
			J	成年男子	93kg 級 10名 120kg 超級 4名 計 14名	Iグループ SQ 終了後(11:00)
	B面 46名	6	K	成年男子	83kg 級 10名	決勝 10:00～(8:00)
			L	成年男子	83kg 級 10名	Kグループ SQ 終了後(8:00)
		7	M	成年男子	105kg 級 8名	決勝 13:00～(11:00)
			N	成年男子	105kg 級 8名	Mグループ SQ 終了後(11:00)
			O	成年男子	120 kg級 10名	Nグループ SQ 終了後(11:00)

※使用ラックはパワーライン(Power Line)、バーとプレートはブル(BULL)です。

競技はセッションごとに2つのグループで次の順序で行う。

1セッションの例

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
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

新型コロナウイルス対策の為、割愛させていただきます。