

タイムスケジュール

8:00～ 受付/コスチュームチェック

準備出来次第

- ・受付で大会記録カード(申し込みの際に送付したA4サイズの紙、受付で戻されます)とパンフレットを受け取って下さい。
- ・大会記録カードを持って検量室へ

※受付を女子を優先に行いますので、並びが順不同になる事をご了承下さい

8:30 検量

- ・少人数の女子選手から行います。体重計が1台のため男女同時進行出来ません。
- ・検量室で試技票を受け取って下さい。

ラック高合わせ

- ・ベンチプレスのラック高とセフティーをステージ上の機材で合わせて下さい。

試合で使用する台とアップの台は違います。また競技が始まったら調整出来ませんので、

必ず、この時間内に調整しラック高と第1試技を大会記録カードと試技表の両方に記入して

ステージ上のオフィシャルに提出して下さい。

9:50 開会式

- ・ウォーミングアップ

※ アップはAグループが優先です。後半のグループはAグループの競技中に可能です。

10:20 ジャッジミーティング

10:30 競技開始

① Aグループ(20名)第1試技～第3試技

② Bグループ(20名)第1試技～第3試技

集計

表彰式

閉会式

