

# よくある質問

## Q & A

Q

スクワット・ベンチプレスのラックの高さはどのように申請したらいいですか？

ラックの高さは試合開始前に測定する必要があります。検量が終了した後、アップ場で高さを測り、検量時に渡される選手カードに記入してください。記入が済んだ方は、GOODLIFTのテーブルに提出してください。

不明な点があれば、お近くのスタッフにお声がけください

Q

重量申請はどのように行いますか？

第一試技は、検量時に申請していただきますが、第二試技と第三試技は、「重量申請カード」に記入してGOODLIFTテーブルに提出していただきます。2.5kg単位で申請していただけます。試技を失敗した場合、重量は下げられないのでご注意ください。

Q

検量には何を着ればいいですか？

基本的には、下着（もしくは裸）で検量を行いますが、薄い服を着て頂いても構いません。重みのある服は実際の体重がわからなくなってしまうため、ご遠慮ください。

Q

試合中の服装はなにを着ればいいですか？

シングレットを着ることが推奨されていますが、Tシャツに膝上のコンプレッションショーツでも参加可能です。体にフィットしているものをご着用ください。

Q

アップの流れがわかりません、どのタイミングで行えばいいですか？

出番の30分前からウォーミングアップを開始してください。同じグループの選手と2台のアップ用ラック（本番のラックとは別）を共有していただきます。ウォーミングアップの進め方や重量については、アップ専用のスタッフがいるので、ご相談ください。

**STRONGIRLS**

STRONGIRLS STRENGTH FESTIVAL

info@barbellradio.com