

第81回埼玉県パワーリフティング選手権大会 兼 第76回三重とこわか国体 埼玉県代表選手一次選考会 検量/試技開始時刻 スケジュール						
セッション	1			2		
グループ	A	C	E	B	D	F
人数	8	10	11	9	12	10
検量開始時刻	9:00	B検量終了後 (目安 9:40)	D検量終了後 (目安 10:20)	9:20	C検量終了後 (目安 10:00)	C検量終了後 (目安 10:40)
試技開始時刻	11:00	Aグループ SQ終了後	Cグループ SQ終了後	11:20	Bグループ SQ終了後	Dグループ SQ終了後
階級	女子52～57kg級(9名)	男子59kg級(5名) 一般男子66kg級(5名)	男子83kg級(6名) 男子105kg級(5名)	女子63～84kg級(9名)	オープン男子66kg級 SJr男子66kg級(2名) 男子74kg級(9名)	男子93kg級(7名) 男子120kg級(2名) 男子120kg+級(1名)
開会式	開会式は行いません。					
閉会式	閉会式は行いません。					

【試技進行順】 **2面で進行します。**

<p>■第1セッション(A面)</p> <p>①スクワット(Aグループ → Cグループ → Eグループ) ⇒ ②ベンチプレス(Aグループ → Cグループ → Eグループ) ⇒ ③デッドリフト(Aグループ → Cグループ → Eグループ)</p>	<p>■第2セッション(B面)</p> <p>①スクワット(Bグループ → Dグループ → Fグループ) ⇒ ②ベンチプレス(Bグループ → Dグループ → Fグループ) ⇒ ③デッドリフト(Bグループ → Dグループ → Fグループ)</p>
--	--

受付は検量と同時にいきます。**検量の際に、スタート重量、ラック高さ及びセーフティラック高さをお聞きします**ので、検量までに確認しておくようにしてください。

検量は各グループロットNo順に行います。検量室前に貼ってある、検量順番表を確認してください。呼ばれた際に不在の場合は、グループの最後に回されてしまいます。

試技開始時刻は目安時間となります。当日の試技開始時刻のアナウンスを良く聞いてください。記載時刻より早まることはありません。

グループ間は**基本時間を空けず連続して**試技を行います。(審判・役員交代、器材準備時間のみ)

ウォーミングアップにおいて、SQ→BP、BP→DLの切り替えは、Eグループの試技が開始してから1面のみ切り替えてください。Fグループ選手のアップが終了したら2面とも切り替えてください。ウォーミングアップの時間が十分でない場合には、試技開始時間を遅らせる等の調整を行います。

注意事項

- ① **会場内は飲食禁止**となっております。蓋つきのペットボトルのみ可です。
- ② 試技会場より外へ出られる場合(ロビー、レストラン等の館内施設も含む)は、**ツリバンでの歩行はご遠慮ください。**Tシャツ、ズボン等の普段着に着替えていただきますようお願いいたします。
- ③ 当日の忘れ物等は協会の方で処分させていただきます。くれぐれも帰宅の際に忘れ物の無いよう、ご注意ください。