

江古田カップ当日のご案内

江古田カップ実行委員会

【会場案内】

会場建物には出入り口が複数あります。駐車場横の正面入口より入館ください。入館して左に進むと階段とエレベーターがございます。階段やエレベーターにて会場へお越しください。



本大会では複数フロアを使用します。

試合会場	4F 全体	
アップ場	5F ジムエリア(TXP)	
検量室・更衣室	男女検量室:2F 201室 →検量後、女子更衣室 ※男子検量中、女性選手は5F 女子更衣室をご利用ください。 5F ジムエリアの入口横にございます。	男子更衣室 2F ゲスト ルーム
忘年会(20時～)	2F 大食堂	

4F ではパワーウェア様・A-wear 様による物販を予定しています。

【館内諸注意】

- ・貴重品は各自で管理ください。また5F の貴重品ロッカーも併せてご利用ください。
- ・建物内は禁煙です。正面口の駐車場横に喫煙スペースがあります。
- ・食事は2F 大食堂、4F でのみ可能です。その他の場所では水分補給のみ可能です。
- ・館内履きをご持参ください。特に2F ゲストルーム(男子更衣室)は土足厳禁です。
- ・ゴミは必ず各自で持ち帰り、会場汚さないようにご協力ください。
- ・用のない階や部屋へ出入りしないでください。
- ・2F 男子更衣室のシャワー室は使用できません。予めご了承ください。
- ・5F アップ場ではジムが通常通り営業しています。次の事項を遵守してください。

デッドリフトのドロップは禁止です
使用後はプレートを元の場所へ戻してください
滑り止め使用後は付近のブラシで粉を落としてください
その他、ジム会員様の迷惑となる行為はやめてください

【タイムスケジュール】

ベンチプレス大会 :8:30検量・受付開始 10:30 試技開始 12:00終了予定

パワーリフティング大会 10:30 検量・受付開始 12:30 試技開始 19:30 終了予定

種目間インターバルは10分、同じ種目でのグループ間インターバルは準備ができ次第、次のグループの試技を開始します。ただし進行状況によって変わることがあります。その場合は会場放送にてアナウンスします。

9:30 開会式;ベンチプレス大会出場選手はウォーミングアップを優先して構いません

9:45 進行スタッフミーティング・役割分担確認

審判テクニカルミーティング補助員ミーティング

10:30 試合開始

グループ	カテゴリー	人数	検量	試合開始
シングルベンチプレス				
A	男女全階級	20	<u>8:30 ※1</u>	<u>10:30 ※1</u>
パワーリフティング				
X ※2	女子全階級、男子 59kg 級	14	10:30	12:30
Y	ノーギア 男子 74kg 級、男子 83kg 級 フルギア 男子 105kg 級	14		各種目 X グループ終了次第
Z	ノーギア 男子 66kg 級、男子 93kg 級、 男子 105kg 級 フルギア 男子 59kg 級、男子 74kg 級、 男子 83kg 級	14		各種目 Y グループ終了次第

※1:開催要項から時間が変更となっておりますためご注意ください。

※2:X グループの選手はウォーミングアップ時間とベンチプレス大会が重複するおそれがあります。検量前にラック高を計測することをおすすめします。

19:30 試合終了予定

表彰式は実施しません。

各グループの試技が終了次第、カテゴリー・階級ごと1~3位へメダル、1~6位へ表彰状を贈呈します。他県オープン参加選手には表彰状に代えて記録証を発行します。

また実行委員5名が選ぶ「最も熱い試技」をした選手1名には特別な一品を贈呈します。

20:00~22:00 大忘年会

大会後、2階大食堂にてポットラック式(持ち寄り式)の忘年会を行います。飛び入り参加大歓迎です。食べ物、飲み物、デザートなど皆でシェアできるものをご持参ください。出前を頼んでいただくなど何でもアリです。

【大会使用機材】

ラック:ER-EQUIPMENT シャフト:BULL プラットフォーム:ELEIKO



※ER ラックは近年使用実績が少ない機材です。下記を参考にしつつラック高を計測ください。

- ・スクワットはラック高6段で床からバーの底面まで約 120cm、11 段で約 130cm となります。
 - ・ベンチプレスはラック高 6 段で床からバーの底面まで約 82cm、11 段で約92cm となります。
- また他社公式ラックと比較すると概ね下表の通りです。

ER ラックの高さの目安	スクワット	ベンチプレス
BULL	-1段	+1段
ELEIKO	-1段	+2段

例)BULL ラックでスクワットをするとき 13 段を使う→ER ラックではだいたい 12 段
ラック高の変更はバー・イズ・ローデッドの合図前までいつでも可能です。変更する場合は進行席へお伝えください。

- 重量申請は試技カードによって行います。
- 滑り止めは液体チョークのみ使用可能です。粉末の炭マグはご利用になれません。
- ウォーミングアップは指定のスペースをご利用ください。プレートはアップ台近隣のものをご自由にお使いください。また必ずカラーを付けてご利用ください。

ウォーミングアップ用ラック(最終ページの写真も併せてご参照ください)	
スクワット	SQ 用 BULL2台、旧型 ELEIKO
ベンチプレス	BP 用 BULL2台、旧型 ELEIKO、ONI
デッドリフト	5F デッドリフトエリア4面全て

※当日ジムが営業しておりますので、アップ台以外の器具はTXPメンバーが利用致しますことをご理解いただければ幸いです。

- アップ場では大型テレビに試合の状況を映します。ウォーミングアップ中はテレビから試合の状況をご参照ください。

【会場アクセス】

西武池袋線 江古田駅 南口から徒歩 10 分



または都営大江戸線 新江古田駅 A2 出口から徒歩7分



会場から徒歩5分ほどにコンビニエンスストアがあります。

また江古田駅前・新江古田駅前それぞれに食品スーパー、ドラッグストア、コンビニがあります。

※公共交通機関でのご来場にご協力ください。お車・バイクでご来場の際は近隣のコインパーキングをください。

【2F 検量室・女子更衣室】検量後、女子更衣室として使用します



【2F 男子更衣室】土足厳禁。シャワールームは使用できません。



【4F 試合会場(設営前)】



【5F アップ場】 付近のプレートはご自由にお使いください(使用後は元の位置にお戻してください)。
アップ時も落下防止のカラーを必ず付けてください。
(スクワット)
入口右手に BULL、旧型 ELEIKO が2台横並びにあります。



一番奥に BULL がもう1台あります。この BULL はプラットフォームが東京都大会仕様になっています。



(ベンチプレス)



ジム入口右手に ONI ラックがあります。
12/15 卸したての新品です！！



ジムの真ん中1列がベンチプレスエリア
になっており、奥から3台の BULL×2、
旧型 ELEIKO もアップ台としてご利用
ください。



(デッドリフト)

4面全てお使いいただけます。付近のジャッキもご自由にお使いください。ドロップは禁止です。

シャフトは入口側から ELEIKO、BULL、ELEIKO、BULL です。

一番奥はプラットフォームが東京都大会仕様になっています。

奥から2番目は 50kg でセットされております。

