



〔4〕パワーリフティング競技

つくば市

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 （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 （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 （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	120kg超級	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 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