

# 初めて大会に参加する選手へ申し送り

会場についたら何からしたらいい？

## ① 受付

- ・ 受付で試技表(3試技×3種目の計9枚の長票)、大会記録カード(申し込みの際に送ったA4の用紙)、パンフレット、参加賞を受け取って下さい

第1セッション、A・Bグループを優先に!

試技表と大会記録カードを持って検量に入ります

## ② コスチュームチェック

検量

- ・ 次はコスチュームチェックと検量のどちらが先になるかは、**検量を最優先してください**  
検量は時間制限があります。制限時間内に検量を済ませないと競技をする事が出来ないので  
ご注意ください

## ③ ラック高調整

- ・ 競技が始まる前にスクワット、ベンチプレス両方のラック高を**ステージ上の機材**で確認してください。

第2セッションの選手も10時30分の競技が始まる前に必ず測定してください。

アップの機材と本番の機材は違います。競技が始まったら測定出来ません。

## ④ 試技表と大会記録カードの提出

- ・ スクワット、ベンチプレス両方のラック高とスクワット、ベンチプレス、デッドリフト**3種目の第1試技を試技表と大会記録カードの両方に記入**してオフィシャルに提出して下さい。

第2セッションの選手は検量室で提出願います。

競技は、第1セッションAグループのスクワット→Bグループのスクワット、  
第1セッションAグループのベンチプレス→Bグループのベンチプレス、  
第1セッションAグループのデッドリフト→Bグループのデッドリフト、  
の順です。第1セッション全ての競技が終了次第、第2セッションの競技が始まります。

↓

第2セッションCグループのスクワット→Dグループのスクワット、  
第2セッションCグループのベンチプレス→Dグループのベンチプレス、  
第2セッションCグループのデッドリフト→Dグループのデッドリフト、

- ・ アップは自分の前のグループの試技が始まったタイミングになります。

アップ場、検量室、受付、コスチュームチェックの場所は見取り図①②を参照下さい。  
また、ルールや服装に関しては協会ホームページ【パワーリフティングについて】  
をご参照ください。