

## 試合の流れ

大会出場にあたり、試技までの流れをご説明いたします。①～③は順不同ですが、検量順に注意しましょう。

### ①検量を受ける

男女それぞれ検量室を設けています。エントリー表に記載のロットナンバー順で 1 人ずつ検量を行います。  
自分の順番のときに不在の場合は、次の人に順番が回り、検量順は最後になってしまいます。  
自分の順番が近づいたら必ず検量室の近くにいるようにしましょう。

### ②ラックの高さを測る

試合では、ラックの高さは選手個人が申告した高さにセットされます。  
検量を待っている時間を活用して、スクワットとベンチプレスのラックの高さを測っておきましょう。  
指定するラックの高さは検量時に担当審判に伝えてください。  
ベンチプレスのセンター補助の有り・無しも検量時に審判に伝えてください。  
ラックの高さを測る前に検量を行った場合は、進行席にラックの高さを申告してください。

### ③コスチュームチェックを受ける

公式大会では試合で着用する服装やギア、シューズのチェックを受けなければいけません。  
コスチュームチェック専用スペースを設けていますので、そこで各自チェックを受けてください。

### ④試技カードにサインをしておく

検量終了後に審判から試技カードを渡されます。試技カードは試合の重量申請で必要となります。  
全試技分の枚数がセットになっていますので、全てのカードに前もってサインしましょう。  
セコンドのサインでも構いません。  
試技カードは「確かにこの重量を申請しました」という正式な証拠になる大切なものですので、  
無くさないように注意しましょう。もし無くされた場合は運営スタッフまでお声がけください。

### ⑤ウォーミングアップを行う

試技開始時刻から逆算してご自分のタイミングでウォーミングアップを行ってください。  
ラックは複数台用意しておりますが、大勢の方が一度に利用され、普段のタイミングでアップができないことも十分想定されますので、余裕をもってアップを行うようにしましょう。  
第1試技の重量を変更したい場合は、試技開始 3 分前までに試技カードに変更重量を記載して進行席に提出してください。

### ⑥試合スタート

名前が呼ばれたら 1 分以内に試技を開始してください。  
1 分経過して試技が開始できていない場合、試技失敗とみなされますのでご注意ください。

### ⑦次の試技重量の申請を忘れずに

試技終了後は 1 分以内に進行席に次の試技重量を申請してください。  
この他、試合中にご不明な点がおありの場合は、お近くの運営スタッフに遠慮なくお尋ねください。