

第61回東京都高校・サブジュニア・ジュニアパワーリフティング選手権大会
第53回東京都マスターズパワーリフティング選手権大会
第22回東京都秋季総合ベンチプレス選手権大会

進行表（初日）

2025年10月18日（土）／エスフォルタアリーナ八王子多目的室ABC

- 12:00

開会式
- 12:20

スタッフミーティング・役割分担確認（各セッションごとで実施します）
- 13:00

〔試合開始〕 東京都ベンチプレス選手権大会

第22回東京都秋季総合ベンチプレス選手権大会 1コート A・Bグループ（36名）					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
ベンチA	M2 女子47kg級	19	11:00	13:00	15:00
	M1 女子52kg級				
	M2 女子52kg級				
	一般 女子57kg級				
	M2 女子63kg級				
	M2 女子69kg級				
	M2 女子76kg級				
	一般 男子66kg級				
	JR 男子66kg級				
	M1 男子66kg級				
	M2 男子66kg級				
ベンチB	一般 男子74kg級	17	Aグループ 終了後		
	SJR 男子74kg級				
	M1 男子74kg級				
	M2 男子74kg級				
	M3 男子74kg級				

第22回東京都秋季総合ベンチプレス選手権大会 2コート C・Dグループ（37名）					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
ベンチC	一般 男子83kg級	17	11:00	13:00	15:00
	M1 男子83kg級				
ベンチD	M2 男子83kg級	20		Cグループ 終了後	
	M3 男子83kg級				
	一般 男子93kg級				
	M1 男子93kg級				
	M2 男子93kg級				
	M3 男子93kg級				
	M1 男子105kg級				
	M2 男子120kg超級				

15:30
〔試合開始〕 東京都高校・SJR・JR・マスターズパワーリフティング選手権大会

第61回 東京都高校・SJR・JRパワーリフティング選手権大会 第53回東京都マスターズパワーリフティング選手権大会 1コート A・Bグループ（28名）					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
パワーA	M1 女子47kg級	14	13:30	15:30	19:30
	M2 女子52kg級				
	M3 女子52kg級				
	M1 女子63kg級				
	M2 女子63kg級				
	M3 女子63kg級				
	SJR 男子66kg級				
	JR 男子66kg級				
	M1 男子66kg級				
	M2 男子66kg級				
	M4 男子66kg級				
	M5 男子66kg級				
パワーB	M3 女子57kg級	14		各種目 Aグループ 終了後	
	M1 女子69kg級				
	M3 女子69kg級				
	M3 女子76kg級				
	M1 男子59kg級				
	M3 男子59kg級				
	JR 男子74kg級				
	M3 男子74kg級				

第61回 東京都高校・SJR・JRパワーリフティング選手権大会 第53回東京都マスターズパワーリフティング選手権大会 2コート C・Dグループ（28名）					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
パワーC	JR 男子83kg級	14	13:30	15:30	19:30
	M1 男子83kg級				
	M2 男子83kg級				
	M3 男子83kg級				
	M4 男子83kg級				
	M1 男子105kg級				
パワーD	高校生 男子93kg級	14		各種目 Cグループ 終了後	
	JR 男子93kg級				
	M1 男子93kg級				
	M2 男子93kg級				
	M3 男子93kg級				
	SJR 男子105kg級				
	M2 男子105kg級				
	M2 男子120kg級				

第84回東京都パワーリフティング選手権大会 進行表（2日目）

2025年10月19日（日）／エスフォルタアリーナ八王子多目的室ABC

10:30 スタッフミーティング・役割分担確認（各セクションごとで実施します）

11:00 試合開始

第84回東京都パワーリフティング選手権大会 1コート A・B・Cグループ（36名）								
グループ	カテゴリー・階級		人数	検量	試技開始	試合終了		
パワーA	一般	女子47kg級	13	9:00	11:00	16:30		
	一般	女子52kg級						
	一般	女子57kg級						
	一般	女子69kg級						
	一般	女子84kg級						
	一般	男子59kg級						
パワーB	一般	男子66kg級	10		各種目 Aグループ 終了後			
	一般	男子120kg級						
パワーC	一般	男子74kg級	13				各種目 Bグループ 終了後	

第84回東京都パワーリフティング選手権大会 2コート D・Eグループ（26名）					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
パワーD	一般 男子83kg級 ①	13	9:00	11:00	15:00
	一般 男子93kg級 (EQ)				
	一般 男子105kg級				
パワーE	一般 男子83kg級 ②	13		各種目 Dグループ 終了後	
一般 男子93kg級					

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、試技開始時間や終了時間が大幅に変更になる場合がございます。