

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	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 Sa	3 Tu	3 Th	3 Tu		
4 Fr	4 Mo	4 Mo	4 Th	4 Sa	4 Tu		4 Th	4 Su	4 We	4 Fr	African Powerlifting & Bench Press Champs, Potch, SA	4 Mo	
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 Mo	
10 Th	10 Su	10 Su	10 We	10 Fr	10 Mo		10 We	10 Sa	10 Tu	10 Th	10 Tu	10 Tu	
11 Fr	11 Mo	11 Mo	11 Th	11 Sa	11 Tu		11 Th	11 Su	11 We	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	World University Powerlifting Cup, Tartu, ESTONIA	14 We	14 Sa	Commonwealth Powerlifting & Bench Press Champs, St.Johns, CANADA	14 Mo		
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	17 Fr	Arnold Classic Africa	17 Mo		17 We	17 Sa		17 Tu	17 Th	17 Tu
18 Fr	18 Mo	18 Mo	18 Th	18 Sa	18 Tu	18 Th		18 Th	18 Su		18 We	18 Fr	18 We
19 Sa	19 Tu	19 Tu	19 Fr	19 Su	19 We	19 Fr		19 Fr	19 Mo		19 Th	19 Sa	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		SA Equipped Champs - Gauteng	22 Mo		22 Th	22 Su	22 Tu
23 We	SA Bench - Port Elizabeth	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	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 <small>Christmas Day</small>		
26 Sa	26 Tu	26 Tu	26 Fr	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	28 Sa	28 Mo	28 Th	28 Sa		
29 Tu		29 Fr	SA Raw Champs - Potch/Fochville	29 Mo	29 We	29 Sa	29 Mo	29 Th	29 Su	29 Fr	29 Su		
30 We		30 Sa	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 We	31 Sa		31 Th		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

World Open Powerlifting Championships, Dubai, UAE
