

MINNESLISTA FÖR VIRTUALMEET.NET TÄVLINGSDELTAGARE

Minneslistan omfattar de rekommenderade tävlingsförberedelserna enligt gällande regler <<http://virtualmeet.net/meets/rules/>>.

Veckorna före tävlingen:

- Studera reglerna noggrant. Fråga på forumet om något är oklart.
- Kontrollera att du förstått hur tävlingslyften ska utföras regelenligt.
- Anmäl dig till tävlingen inom utsatt tid (senare anmälningar tas INTE emot). Meddela också inom utsatt tid vilken dag du tänker lyfta.
- Kontrollera att de rekommenderade bildvinklarna fungerar på ditt gym. Om inte, så gör ditt bästa för att hitta andra acceptabla vinklar eller tävla på ett annat gym.
- Kontrollera att din kamera fungerar och att du har lov att filma tävlingen på gymmet.

Dagen före tävlingen:

- Läs reglerna en gång till.
- Kontrollera bildvinklarna en gång till.

Tävlingsdagen:

- SKAFFA DAGENS TIDNING!
- Kontrollera att kameran fungerar och att batterierna är laddade.
- Väg in högst 10 timmar före ditt första tävlingslyft.
- Se till att du har regelenlig tävlingsklädsel.
- Den maximala tillåtna tävlingstiden är 2,5 timmar för styrkelyft, 1,5 timmar för tävlingar med två delgrenar och 1 timme för tävlingar i en gren.

Efter avslutad tävling:

- Ladda upp videomaterialet inom 24 timmar efter avslutad tävling enligt angivna instruktioner.