

2023-8-27（日）開催 会場 仙台リゾート&スポーツ専門学校

第49回宮城県ベンチプレス選手権大会 タイムテーブル

- 8:00 開場 役員集合 機材搬入 設営開始
- 10:30 選手受付開始 コスチュームチェック ラック合わせ
- 11:00 検量開始
- 12:45 ルール説明
- 13:00 Aグループ12名 試技開始
- 13:45 Bグループ11名 試技開始
- 14:30 試技終了 賞状配布 機材搬出 掃除
- 15:30 解散