

**開 催 要 項**  
**第 34 回高知県パワーリフティング選手権大会**  
**第 77 回国民体育大会とちぎ国体パワーリフティング競技高知県予選**  
**第 32 回高知県ベンチプレス選手権大会**

- 1 主 催 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- 2 主 管 高知県パワーリフティング協会
- 3 後 援 高知県スポーツ協会 高知県教育委員会（予定）
- 4 会 場 元気クラブ 〒781-1143 高知県土佐市波介 4384-3 電話：088-852-7146
- 5 日 時 2021 年 12 月 5 日（日）午前 8 時検量～午前 10 時競技開始
- 6 階 級 ・女子9階級 = J43kg、47kg、52kg、57kg、63kg、69kg級、76kg級、84kg級、84kg超級  
・男子9階級 = J52kg、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg超級
- 7 選手区分 一般・オープン・学生（ノーギア・フルギア選択可。ただし、国体予選はノーギアのみ）
- 8 参加資格 満 14 歳以上のアマチュア選手で、令和 3 年度 JPA 選手登録済みの選手であること。
- 9 競技規則 JPA（日本パワーリフティング協会）競技規則による。
- 10 服 装 ①リフティングスーツ(ツリパン)およびTシャツの着用を原則とする。  
②コスチュームチェックは検量時に行う。
- 11 競技方法 JPA 競技規則によるラウンド制で行う。
- 12 表 彰 高知県選手を対象として、各階級ノーギア・フルギアの部とも 1～3 位に賞状（1 位にはメダル）を授与。オープン参加の選手には記録認定証を発行する。
- 13 参加費 ① 一般・オープン 4, 0 0 0 円  
②大学生・高校生 3, 0 0 0 円  
③一般・オープン 6, 0 0 0 円（ベンチ・パワーのダブルエントリー）  
④ 大学生・高校生 4, 5 0 0 円（ 同 上 ）  
※全てスポーツ保険料を含む
- 14 振込先 1. ゆうちょ銀行からの振込み  
●銀行名：ゆうちょ銀行 記号—1 6 4 9 0 番号—1 3 1 8 0 0 3 1  
●口 座 名：高知県パワーリフティング協会  
2. ゆうちょ銀行以外からの振り込み  
●店名：六四八（ロクヨンハチ） 店番：6 4 8  
●預金種目：普通預金 口座番号：1 3 1 8 0 0 3
- 15 申込方法 出場申込書（記録表）に必要事項を記入の上、下記あてに郵送のこと。  
※大会当日までには、選手 ID を報告できるようにしておくこと。  
**【送付先】〒781-0241 高知市横浜新町 4 丁目 931 番地 高知県パワーリフティング協会事務局**
- 16 申込〆切 **2021 年 11 月 22 日(月)必着【締め切り厳守】**
- 17 問合せ先 理事長 神岡俊輔 0 9 0 - 4 7 8 2 - 1 2 4 1
- 18 諸 注 意 ①電話・FAX での申込みは受け付けない。必ず郵送にて申し込むこと。  
②申込み締め切り日を過ぎてからの参加取りやめの場合、参加費は返却されない。  
③会場にゴミ箱はないので、ゴミは各自で持ち帰ること。  
④新型コロナウイルス感染防止対策として、開・閉会式、表彰式は実施しない。  
⑤無観客試合とする。  
⑥役員・選手は、JPA ホームページの「新型コロナウイルス感染対策運用ガイドライン」を事前に確認しておくこと。  
⑦入場時、検温・手指のアルコール消毒を実施し、体温 37.5 度以上であれば入場不可。

# 出場申込書・記録表

(2021年12月5日)

大会区分	<input type="checkbox"/> 第34回高知県パワーリフティング選手権大会 <input type="checkbox"/> 第77回とちぎ国体高知県予選 <input type="checkbox"/> 第32回高知県ベンチプレス選手権大会
カテゴリー区分	<input type="checkbox"/> フルギア <input type="checkbox"/> ノーギア

## ※大会及びカテゴリー区分の口にレ点を必ず記入のこと

出場区分	階級	検量体重	コスチュームチェック					
<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> オープン  <b>※口にレ点を必ず記入</b>	男子・女子	k g	スパッツ		Tシャツ		シューズ	
			ベルト		つりばん		リストラップ	
	Kg級	検量担当	ニー		ハイソックス		スーパー	
			スリーブ				スーツ	
			ベンチ		ニーラップ		担当	
			シャツ					

No.	氏名(ふりがな)	年齢	選手登録 都道府県	所属(ふりがな)
	( )	生年月日(西暦) 年 月 日		( )
選手ID		満 才		

ベンチラック高さ	・上から 個目の穴 ・パワーライン Cm	足台	要 不要
セフティバー高さ	・上から 個目の穴	センター補助	要 不要
スクワットラック高さ	・上から 個目の穴 ・パワーライン Cm	スクワットセフティバー高さ	上から 個目

種目	1回目	変更	2回目	3回目	記録	第 位
スクワット						
ベンチプレス						
デッドリフト						
コメント				変更①	Kg	
				変更②		

## 誓 約 書

高知県パワーリフティング協会 御中

私は、第34回高知県パワーリフティング選手権大会・第32回四高知県ベンチプレス選手権大会・とちぎ国体高知県予選への出場にあたり当競技により発生したあらゆる事故等について、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、将来に渡って一切の請求を行わないことを誓約いたします。

2021年 月 日

住 所 〒

氏 名

印 (必ず署名・捺印願います)

電話