

三重県ベンチプレス大会に参戦の選手の皆様へ

- ※受付・コスチュームチェックは2階スタジオで行います(8時30分をめどに行います)
- ※検量は 1階更衣室(9時開始)
- ※アップは1階トレーニングルームです

受付・コスチュームチェック → 検量の流で行います

検量は測定器が1台のため、女子選手から行います。続いて男子Aグループ→男子Bグループの順
※入れ替えの際に声掛けします。

【ここ大事！】

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
**訂正→ 10時20分までに終了して、ラックの高さと第一試技の重量を記録カードに記入し
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(>_<)



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

NG!



O



NG!