

# 第59回富士市スポーツ祭

## 富士市パワーリフティング・ベンチプレス選手権大会

### 大会スケジュール

**8:30 検量・コスチュームチェック**

**10:00 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

・タンマグは用意していません。

必要な場合は個人で用意した液体チョークを使用してください。

**10:30 競技開始**

**スクワット A (16人) ※女子全階級**

**スクワット B (14人) ※男子SJ53～66**

**昼休憩 (30分)**

**スクワット C (14人) ※男子74～83**

**スクワット D (9人) ※男子93～120**

**シングルベンチプレス (11人) ※男女全階級**

**ベンチプレス A (16人) ※女子全階級**

**ベンチプレス B (14人) ※男子SJ53～66**

**ベンチプレス C (14人) ※男子74～83**

**ベンチプレス D (9人) ※男子93～120**

**デッドリフト A (16人) ※女子全階級**

**デッドリフト B (14人) ※男子SJ53～66**

**デッドリフト C (14人) ※男子74～83**

**デッドリフト D (9人) ※男子93～120**

**競技終了・片付け**

**表彰式**

- (1) 表彰
- (2) 講評
- (3) 閉会宣言

**20:00 解散**

※進行状況により変更があります。

終了次第  
適時進行