

第40回世田谷区ベンチプレス選手権大会 第28回世田谷区パワーリフティング選手権大会

令和元年12月15日(日)

進行スケジュール

8:30 受付開始

9:00 パワーリフティング・コスチュームチェック開始

* ベンチプレス・コスチュームチェック 可

パワーリフティング・検量開始

10:00 開会式

開会宣言 世田谷区パワーリフティング協会事務局長 佐々木 剛

会長挨拶 世田谷区パワーリフティング協会会長 山内 彰

理事長挨拶 世田谷区パワーリフティング協会理事長 石渡 敬一郎

来賓挨拶 世田谷区議会委員 桃野 芳文 様

競技規定説明 東京都パワーリフティング協会技術顧問 物江 毅

11:00 パワーリフティング・試技開始

* パワーリフティング・試技終了後、準備が出来次第 パワーリフティング・表彰式

13:00 ベンチプレス・検量開始

ベンチプレス・コスチュームチェック

15:00 ベンチプレス・試技開始

* ベンチプレス・試技終了後、準備が出来次第 ベンチプレス・表彰式

閉会式

講評 東京都パワーリフティング協会技術顧問 物江 毅

閉会宣言 世田谷区パワーリフティング協会事務局長 佐々木 剛