

【進行表】

第85回 東京都パワーリフティング選手権大会

第62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54回 東京都マスタースパワーリフティング選手権大会

2026年4月4日（土）

10:30 開会式

開会式には会場内の選手はご参加ください。15分程度で終了いたします。

A、D、G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。

10:45 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

1コート					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
A	女子47kg級（一般、M1、M2、M3） 女子52kg級（一般、M2、M3、M4） 女子76kg級（一般、M3）	14	9:00	11:00	17:30 予定
B	女子57kg級（一般、M3） 女子69kg級（M3） 男子59kg級（一般）	13		各種目Aグループ終了次第	
C	女子63kg級（一般、M1、M3） 女子84kg級（M1） 女子84kg超級（一般） 男子66kg級（一般、JR、M1、M5） 男子83kg級（M5）	14		各種目Bグループ終了次第	

2コート					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
D	男子66kg級（一般） 男子74kg級（JR） 男子83kg級（JR）	14	9:00	11:00	17:30 予定
E	男子74kg級②（一般、M3） 男子83kg級（M1）	14		各種目Dグループ終了次第	
F	男子74kg級①（一般） 男子93kg級（M2）	14		各種目Eグループ終了次第	

3コート					
グループ	カテゴリー・階級	人数	検量	試技開始	試合終了
G	男子83kg級②（一般、M2） 男子105kg級（一般、JR、M1）	14		11:00	

H	男子83kg級①（一般） 男子120kg級（一般、M1、M2）	14	9:00	各種目Gグループ終了次第	17:30 予定
I	男子83kg級（M3） 男子93kg級（一般、M1、M3） 男子120kg超級（一般）	14		各種目Iグループ終了次第	