

第16回青森県パワーリフティング選手権大会  
兼 令和5年 かがしま国体パワーリフティング公開競技  
青森県一次予選会  
第9回青森県ベンチプレス選手権大会

— 開催要項 —

開催日時	令和4年10月23日(日) 競技開始：10:00～ (開会式及び閉会式は行わず、協議開始前に競技進行等の説明をします)
会場	東奥義塾高等学校 体育館 弘前市大字石川字長者森61-1 TEL 0172-92-4111～5
選手受付	8時30分～ 受付後、検量及びコスチュームチェックを行う。
主催	青森県パワーリフティング協会
競技内容	パワーリフティング(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト) ベンチプレス
競技方法	(公社)日本パワーリフティング協会競技規則に基づくラウンドシステムにて、ノーギア・フルギアの2部門で行う。 選手は、パワー、ベンチのどちらかを選択、かつ、ノーギア、フルギアの選択を出場申込書に必ずチェックを入れること。
階級	○女子 43kg※ 47kg 52kg 57kg 63kg 69kg 76kg 84kg 84kg超 ※(ジュニア・サブジュニアのみ) ○男子 53kg※ 59kg 66kg 74kg 83kg 93kg 105kg 120kg 120kg超 ※(ジュニア・サブジュニアのみ)
出場資格	青森県内在住の満14歳以上の心身ともに健全なアマチュア競技者。 (県外からの出場は認めません) 令和4年度 J P A 登録選手であること。 ※申込書の所定欄に「選手 I D」を記載のこと。
選手登録	選手登録については、団体登録選手は所属団体責任者、個人登録選手は選手個人が J P A ホームページを確認のうえシクミネットより直接行ってください。

**服 装** ノーギア：リフティングスーツ(ツリパン)・Tシャツを原則とするが、リフティングスーツの代用として、ショートスパッツ(膝頭が見える長さ)の着用を認める。ロングスパッツ・短パンは不可。  
ニースリーブ：使用可  
リストラップ：使用可(長さ100cm以内)  
ベルト：厚さが均一でないもの、ループが2本付いているものは使用不可。

フルギア：スーパースーツ・ニーラップ・ベンチシャツ等の着用を認める。

※ノーギア・フルギアともに、デッドリフト競技の際は、Tシャツ及び膝下までのハイソックスを必ず着用すること。選手は競技開始前にコスチュームチェックを義務付ける。その他、服装及びルールについてはJPAホームページよりルールブックを参照のこと。

**表 彰** 各階級1～3位はメダルと賞状、4～6位は賞状を授与  
ノーギアパワーリフティング各階級の1位～3位の選手は東北ブロック国体最終予選の出場権を得られる。

**出 場 費** 一般：5,000円 ジュニア・サブジュニア：3,000円  
(スポーツ障害保険料を含む)

#### 出場費の振込み先口座

ゆうちょ銀行 八四八店 普通口座 1121882 名義人 アベヤスシ  
大会事務局 〒030-0845 青森市緑三丁目8-2 シティハイムハッピー202  
青森県パワーリフティング協会事務局 阿部 靖

**申込方法** 出場費を上記大会事務局の口座に振り込み又は、現金書留にて納付のこと。  
申込書に必要事項を記入し、上記事務局宛てに10月7日(金)必着厳守で申し込むこと。  
※申込期日までに、申込書・出場費の双方の納入を完了すること。  
片方のみの申込みは受理しない。  
申込書については、必ず捺印し、☑及び記入漏れがないこと。  
10月8日以後に送付された申込書については受理せずに返還する。

**問合せ先** 大会事務局 阿部 靖 TEL 090-9747-3606

## その他諸注意

- ①本大会は無観客とし、選手・大会関係者以外は会場への入場はご遠慮頂  
ます。
- ②当日受付時に全員の検温を実施、37.5℃以上の者は入場をお断りいたし  
ます。また、体調の優れない者・身近に新型コロナウイルスの感染が疑  
われる方がいる者・入国制限や渡航制限のある国や地域の方との濃厚接  
触者の来場はご遠慮願います。
- ③入退場の際は必ず手の消毒を行うこと。(会場に消毒液を設置)
- ④セコンドは選手1名に対し1名までとする。
- ⑤会場内は全員(選手・大会関係者)マスク着用を義務とする。  
選手は、アップ・試技の際は可能な範囲でマスク着用にご協力ください。  
ただし、アップ・試技以外はマスク着用を義務とします。
- ⑥炭酸マグネシウムの使用は不可とします。液体チョークのみ使用を認め  
ますので、各自でご用意ください。(青森県協会でも準備しますが、数  
量に限りがありますのでご注意ください)
- ⑦JPA HP上のコロナ対策ガイドラインを事前に確認してください。  
当日、大会運営側からも説明を行います。

□ 第16回青森県パワーリフティング選手権大会

□ 第9回青森県ベンチプレス選手権大会

↑ 出場する大会に必ずチェックを入れてください

出場申込書・記録カード・誓約書

No.	階級	氏名		都道府県	登録区分
	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 <input type="checkbox"/> ノーギア <input type="checkbox"/> フルギア kg級	フリガナ			<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 団体
		選手ID	セコンド		所属ジム・練習場等
			有・無		

↑ 必ずチェックを入れてください

種目	第1試技	第2試技	第3試技	記録				
スクワット	kg	kg	kg	kg				
	(重量変更) kg							
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg				
	(重量変更) kg							
デッドリフト	kg	kg	kg	kg				
	(重量変更) kg							
<table border="1"> <tr> <td>IPFポイント</td> <td></td> </tr> <tr> <td>順位</td> <td></td> </tr> </table>			IPFポイント		順位		重量変更1	トータル
IPFポイント								
順位								
			kg	kg				
			重量変更2	階級順位				
			kg					

スクワット		ベンチプレス			
ラック高	セーフティバー	ラック高	セーフティバー	センター補助	足台
段目	段目	段目	段目	有・無	有・無

検量体重	審判員	コスチュームチェック								
		Tシャツ	シューズ	ベルト	ツリバン	リストラップ	ニースリーブ	Sスーツ	Bシャツ	ニーラップ
kg		枚	足	本	枚	組	組	枚	枚	組

誓約書	
2022年 月 日	
青森県パワーリフティング協会 御中	
私は本大会出場に際し、大会開催中の事故、並びに事故により発生した障害、疾病等について、その責任の全ては自身にある事を認め、大会主催者や個人、及び関係機関に対し一切の迷惑をおかけしないと共に、将来にわたって一切の請求を致しません。また、今後、ドーピングチェックにおいて薬物使用等の反則行為が発覚した場合についても責任の全ては自身にあるものとし、JPA規定の罰則金等は全て自身が支払うことを誓約いたします。	
住所 〒 _____	
氏名 _____ 印 _____ TEL _____ ( ) _____	
生年月日 (西暦) _____ 年 _____ 月 _____ 日生 満 _____ 歳	

※太線枠内を記入すること 各チェック・捺印を忘れずに！(太枠以外は大会当日記入)