

# 第20回東京都秋季総合ベンチプレス選手権大会 進行表

日時 2023年10月22日（日）

会場 アイルしながわ

主催 東京都パワーリフティング協会

後援 品川区 公益社団法人日本パワーリフティング協会

協力 関東ブロックパワーリフティング連盟

協賛 MBCPOWER 株式会社ONI 株式会社tanosimu（SBD） 株式会社パワーウェーブ

A7Japan AthleteBody株式会社 OneMile商標知的財産事務所 EVERLIFT Luxy Bronze

パワーハウスつくば 日清ゴム株式会社 BSCG あたまのオアシス 株式会社ザオバ

Fitトレード&マーケティング合同会社 パワーフィットスタジオZERO TXP

エクспローション合同会社 株式会社Japan Insider 株式会社大王製作所

パワーフラッシュ 株式会社サント・ジャパン とよたま手技治療院 ゴールドジム（順不同）

10:30 開会式

開会式には会場内の選手は必ずご参加ください。10分程度で終了いたします。

Aグループ、Fグループの選手はウォーミングアップを優先して構いません。

10:40 スタッフミーティング（各セクションごとで実施します）

- ・審判テクニカルミーティング
- ・補助員ミーティング
- ・進行スタッフミーティング

11:00 試合開始

第1セッション

コート	グループ	階級	人数	検量	試技開始
1	A	女子47kg級、女子52kg級、女子57kg級	17	9:00	11:00
	B	女子63kg級、女子69kg級、女子76kg級、M1/M2/M4/一般/男子59kg級	14		Aグループ終了次第
	C	他県オープン男子全階級	16		Bグループ終了次第
2	F	SJR/JR/M2/M3男子83kg級、JR/M1/男子93kg級	16		11:00
	G	M1/M4/一般男子83kg級	15		Fグループ終了次第
	H	M2/M3/一般男子93kg級	16		Gグループ終了次第

第1セッション試合終了予定 13:30

第2セッション

コート	グループ	階級	人数	検量	試技開始
1	D	M1/M2/M3/M4/一般男子66kg級	19	12:00	14:00
	E	M2/一般男子105kg級、一般男子120kg級、一般男子120kg超級、エキップ男子全階級	16		Dグループ終了次第
2	I	一般男子74kg級	20		14:00
	J	M1/M2/M3/M4男子74kg級	19		Iグループ終了次第

第2セッション試合終了予定 16:00

- ※ 今大会は2コートで進行します。ステージに向かって左側が1コートです。
- ※ コスチュームチェックは、各セッション検量開始時間と同時にスタートいたします。
- ※ 検量は各グループ毎に検量室前に掲示のロットナンバー順に行われます。  
名前をお呼びして1人ずつ検量を実施しますが、名前を呼ばれたときに不在の場合は自動的に検量順が最後に回りますのでご注意ください。
- ※ 試合進行状況に応じて、試技開始時間が変更になる場合は館内放送でお知らせいたします。