

第11回和歌山県クラシックパワーリフティン選手権大会  
第6回和歌山県オープンベンチプレス選手権大会  
タイムテーブルと進行方法

- 8時30分 オープンクラシックパワーの受付・コスチュームチェック開始  
9時00分 オープンクラシックパワーの検量開始  
9時30分 ベンチプレスの受付・コスチュームチェック開始  
10時00分 ベンチプレスの検量開始

(受付開始までは会場には入れません。検量室で第1試技の重量、ラック高、セーフティーバー高、センター補助の要不要、足台の要不要を確認しますので、受付と検量の間決めておいてください。ラックは試合用もアップ用も同じ「ブル」です。検量室は補助体育館奥の2階会議室です。女子から始めます。

競技開始は11時00分です。

- 試技順は ①クラシックパワーA(6名)、B(8名)、C(11名)グループのSQ  
②12時00分以降準備出来次第引続きオープンベンチグループ(18名)  
③準備出来次第引続きクラシックパワーA、B、CグループのBP  
④準備出来次第引続きクラシックパワーA、B、CグループのDL  
( )内は人数

全競技終了18時00分頃を予定しています。

第2試技以降は重量申告カードを使用します。申告カードは検量室で配布します。各試技が終わり1分以内に放送本部席に提出してください。

プログラムは受付で選手のみにお渡しします。

開会式閉会式は行いません。表彰式を適宜行います。

以上