

# 第53回静岡県パワーリフティング選手権大会

## 大会スケジュール

8:30 検量・コスチュームチェック

9:30 開会式

- (1) 開会宣言
- (2) 会長挨拶
- (3) 選手宣誓
- (4) ルール説明
- (5) 事務連絡

・タンマグは用意しています。

10:30 競技開始

スクワット A (13人) ※女子全階級、男子 53

スクワット B (15人) ※男子59、74

昼休憩

スクワット C (15人) ※男子66、83

スクワット D (12人) ※男子93、105、120、120超

ベンチプレス A (13人) ※女子全階級、男子 53

ベンチプレス B (15人) ※男子59、74

ベンチプレス C (15人) ※男子66、83

ベンチプレス D (12人) ※男子93、105、120、120超

デッドリフト A (13人) ※女子全階級、男子 53

デッドリフト B (15人) ※男子59、74

デッドリフト C (15人) ※男子66、83

デッドリフト D (12人) ※男子93、105、120、120超

競技終了・片付け

表彰式

- (1) 表彰
- (2) 講評
- (3) 閉会宣言

20:00 解散

※進行状況により変更があります。

終了次第  
適宜進行



