

第18回青森県パワーリフティング選手権大会
兼 2024年佐賀国民スポーツ大会パワーリフティング公開競技
青森県一次予選会
第11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5年10月29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00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行う。 協議進行 SQ → BP → シングルBP → DL 使用機材 シャフト：イバンコφ29 プレート：イバンコ
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5年度JPA登録選手であること。
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JPA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。 ※大会事務局で「シクミネット 会員 No.」を確認します。

- 服 装** J P Aルールブックに準拠する。
ただし、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。
- 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スポ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

下記メールアドレスまで次の事項を明記してメール送信してください。
パワー又はベンチの選択、性別、ノーギア又はフルギアの選択、出場階級、氏名(フリガナ含む)、セコンドの有無(1名まで)、選手登録区分(個人又は団体 所属ジム)、住所、連絡先、生年月日(西暦)
申込み先アドレス(大会事務局)：knikken2@yahoo.co.jp
郵送による従来の大会事務局宛の申込みも可能です。

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。
メール又は申込書に必要事項を記入し、大会事務局宛てに10月6日(金)必着厳守で申し込むこと。

※申込期日までに、申込み・出場費の双方の納入を完了すること。
片方だけの申込みは受理しない。

申込書については☑及び記入漏れがないこと。

10月7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。

(大会当日、選手の皆さんには誓約書にサインしていただきます)

問合せ先 大会事務局 阿部 靖 TEL 090-9747-3606

その他諸注意

- ①大会当日のゴミは各自お持ち帰り願います。
- ②会場内(選手・大会関係者)のマスク着用については任意とする。
- ③出場申込後、棄権等による出場費の返却はいたしません。
- ④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)
- ⑤当日の体温37.5℃以上又は体調の優れない者・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。

□ 第18回青森県パワーリフティング選手権大会

□ 第11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			
IPFポイント			重量変更1 kg	トータル kg
順位			重量変更2 kg	階級順位

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

2023年 10月 29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 _____ TEL _____ (_____) _____

生年月日 (西暦) _____ 年 _____ 月 _____ 日生 満 _____ 歳

※太線枠内を記入すること 各チェックを忘れずに！(太枠以外は大会当日記入)