

## 三重県パワーリフティング選手権大会に出場の選手の皆様へ

### 【競技前にする事】

ベンチプレス、スクワットラックの高さ調整を行って下さい

試合本番で使う台とアップの台は違います。ラックの高さの調整はグループに関係なく第一試技の重量と共に記録カードに記入して競技が始まる前に提出して下さい

試合が始まると調整できませんのでご注意ください！

### 【コスチュームチェック】

・コスチュームチェックの際はコスチュームを身に着けていないようお願い致します。

靴下などは滑り止めが着いていないかを確認するため着用した状態では大変確認しづらいです。またチェックの終わった物は印を押していきますので机の上に並べて下さい。

コスチュームチェックをスムーズに行うためにも、靴下やリストストラップは伸ばした状態で提出して下さい。チェックの時に一つずつ伸ばしていると大変時間がかかります(>\_<)



○



NG!



NG!

ベルトはマジックテープ式の物は使用不可となっていますので、ご注意ください

### 【競技中のコスチューム】



○

スパッツは膝上で膝頭が見える丈。シャツはスパッツの中に入れます

シャツは肩の三角筋が隠れている



NG!

これ多いので注意！



○



NG!

スパッツとニースリーブが重なっている。あるいは、靴下とニースリーブが重なっている。

※デッドリフトにおいては、膝下まである長い靴下を必ず着用して下さい