2026.11.03　改訂1版

第92回埼玉県パワーリフティング選手権大会　検量/試技開始時刻 スケジュール

日付	12月5日（土）				12月6日（日）					
面	A面		B面		A面			B面		
グループ	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
人数	13	11	12	14	14	13	13	12	13	12
検量開始時刻	9:30	Aグループ 検量終了後	9:30	Cグループ 検量終了後	8:45	Eグループ 検量終了後	Fグループ 検量終了後	8:45	Hグループ 検量終了後	Iグループ 検量終了後
試技開始時刻	11:30	Aグループ SQ終了後	11:30	Cグループ SQ終了後	10:45	Eグループ SQ終了後	Fグループ SQ終了後	10:45	Hグループ SQ終了後	Iグループ SQ終了後
階級	女子47kg級（1名） 女子52kg級（6名） 女子57kg級（6名）	女子63kg級（5名） 女子69kg級（4名） 女子76kg級（1名） 女子84kg級（1名）	男子59kg級SJr（2名） 男子59kg級Jr（2名） 男子59kg級M2（2名） 男子59kg級M3（1名） 男子66kg級Jr（1名） 男子66kg級M2（4名）	男子74kg級M2（4名） 男子74kg級M3（1名） 男子74kg級M4（1名） 男子83kg級M2（2名） 男子83kg級M3（1名） 男子93kg級M2（1名） 男子93kg級M3（2名） 男子105kg級M2（2名）	男子59kg級（3名） 男子66kg級（10名） 男子66kg級M1（1名）	男子74kg級（12名） 男子74kg級M1（1名）	男子74kg級Jr（7名） 男子83kg級SJr（2名） 男子83kg級Jr（4名）	男子83kg級（8名） 男子83kg級M1（4名）	男子93kg級（10名） 男子93kg級M1（3名）	男子93kg級SJr（1名） 男子93kg級Jr（1名） 男子105kg級SJr（1名） 男子105kg級（5名） 男子120kg級（3名） 男子120kg超級（1名）
選手入場開始時刻	9：15～				8：30～					
開会式	11:10頃				10：40頃（諸注意のみ）					
閉会式					全試技・片付け終了後					

【試技進行順】　2面で進行します。

1日目 12/5（土）	■A面 ①スクワット（Aグループ → Bグループ） ⇒ ②ベンチプレス（Aグループ → Bグループ ） ⇒ ③デッドリフト（Aグループ → Bグループ ）	■B面 ①スクワット（Cグループ → Dグループ） ⇒ ②ベンチプレス（Cグループ → Dグループ） ⇒ ③デッドリフト（Cグループ → Dグループ）
2日目 12/6（日）	■A面 ①スクワット（Eグループ → Fグループ →Gグループ） ⇒ ②ベンチプレス（Eグループ → Fグループ →Gグループ） ⇒ ③デッドリフト（Eグループ → Fグループ →Gグループ）	■B面 ①スクワット（Hグループ → Iグループ→Jグループ） ⇒ ②ベンチプレス（Hグループ → Iグループ→Jグループ） ⇒ ③デッドリフト（Hグループ → Iグループ→Jグループ）

受付は検量と同時に行います。検量の際に、スタート重量、ラック高さ及びセーフティーラック高さお聞きしますので、検量までに確認しておくようにしてください。
検量は各グループロットNo順に行います。検量室前に貼ってある、検量順番表を確認してください。呼ばれた際に不在の場合は、グループの最後に回されてしまいます。
試技開始時刻は目安時間となります。当日の試技開始時刻のアナウンスを良く聞いてください。記載時刻より早まることはありません。
グループ間は基本時間を空けず連続して試技を行います。（審判・役員交代、器材準備時間のみ）

注意事項

①会場内は飲食禁止となっております。蓋つきのペットボトルのみ可です。
②試技会場より外へ出られる場合（ロビー、レストラン等の館内施設も含む）は、ツリパンでの歩行はご遠慮ください。Tシャツ、ズボン等の普段着に着替えていただきますようお願いいたします。
③当日の忘れ物等は協会の方で処分させていただきます。くれぐれも帰宅の際に忘れ物の無いよう、ご注意ください。
⑤本大会はスポーツ保険に加入しております。対象は選手、補助員及び役員になります。大会期間中に怪我をされた方は、速やかに役員へお声掛けください。後日、お話を頂いても対応出来ませんのでご注意ください。
⑥埼玉県記録は自己申告制となります。大会当日のみ受付致します。記録を樹立された方は、受付に置いてある埼玉県記録申請書に必要事項を記入の上、役員へ提出してください。
申告漏れ及び大会後の申請は記録更新とはなりませんのでご注意ください。
⑦会場内ではルールを守ってください。（廊下等での大声、トイレのスリッパ使用方法・ルール、ゴミの持ち帰り等）。状況により役員より注意させて頂く場合があります。

＊スケジュールは変更となる可能性がございます。変更する際には埼玉県ホームページに掲載致します。