

# 第5回東京都パワーリフティング公式記録会 進行表

日 時 2026年2月1日(日)  
 会 場 ゴールドジム東陽町スーパーセンタースポーツ館  
 主 催 NPO法人東京都パワーリフティング協会  
 後 援 公益社団法人日本パワーリフティング協会

## 10:30 開会式

開会式には会場内の選手はご参加ください。10分程度で終了いたします。  
 Aグループ、Dグループの選手はウォーミングアップを優先していただいて構いません。

## 10:40 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)

- ・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

コート	グループ	階級	人数	検量	試合開始	試合終了
1	A	女子47kg級(M2)、女子52kg級(一般・M1・M2) 女子63kg級(一般・M1・M2)、女子69kg級(M2)	13	9:00	11:00	17:00予定
	B	女子57kg級(一般・M1・M2)、男子66kg級(一般・JR) 男子120kg級(一般・M1)、男子120kg超級(一般)	13		各種目Aグループ 終了次第	
	C	男子74kg級(M2)、男子83kg級(一般・M2・JR)	14		各種目Bグループ 終了次第	
2	D	女子76kg級(一般・M2)、女子84kg級(一般)、男子59kg級(一般・JR・M1・M2・M3)	13	9:00	11:00	17:00予定
	E	男子74kg級(一般)、男子105kg級(一般)	13		各種目Dグループ 終了次第	
	F	男子74kg級(JR・M1)、男子93kg級(一般・JR・M1・M2)	14		各種目Eグループ 終了次第	

- ※ 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。