

## 第3回江古田カップ当日のご案内

江古田カップ実行委員長 辻本新

### 【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。それらで会場へお越しください。



←会場建物入口

本大会では複数フロアを使用します。各会場では館内履きをご利用ください。共用部は土足 OK です。

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、女子選手は5F 女子更衣室や女子トイレをご利用ください。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(土足 厳禁)

4F では ONI 様、MBC パワー様、ザオバ様(28 日のみ)、ブラウニーズカフェ様(28 日のみ)、Ti Leaf 様(スポーツマッサージ)のご出店を予定しています。

また 29 日の試合終了後は1品持ち寄りのポットラックによる大忘年会があります。

TXP ジム外の方もお気軽にご参加ください！

## 【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、5F 休憩スペースでのみ可能です。その他の場所では水分補給のみ可能です。
- ・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 アップ場では次の事項を遵守してください。無体な使い方は武田コーチの怒りを買ひ、次回大会の開催が危うくなります。

デッドリフトのドロップは禁止です

アップ場は指定の場所をお使いください。

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】

[12/28日(土曜日)]

タイムスケジュールが開催要項から変更となっておりますのでご注意ください。

ベンチプレス大会 9:00検量・コスチェ開始 11:00 試技開始 13:00終了予定

パワーリフティング大会 11:30 検量・コスチェ開始 13:30 試技開始 19:00 終了予定

種目間インターバル、及び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。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。

9:00 ベンチプレス選手検量・コスチュームチェック開始

10:30 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

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

11:00 ベンチプレス試合開始

11:30 パワーリフティング選手検量・コスチュームチェック開始

グループ	人数	検量	試合開始
シングルベンチプレス			
A	16	9:00	11:00
B	16	9:00	Aグループ終わり次第
パワーリフティング			
C	10	11:30	13:30
D	10		Cグループ終了次第
E	12		Dグループ終了次第

19:00 試合終了(予定)

試合終了後は「パワーリフティング最高！」賞の表彰セレモニーのみ行います。

各グループの試技が終了次第、カテゴリー・階級ごとに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。

※順位は当日参加選手の中で順位付けを行います。同じ階級が2日目にあっても2日目参加選手の記録は考慮しません。

実行委員長が選手1名を独断で「パワーリフティング最高！」賞に選び、【江古田カップ】を贈呈します。

[12/29日(日曜日)]

タイムスケジュールが開催要項から変更となっておりますのでご注意ください。

パワーリフティング大会 9:00検量・コスチューム開始 11:00試技開始 18:30終了予定

種目間インターバル、及び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。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。

9:00 検量・コスチュームチェック開始

10:30 開会式 ※選手はウォーミングアップを優先して構いません  
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

11:00 試合開始

グループ	人数	検量	試合開始
パワーリフティング			
F	14	9:00	11:00
G	13		Cグループ終了次第
H	13		Dグループ終了次第

18:30 試合終了(予定)

表彰式は「パワーリフティング最高！」賞の表彰セレモニーのみ行います。

各グループの試技が終了次第、カテゴリー・階級ごとに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。

※順位は当日参加選手の中で順位付けを行います。同じ階級が1日目にあっても1日目参加選手の記録は考慮しません。

実行委員長が選手1名を独断で「パワーリフティング最高！」賞に選び、【江古田カップ】を贈呈します。

19:30 大々々忘年会(予定)

1品持ち寄りのポットラックパーティー形式でTXPジムの忘年会があります。どなたでも気軽のお立ち寄りください。オープンな雰囲気のできるジムですので遠慮はいりません！

【大会使用機材】

ラック: ELEIKO(旧型)※ シャフト: ELEIKO

アップ場にある新型台 ELEIKO は、大会使用機材と同じ高さです。ラック高の計測に是非ご利用ください。

※ベンチパッドを交換しておりメーカー純正のベンチパッドではありません。厚みのある柔らかいパッドになっています。下記写真をご参照ください。





#### 【その他】

- 第1試技の重量は検量時に申請します。ラック高やセンター補助(ベンチプレス)は4Fラック高受付で申請ください。申請が無い場合、ベンチプレスのセンター補助と足台は不要として扱います。これらは試技前に用意することもできますため、必要なときは随時お申し付けください。
- 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。
- 記録挑戦時は申告が無いと特別な演出を出せません。記録挑戦の際は是非申告ください。
- 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。また必ず止め具(カラー、バネクリップ)を付けてご利用ください。
- デッドリフトはドロップ禁止です。
- 当日ジムも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。
- ストレッチや荷物置きは空きスペースをご自由にお使いください。

## 【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ご利用ください。

【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)】

