

大会スケジュール

9 : 0 0 検量・コスチュームチェック

1 0 : 0 0 開会式

- (1) 開会宣言
- (2) 会長挨拶
- (3) 選手宣誓
- (4) ルール説明
- (5) 事務連絡

1 1 : 0 0 競技開始

スクワット A グループ (20 人)

1 2 : 0 0 昼休憩

1 2 : 3 0 スクワット B グループ (17 人)

1 3 : 3 0 ベンチプレス A グループ (20 人)

1 4 : 4 0 ベンチプレス B グループ (17 人)

1 5 : 4 0 デッドリフト A グループ (20 人)

1 6 : 4 0 デッドリフト B グループ (17 人)

1 7 : 4 0 競技終了・片付け

1 8 : 1 5 表彰式

- (1) 表彰
- (2) 講評
- (3) 閉会宣言

1 8 : 4 5 解散

※進行状況により変更があります。