

◇自己流の挙げ方やフォームでも結構ですよ！是非出場してください。!?
 ◇所属ジムや専門スポーツ種目等には一切関係なし、誰でも自由に出場可能！
 ◇最も簡単なルールによる!? 挙げた者勝ち!? の新種目プッシュ・プル

社団法人日本パワーリフティング協会発足記念!!(1999年7月22日許可)

沖縄県・富山県・愛知県・神奈川県・岐阜県・高知県・秋田県・山口県・佐賀県・石川県・福島県・北海道・岡山県・山梨県・静岡県・福井県
 大阪府・広島県・島根県・和歌山県・栃木県・岩手県・兵庫県・三重県・宮城県・新潟県・茨城県の27道府県体育協会に現在加盟しています。



2016年度第13回全日本オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会(新種目)

- 主催** J P F F 日本プッシュプルフィットネス連盟
- 主管** K P F F 香川県プッシュプルフィットネス連盟
- 後援** 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- 協賛** 四国電力(株)バーベル部 さぬきスポーツジム 高松トレーニングクラブ 三観パワーズ
- 日時** 2016年10月23日(日)朝8時検量~朝10時競技開始
- 会場** 鉄工組合体育館 〒760-0080高松市木太町7区3173-5Tel(087)861-0493・0794
- 階級** 女子:3階級(52kg以下級 63kg以下級 +63kg超級)
 男子:3階級(66kg以下級 83kg以下級 +83kg超級)
- 出場資格** ①日本国内に現在在住する満14歳以上の心身共に健康で健全な男女であれば国籍は一切問わず誰でも出場できる。ただしスポーツマンシップを厳守すること。
 ②パワーリフティング競技・ボディビル競技のみにかかわらず、陸上競技等のあらゆる分野のスポーツや武道及び格闘競技のジャンルからの出場を大歓迎いたします。
 ③レジスタンス・トレーニングを愛好する心身共に健全なスポーツマンシップを厳守する者なら、公共トレーニング施設及び民間大手等のトレーニング施設や自宅練習者の別なく誰でも出場可能。
 ④身体障害者の選手の出場も大歓迎いたします。
- 選手登録** プッシュ・プル選手権大会出場者に限っては、新種目(パワーリフティング競技ではない。)の為に(公社)日本パワーリフティング協会の選手登録をする必要はありません。
- 種目** ①ベンチプレス種目のみ出場
 ②デッドリフト種目のみ出場
 ③ベンチプレスとデッドリフトの2種目のトータル(総合)
 ※③の2種目に出場する選手は2種目のトータルはもちろん①②の表彰の対象にもなります。
- 参加料** 上記の①②③のいずれの部門に出場しても
 男子選手(一般社会人・大学生・身障者) 4,500円 (※参加料の中には昼食弁当は含まれていません)
 女子選手及び高校男女選手・身障者女子選手 4,000円
 ※万一の事故に対するのスポーツ障害保険料も含まれます。
- 表彰** ①ベンチプレス②デッドリフト③2種目総合の3部門において、男女別にそれぞれ体重別のクラス毎に1位~3位までにメダルと表彰状を授与し4位以下の選手の全員に記録認定証のみを授与する。健常者と身障者を一緒に表彰します。
- 申込方法** ①出場種目②出場クラス③氏名④年齢⑤所属練習場⑥主に実施しているスポーツ⑦住所⑧電話番号を明記し参加料を添えて現金書留にして下記へ申し込むこと。
- 申込締切** 2016年10月17日(月)必着
 (どうしても間合わない時は電話又はFAXにての出場申し込みも可)
- 申し込み先と問い合わせ先**
 香川県プッシュプル連盟事務局 中尾まで
 〒760-0078香川県高松市今里町2丁目18-4高松トレーニングクラブ内
 TEL087-834-7983 FAX087-834-9665
- 服装** ベルト1本のみ可・原則的にはスパッツ又はショートパンツとTシャツとする。色や柄は自由でよい。
- 競技ルール** ①基本的には挙上途中の姿勢の乱れは一切問わない。ただし、下記の事項は反則とする。
 ◎ベンチプレス ◎挙上中にベンチ台からお尻(ヒップ)の一部または全部が浮く事はOK、ただしスタートの合図時点までは必ずお尻はベンチ台上に着いている事。
 ◎フィニッシュ時に両腕の伸ばし方が不十分な時
 ◎バーの握り幅は自由とします。また両膝の角度はスタート時点は90°以上に保つ事。
 ◎デッドリフト ◎1.3mの線引き範囲から片足でも出た時→バーを膝の上に乗せての移動や歩行はOK
 ◎最終姿勢の時の両膝の伸びと両肩の返しが不十分な時
 ◎バーの握り幅は自由とします。
 上記以外は何ら規制はしない。「挙げたら成功」とするエンジョイ・ルールが基本です。
 競技進行方法は今年度よりラウンドシステムで実施。検量は朝全員で一斉に行う。コスチュームチェックは無し。
- 注意事項** プッシュ・プル競技では試合当日出場を申し込んだクラスの体重に合格しないリフターは、他の体重クラスに自由に変更できるものとする。
 プッシュ・プルのベンチプレス種目は、I P Fルールとは全く別物でバーの握り幅は選手の自由とします。バーを一度胸にタッチさえすればリバウンドを使ってもOKですし、主審のスタートの合図後のバーの挙上途中でのお尻(ヒップ)の一部または全部がベンチ台上から浮いてもOKです。また挙上途中のバーの傾きもOKです。
- お願い** 出場選手は全員バーベル愛好者としての自覚と誇りをしっかりと持ち、スポーツマンあるいは、武道・格闘競技者やアスリートとしてのマナーと礼儀を遵守してきびきびとした試合態度を始終保ち大会運営に積極的に協力して欲しいと思います。また、生ゴミやその他のゴミ類は全て選手及び役員等の関係者の自己責任において持ち帰るなどの処分をする事。
- 時間制限** 健常者...名前をコールされてから1分以内に試技を開始する事
 身障者...名前をコールされてから2分以内に試技を開始する事(身障者に対してのサポートは実施致します。)

注

参加選手には昼食弁当は支給されませんが、昼食は各選手が自分で用意する事。
 なお、大会役員・審判員・補助員の皆様方には全員に香川県プッシュプル連盟より昼食弁当を支給します。

自己流大歓迎

身障者と健常者が公平・平等なルールで対等に戦えるバリア・フリーな新競技
 遊び半分、冷やかしかつ半分自分の力量を試してみませんか?!年齢や性別に関係なく誰でもが自由に参加出来る新競技です。

明るく楽しい雰囲気でもバーベルによる力比べをやってみませんか?
 余りむずかしく考えないでとにかく自己流で挙げてみませんか?!
 大手フィットネス施設の会員の方と一緒に楽しんでみませんか?!

公共施設からの出場者大歓迎します。