

第10回 緑区ベンチプレス大会

大会スケジュール

受付 (検量・コスチュームチェック)	9時30分
開会式	10時30分
競技開始	11時30分

第1グループ ① 試技開始 11時30分

女子47・52・57・57超・男子59 (14名)

第2グループ ②⑤ 前のグループが終了次第直ちに開始

男子66・93・97超 (13名)

第3グループ ③ 前のグループが終了次第直ちに開始

男子74 (15名)

第4グループ ④ 前のグループが終了次第直ちに開始

男子83 (13名)

※試技の進行状況によって開始時間が異なる場合もあります。