

2019 Powerlifting Calendar

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December			
1 Tu <small>New Year's Day</small>	1 Fr	1 Fr	1 Mo <small>Prelim Raw Worlds</small>	1 We	1 Sa	1 Mo	1 Th	1 Su	1 Tu	1 Fr	1 Su			
2 We	2 Sa	2 Sa	2 Tu	2 Th	2 Su	2 Tu	2 Fr	2 Mo	2 We	2 Sa	2 Mo			
3 Th	3 Su	3 Su	3 We	3 Fr	3 Mo	World Classic Powerlifting Champs, Helsingborg, SWEDEN	3 We	3 Tu	3 Th	African Powerlifting & Bench Press Champs, Potch, SA	3 Su	3 Tu		
4 Fr	4 Mo	4 Mo	4 Th	4 Sa	4 Tu		4 Th	4 We	4 Fr		4 Mo	4 We		
5 Sa	5 Tu	5 Tu	5 Fr	5 Su	5 We		5 Fr	5 Mo	5 Th		5 Sa	5 Tu	5 Th	
6 Su	6 We	6 We	6 Sa	6 Mo	6 Th		6 Sa	6 Tu	6 Fr		6 Su	6 We	6 Fr	
7 Mo	7 Th	7 Th	7 Su	7 Tu	7 Fr		7 Su	7 We	7 Sa		7 Mo	7 Th	7 Sa	
8 Tu	8 Fr	8 Fr	8 Mo	8 We	8 Sa		8 Mo	8 Th	8 Su		8 Tu	8 Fr	8 Su	
9 We	9 Sa	9 Sa	9 Tu	9 Th	9 Su		9 Tu	9 Fr	9 Mo		9 We	World Masters Powerlifting Champs, Potch, SA	9 Sa	9 Mo
10 Th	10 Su	10 Su	10 We	10 Fr	10 Mo		10 We	10 Tu	10 Th		10 Th		10 Su	10 Tu
11 Fr	11 Mo	11 Mo	11 Th	11 Sa	11 Tu		11 Th	11 We	11 Fr		11 Fr		11 Mo	11 We
12 Sa	12 Tu	12 Tu	12 Fr	12 Su	12 We		12 Fr	12 Mo	12 Th		12 Sa		12 Tu	12 Th
13 Su	13 We	13 We	13 Sa	13 Mo	13 Th	13 Sa	13 Tu	13 Fr	13 Su	13 We	13 Fr			
14 Mo	14 Th	14 Th	14 Su	14 Tu	14 Fr	14 Su	14 We	14 Sa	14 Mo	14 Th	14 Sa			
15 Tu	15 Fr	15 Fr	15 Mo	15 We	15 Sa	15 Mo	15 Th	15 Su	15 Tu	15 Fr	15 Su			
16 We	16 Sa	16 Sa	16 Tu	16 Th	16 Su	16 Tu	16 Fr	16 Mo	16 We	16 Sa	16 Mo			
17 Th	17 Su	17 Su	17 We <small>Prelim Arnolds</small>	17 Fr	Arnold Classic Africa	17 Mo	17 We	17 Tu	Commonwealth Powerlifting & Bench Press Champs, St.Johns, CANADA	17 Th	17 Tu		17 Tu	
18 Fr	18 Mo	18 Mo <small>Prelim World BP</small>	18 Th	18 Sa		18 Tu	18 Th	18 Th		18 We	18 Fr		18 Mo	18 We
19 Sa	19 Tu	19 Tu	19 Fr	19 Su		19 We	19 Fr	19 Mo		19 Th	19 Sa	19 Tu	19 Th	
20 Su	20 We	20 We	20 Sa	20 Mo		20 Th	20 Sa	20 Tu		20 Fr	20 Su	20 We	20 Fr	
21 Mo	21 Th	21 Th	21 Su	21 Tu		21 Fr	21 Su	21 We		21 Sa	21 Mo	21 Th	21 Sa	
22 Tu	22 Fr	22 Fr	22 Mo	22 We		World Classic and Equipped Bench Press Champs, Tokyo, JAPAN (18-25)	22 Sa	22 Mo		22 Th	22 Su	22 Tu	22 Fr	22 Su
23 We	23 Sa <small>SA Bench - Port Elizabeth</small>	23 Sa	23 Tu	23 Th			23 Su	23 Tu		23 Fr	23 Mo	23 We	23 Sa	23 Mo
24 Th	24 Su	24 Su	24 We <small>Final Arnolds</small>	24 Fr			24 Mo	24 We		24 Sa	24 Tu	24 Th	24 Su	24 Tu
25 Fr	25 Mo	25 Mo	25 Th	25 Sa			25 Tu	25 Th		25 Su	25 We	25 Fr	25 Mo	25 We
26 Sa	26 Tu	26 Tu	26 Fr <small>Final World BP</small>	26 Su			26 We	26 Fr		26 Mo	26 Th	26 Sa	26 Tu	26 Th
27 Su	27 We	27 We	27 Sa	27 Mo	27 Th		27 Sa	27 Tu	27 Fr	27 Su	27 We	27 Fr		
28 Mo	28 Th	28 Th	28 Su	28 Tu	28 Fr		28 Su	28 We	World Sub-Junior & Junior Powerlifting Champs, Regina, CANADA	28 Sa	28 Mo	28 Th	28 Sa	
29 Tu	29 Fr	29 Fr <small>SA Raw Champs - Fochville</small>	29 Mo	29 We	29 Sa		29 Mo	29 Th		29 Su	29 Tu	29 Fr	29 Su	
30 We	30 Sa	30 Tu	30 Tu	30 Th	30 Su		30 Tu	30 Fr		30 Mo	30 We	30 Sa	30 Mo	
31 Th	31 Su	31 Fr	31 Fr	31 Tu	31 We		31 We	31 Sa		31 Th	31 Th	31 Tu	31 Tu	

International Champs
SA National Champs
Provincial champs and qualifiers (proposed)
Club Competitions (proposed)

Dates which are coloured red are deadlines for Preliminary or Final Entries for international comps