第４回奈良県オープンパワーリフティング交流大会

シナジム×奈良県パワーリフティング協会

当日のタイムスケジュール（設営）

運営スタッフ

- 8:15 集合・設営MTG・会場設営（8:15～8:40）
- 8:30 受付から開会式までのMTG（8:35～8:40）
- 8:45 以下、「午前の部」に続く

当日のタイムスケジュール（大会・イベント）

	選手全員共通	Aグループ	Bグループ	Cグループ
8:45	受付、検量、運営協力費支払い 第一試技重量申請、ラック高確認 （8:45～9:20）	受付・検量 8:45～9:10	受付・検量 8:50～9:15	受付・検量 9:00～9:25
9:00				
9:30	開会式＋注意事項説明＋協賛者PR （9:50～10:05）			
10:00				
10:30		試合(BP) 10:20～10:40		
11:00			試合(SQ) 10:50～11:20	
11:30				試合(SQ) 11:20～11:45
12:00			試合(BP) 11:55～12:25	
12:30				試合(BP) 12:25～12:50
13:00			試合(DL) 13:00～13:30	
13:30				試合(DL) 13:30～13:55
14:00				
14:30				
15:00	公認審判員によるよくあるミスと改善方法 レクチャー（14:45～15:15）			
15:30	選手登録・公式大会の準備説明（15:15～） チーム単位で合トレ（15:30～16:15） ※チームは当日発表			
16:00				
16:30	表彰（16:15～16:30） 集合写真撮影（16:30～16:40）			