

# 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、アップ場でスタッフと一緒にラック高を測り、スクワットとベンチのラック高、ベンチの時のセンター補助（有・無）を運営スタッフにお伝えください。

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、第一試技後GOODLIFTテーブルにて口頭で申請してください。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シャツにショーツ、もしくは長いレギンスでも参加可能です。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ますので、ご相談ください。