

第2回 GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ 開催要項

挙げればOK!! 初心者大歓迎のパワーリフティングに挑戦してみませんか?

主催	岐阜県パワーリフティング協会
協賛(予定)	ビーレジェンドプロテイン 様 SBD APPARELL JAPAN 様 麵屋もりた 様
日時	平成31年4月21日(日) 8時30分受付、検量開始。競技開始はベンチ大会終了後(進行状況による)
会場	美濃加茂市西体育館 岐阜県美濃加茂市西町3-232
問い合わせ	フェニックスジム 可児暢也 Tel 090-6579-7794
出場区分	一般男子3階級/一般女子3階級 男子70kg級(体重70.0kg以下) 85kg級(体重70.01~85.0kg以下) 85kg超級(体重85.01kg以上) 女子50kg級(体重50.0kg以下) 60kg級(体重50.01~60.0kg以下) 60kg超級(体重60.01kg以上)
競技方法	スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの順に競技を行う 制限時間は1試技60秒(制限時間内に試技を開始すること) ノーギア部門のみのラウンド制。各種目を2試技を行い、トータル挙上重量で順位を決定する。 基本的に挙げればOKの明解ルールです。 ※詳しい競技ルールは次のページをご覧ください
参加資格	満14歳以上の男女アマチュア選手であること。 (他の都道府県選手も正式参加可能とする) 誰でも気軽に参加できる大会です。難しいルールはありません。パワーリフティング競技者のみにかかわらず、野球や陸上競技、格闘技等あらゆる分野のアスリートの参加を歓迎いたします。 JPA 選手登録不要、参加費3,000円のみで気軽に出場できます
服装	スパッツまたはツリパンを必ず着用のこと(ゆるゆるのスパッツ、ツリパンは不可) ベルト、ニースリーブ、リストラップは使用可能(素材や寸法、メーカー等の規定は無し)
参加費	選手1名につき3,000円
表彰	各階級の1位~6位に賞状 優勝者に豪華賞品 最優秀選手に賞状、豪華賞品(フォーミュラ重量を含め総合的に判断する)
注意事項	JPA 非公認大会となります。よって JPA 公認の記録とはなりません。GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップでは申し込み階級の体重に合格しない場合は、他の階級に自由に変更できるものとする
申込方法	参加費を下記口座に振込み、記入捺印済みの指定申込書を、申込先まで郵送して下さい。 第33回春季岐阜県ベンチプレス選手権大会とのWエントリーも可
振込先 ゆうちょ銀行 12480-15227601 岐阜県パワーリフティング協会 (他行から ゆうちょ銀行 二四八支店 普通 1522760)	
申込先	〒509-0203 岐阜県可児市下恵土305 フェニックスジム内 岐阜県パワーリフティング協会 事務局 可児暢也 Tel 090-6579-7794 E-mail phoenix@poprint.net
申込〆切	平成30年4月5日(金) 必着
使用器具	ラック(Power Line) シャフト(ザオバBULL)
その他	・入金のない参加申し込みは受け付けません。 ・申込み入金後の参加取り止めの場合、返金は致しません。 ・競技中に発生した事故・怪我等は傷害保険を適用し、主催側は一切責任を負いません。 ・他の都道府県選手も正式参加可能とする

GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ競技ルール

競技の流れ

■スクワット

- ①バーベルをラックアウトし構える
 - ②主審の「スクワット」のコールで大腿部上面が平行近くになるまでしゃがみこみ立ち上がる
 - ③両膝が伸びきるまで立ち上がる
 - ④主審の「ラック」のコールでバーベルをラックへ戻す
- 以上の動作を問題なく行えば成功となります

■ベンチプレス

- ①ベンチ台に仰向けになりバーベルをラックアウトし構える
 - ②主審の「スタート」のコールでバーベルが胸に触れるまで降ろす
 - ③両肘が十分に伸びるまでバーベルを挙げる
 - ④主審の「ラック」のコールでバーベルをラックへ戻す
- 以上の動作を問題なく行えば成功となります

■デッドリフト

- ①床にあるバーベルを握り引き切る（両膝を伸ばし、肩が返るまで引き切る）
 - ②主審の「ダウン」のコールでバーベルを降ろす
- 以上の動作を問題なく行えば成功となります

いずれの種目もバーの握り幅は自由とします。また、主審の合図無視や、挙上中バーベルの傾きがあった場合、挙上途中にバーベルが下がった場合も挙げれば成功試技となります

失敗となる場合

基本的に挙げればOKの明解ルールです。ただし以下の場合には失敗となります。

- スクワット
 - A スクワット動作で大腿部上面が平行近くまでしゃがまなかった（しゃがみが不十分）
 - B フィニッシュ時に両膝の伸ばしが明らかに不十分な場合
 - C スタート時に両膝が伸びていない（スタートがかかりません）
- ベンチプレス
 - A 挙上中にベンチ台からお尻の一部または全体が浮くことは構わない。
ただし主審よりスタートの合図がかかるまでは必ずお尻はベンチ台についていること
 - B フィニッシュ時に両肘の伸ばしが明らかに不十分な場合
 - C バーの握り幅は自由としますが、スタート時に両肘の角度は90°以上に保つこと
- デッドリフト
 - A フィニッシュ時の両膝の伸び、肩の返しが不十分な場合

ゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。

各団体、審判員・補助員の選出にご協力をお願いします。

第2回 GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ大会申込書・記録カード

大会日	平成31年4月21日(日)	会場	美濃加茂市西体育館
-----	---------------	----	-----------

太枠内および誓約書欄に記入し、捺印の上、申し込みをしてください。

NO	階級	検量体重	氏名	生年月日
	男・女 kg 級		ふりがな	西暦 月 日 (歳)
現住所	〒		TEL	- -
			携帯	- -

※記入していただいた個人情報は、他団体等への流出は一切致しません。

所属(所属先のない場合は個人と記入)	ラック高	セーフティーバー高	ベンチプレス用の足台	センター補助
	スクワット cm	上から	有	有
	ベンチプレス cm	段目	無	無

種目	第1試技	第2試技	記録	
スクワット				サブトータル
ベンチプレス				トータル
デッドリフト				

コスチュームチェック

Tシャツ	ツリパン・スパッツ	リストラップ	ニースリーブ	シューズ	ベルト
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
枚	枚	組	組	足	本

実施しているスポーツ	大会に向けての意気込み、自己アピール

《誓約書》 岐阜県パワーリフティング協会 御中

私は、岐阜県パワーリフティング協会主催『第2回 GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ』の参加に当り、当該競技により発生した障害等の事故について、その責任の一切は私にあることを認め、大会主催者に対し将来にわたって一切の請求を行わないことを誓約いたします。

平成 年 月 日
氏名
印