

(公社)日本パワーリフティング協会公認
 2020年 第21回宮崎県パワーリフティング&ベンチプレス選手権大会
 (第75回燃ゆる感動かごしま国体鹿児島県予選大会)

開催要項

- ・日時 : 2020年6月7日(日) 検量 8:00 開会式 9:00 競技開始 10:00
- ・開場 : 延岡市民体育館(トレーニング室) 延岡市大貫町1丁目 2894
- ・主催 : 宮崎県パワーリフティング協会
- ・後援 : 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- ・大会事務局 : 〒882-0802 宮崎県延岡市野地町2丁目 3925-68
村上英次 Tel 080-1723-8130
- ・競技規則 : J P A公認ルールによる実施
- ・競技種目 : パワーリフティングの部 [ノーギア]・[フルギア]
(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト)
ベンチプレスの部 [ノーギア]・[フルギア]
- ・競技階級 : 男子 59・66・74・83・93・105・120・120 kg超級 (8階級)
女子 47・52・57・63・72・84・84 kg超級 (7階級)
- ・表彰 : 各クラス1位~3位メダル授与(オープン参加を含む)
各クラス6位まで宮崎県公認表彰状授与
- ・参加費 : 5,000円 (Wエントリー8,000円)
- ・出場資格 : 満14歳以上の健康な男女
2020年度、J P Aに選手登録をすること。

※宮崎県協会から登録はできなくなりましたので、J P Aに直接インターネット等でそれぞれ申込を済ませて下さい。

参考 選手登録料

※J P Aに加盟されている団体の選手の登録料、一般 5,000円・大学生 2,000円・高校生 1,000円
 ※J P A未加盟ジム、及び個人出場選手の登録料、一般 8,000円・大学生 2,000円・高校生 1,000円

※ウイルスの蔓延、政治情勢などで大会が延期又は中止となる場合がございます。

注意

締切り後の変更や申し込みは一切認めません。また、申し込み後欠場しても参加料は返金致しません。
 (ウイルスによる延期又は中止の場合は返金致します。ただし振り込み手数料は個人負担とし、差額金額分の返金となります。)

- ・申し込み方法 : 別紙、申込用紙と参加料を添えて現金書留郵便で大会事務局へ郵送して下さい。
- ・申し込み締切日 : 2020年4月30日 (木)必着
- ・申込み先 : 宮崎県パワーリフティング協会事務局
〒882-0802 宮崎県延岡市野地町2丁目 3925-68
村上三次方
理事長 村上英次 (Tel080-1723-8130)

※本大会の最後にベンチプレスレピュテーション大会を開催します。詳細は次ページへ

第1回宮崎県ベンチプレスレピュテーション大会 JPA 未公認大会

- ・日時 : 2020年6月7日(日) 検量 8:00 開会式 9:00 競技開始 15:00 予定
- ・開場 : 延岡市民体育館 (トレーニング室) 延岡市大貫町1丁目 2894
- ・主催 : 宮崎県パワーリフティング協会
- ・競技種目 : ベンチプレス(ノーギア)のみ
- ・参加費 : 2,000円
- ・出場資格 : 満14歳以上の健康な男女
- ・申込締切日 : 2020年5月30日(土)必着
- ・申込先 : 宮崎県パワーリフティング協会事務局
〒882-0802 宮崎県延岡市野地町2丁目 3925-68 村上三次方
理事長 村上英二(Tel 080-1723-8130)
- ・連絡先 : 村上理事長・ヤノパワージム・トレーニングジムフリーウエイト
延岡トレーニングクラブ・トレーニングジム錬磨・MPCの各代表

大会の説明

ベンチプレスレピュテーションとは、自分の体重分のバーベルを連続何回挙上できるのかを競う競技のことです。いつものベンチプレス大会と一味違ったレピュテーション大会に是非ご参加ください。

- ルール : 自分の体重(2.5kg単位で切り上げ)を続けて何回挙上できるかを競う。
- ① 肘は真っすぐ伸ばす。(止めなくて良い。)
 - ② バーを胸に確実につける。(バウンド可・止めなくても良い。)
 - ③ 足の裏側は地面につける。
 - ④ 尻はベンチ台につけること。
 - ⑤ 審判は3名で行う。
- 競技重量男子 : 自分の体重で行う。(2.5kg単位で切り上げ) 例 61kgの場合は62.5kgとなる。
- 競技重量女子 : 自分の体重の半分。(2.5kg単位で切り上げ) 例 53kgの場合は27.5kgとなる。
- 競技方法 : ① 審判の合図で試技を開始する。
② 挙上回数は、その場にいる全員の掛け声でカウントする。
③ 選手に著しい反則行為があれば、審判はその分をカウントから減算する。
- 服装 : Tシャツ・吊りパンまたはスパッツ(ジャージ生地の半ズボンも可)・運動靴
ベルト・リストラップ可
- 表彰 : 男女上位3名にメダルを授与、参加者全員に記録認定証(記録と順位記入)発行。

たくさんの方々のご参加をお待ちしています。



2020年 第21回宮崎県パワーリフティング&ベンチプレス選手権大会
(第75回燃ゆる感動かごしま国体予選大会)

申込書 兼 誓約書

大会日:2020年6月7日

※ID番号の記載を必ずお願いします。

延岡市民体育館(トレーニング室)

選手登録ID

No.	出場階級	氏名	生年月日(歳)	所属クラブ
	男・女	ふりがな	S 年 月 日	ふりがな
	kg級		(歳)	
現住所	〒			
TEL		Fax		

階級	検量体重	コスチューム チェック
kg級	kg	

※出場種目ベンチプレス又はパワーリフティングに○印を記入。
※ノーギア・フルギアどちらかに○印を記入。
※Wエントリーの場合は、この申込書を2枚記入して下さい。

ラックの高さ(シャフト)	補助板(踏み台)	ベンチプレス取り出し(補助)
セーフティーバーの高さ	有・無	センター・サイド

ベンチプレス	ノーギア ・ フルギア いずれかに ○印				
	第1回試技	第2回試技	第3回試技	ベスト記録	順位
	kg	kg	kg	kg	位

パワー リフティング	ノーギア ・ フルギア いずれかに ○印										
	スクワット			ベンチプレス			デッドリフト			トータル 記録	順位
	第1回	第2回	第3回	第1回	第2回	第3回	第1回	第2回	第3回	kg	位
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	

大会にかける意気込み/コメント

☆☆誓約書☆☆

本大会の参加に際して、開催中に発生した事故やトラブルに関しては、参加者本人が自らの責任において解決するものとし、大会主催の宮崎県パワーリフティング協会に一切のご迷惑をおかけ致しません。また、将来に渡って一切の請求をしないことを誓約します。

令和 年 月 日 氏名 印