

補助員構成①

赤チーム

- 芳森(志摩トレ)
- 松田(KENKODO+)
- 武田(KENKODO+)
- 位田(TSUJI'S Gym)
- (最終) 竹内(志摩トレ)



スクワット試技



昼休憩

青チーム

- 西村(A&D)
- (PMより) 山下(KENKODO)
- 鈴木(KENKODO)
- 奥山(KENKODO)
- (時計) 中西(A&D)



Aグループ

リーダー&センター補助

- 芳森

主 武田

副 位田

主 鈴木

副 西村

Bグループ

リーダー&センター補助

- 芳森

主 位田

副 奥山

主 西村

副 鈴木

Cグループ

リーダー&センター補助

- 西村

主 武田

副 芳森

主 奥山

副 鈴木

時計 重量提示 読み上げ
中西 松田 奥山

時計 重量提示 読み上げ
中西 松田 武田

時計 重量提示 読み上げ
中西 松田 位田

- リーダー : センター補助と主審への合図。基本的にプレートの付け替えは無い
- 主 : 大プレート付け替え
- 副 : 小プレート、カラーの付け替えとラック高
- 読み上げ : フラットホーム外で次の重量の読み上げ(但し副でまかなえる場合は休んでください)

補助員構成②

赤チーム

- 芳森(志摩トレ)
- 松田(KENKODO+)
- 武田(KENKODO+)
- 位田(TSUJI'S Gym)
- (最終) 竹内(志摩トレ)



ベンチプレス試技



休憩(10分)

青チーム

- 西村(A&D)
- 山下(KENKODO)
- 鈴木(KENKODO)
- 奥山(KENKODO)
- (時計) 中西(A&D)



Aグループ

リーダー&センター補助

- 芳森

主 松田

副 武田

Bグループ

リーダー&センター補助

- 西村

主 芳森

副 松田

Cグループ

リーダー&センター補助

- 山下

主 武田

副 松田

主 奥山

副 山下

主 山下

副 奥山

主 鈴木

副 西村

時計 重量提示 読み上げ 休み
中西 位田 鈴木 西村

時計 重量提示 読み上げ 休み
中西 位田 武田 鈴木

時計 重量提示 読み上げ 休み
中西 位田 芳森 奥山

- リーダー : センター補助と主審への合図。基本的にプレートの付け替えは無い
- 主 : 大プレート付け替え
- 副 : 小プレート、カラーの付け替えとラック高
- 読み上げ : フラットホーム外で次の重量の読み上げ(但し副でまかなえる場合は休んでください)

補助員構成③

赤チーム

- 芳森(志摩トレ)
- 松田(KENKODO+)
- 武田(KENKODO+)
- 位田(TSUJI'S Gym)
- 竹内(志摩トレ)



デッドリフト試技

青チーム

- 西村(A&D)
- 山下(KENKODO)
- 鈴木(KENKODO)
- 奥山(KENKODO)
- (時計) 中西(A&D)



Aグループ

リーダー&センター補助

● 西村

主 位田

副 芳森

主 奥山

副 山下

Bグループ

リーダー&センター補助

● 竹内

主 武田

副 位田

主 鈴木

副 奥山

Cグループ

リーダー&センター補助

● 竹内

主 西村

副 武田

主 山下

副 奥山

時計 重量提示 読み上げ 休み
中西 松田 鈴木 武田

時計 重量提示 読み上げ 休み
中西 松田 芳森 西村
山下

時計 重量提示 読み上げ 休み
中西 松田 位田 鈴木
芳森

- リーダー : センター補助と主審への合図。基本的にプレートの付け替えは無い
- 主 : 大プレート付け替え
- 副 : 小プレート、カラーの付け替えとラック高
- 読み上げ : フラットホーム外で次の重量の読み上げ(但し副でまかなえる場合は休んでください)