

# 令和5年度 第15回長崎県パワーリフティング選手権大会実施要綱

## 1. 期 日 令和5年4月23日(日)

受付・検量 8時30分

開会式 9時00分

競技開始 10時00分

閉会式 16時00分

## 2. 会 場 長崎大学体育館(長崎市文教町1-14)

## 3. 種別及び参加人員

パワーリフティング競技(ノーギア)

一般の部 大会当日満14歳～カレンダーイヤー39歳

マスターズの部 カレンダーイヤー40歳以上

※カレンダーイヤーの年齢とは、開催年の1月1日から12月31日の間に誕生日  
となった時の年齢(大会開催年の12月31日時点の年齢)

参加人員 (未定)名

## 4. 競技場の規定及び方法

### (1) 競技規則

ア 2023年度(公社)日本パワーリフティング協会(JPA)競技規則による  
ノーギア競技

イ 競技順序

ラウンド制(ステージ1面)により スクワット→ベンチプレス→デットリフト

### (2) 競技方法

ア パワーリフティング競技

スクワット、ベンチプレス、デットリフトの3種目をそれぞれ3試技ずつ行い、  
性別、階級ごとにトータル挙上重量で順位を決定する。

イ 階級

女子 43 kg, 47 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 69 kg, 76 kg, 84 kg, 84 kg超

男子 53 kg, 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, 120 kg超

## 5. 参加資格

令和 5 年度日本パワーリフティング協会 (JPA) 登録選手で、長崎県在住のアマチュア競技者であること。

## 6. 表彰

(1) 各階級 1 位から 3 位までに、賞状を授与する。

## 7. 参加申し込み方法

(1) 所定の参加申込書に必要事項を記入し同封の上、令和 5 年度 4 月 15 日(金)までに下記あてに振り込みまたは郵送で提出すること。

申し込み先

長崎県パワーリフティング協会 事務局

宛 先

〒859-3243

長崎県佐世保市ハウステンボス町 4-36-1-605

原 直樹

e-mail naokihg4@gmail.com

振込先

十八親和銀行 普通 早岐支店 (013) 口座番号 2050448

ハラ ナオキ (原 直樹)

不明な点は直接上記 e-mail にてお問い合わせください。

申し込み後の階級の変更は認めない。

申し込み受け付けは令和 5 年 3 月 13 日(月)より開始する。

## 8. 参加費

一般 3,000 円 大学生 2,000 円 高校生 1,000 円

令和 5 年度選手登録は事前に日本パワーリフティング協会 (JPA) へ登録を済ませておくこと。

個人登録一般 8,000 円 大学生 2,000 円 高校生 1,000 円

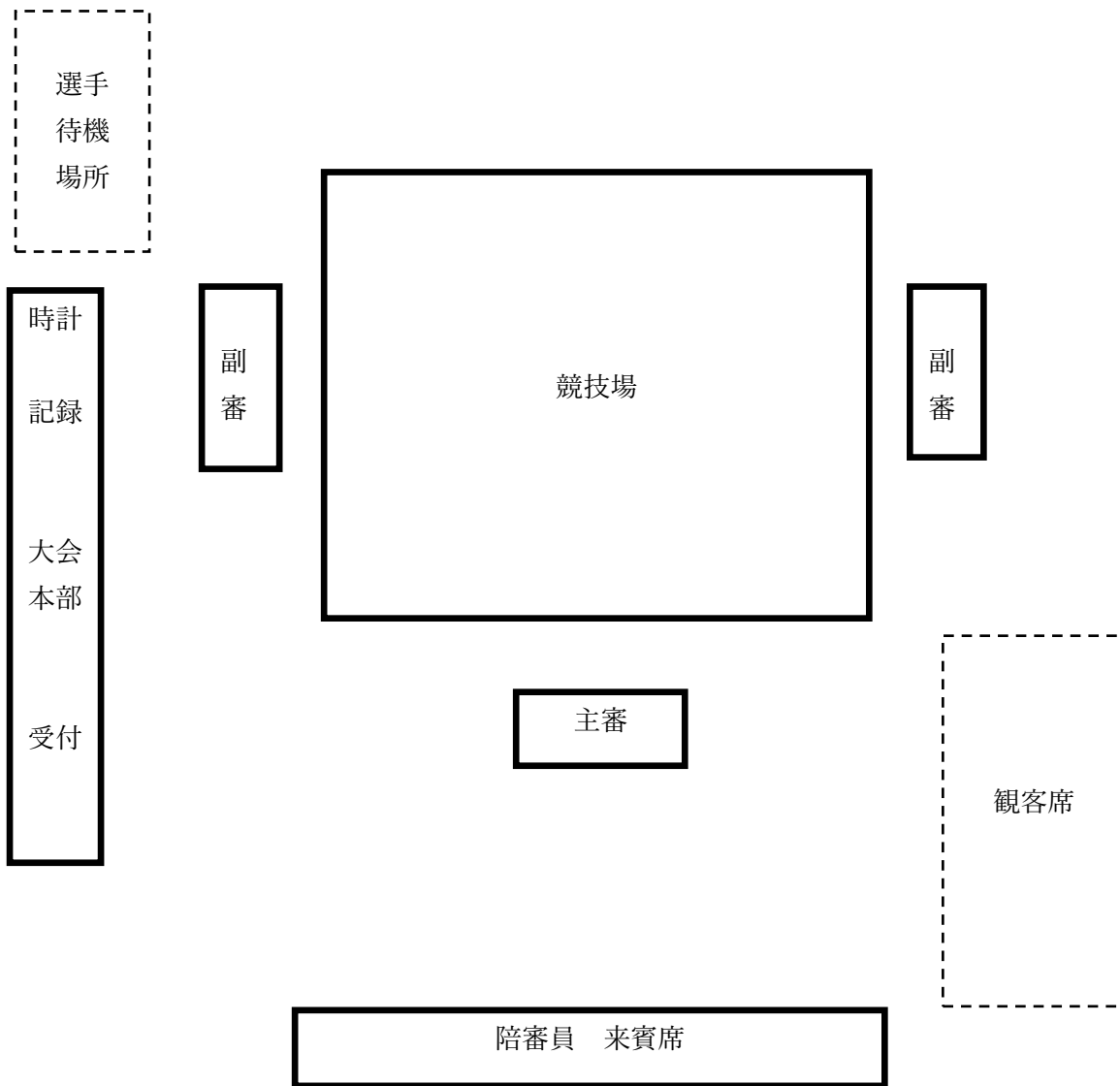
団体登録一般 5,000 円 大学生 2,000 円 高校生 1,000 円

## 9. 参加上の注意

- (1) 参加者は各自の責任において健康管理に十分配慮の上参加する事。
- (2) 傷害保険は主催者で一括加入する。
- (3) 18歳以下の者は、保護者の同意を必要とする。
- (4) 服装は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が、代用としてスパッツまたは体に密着する短パンの着用を認める。尚、リストラップ、ベルトの使用を認める。スーパースーツやベンチシャツ・ニーラップの使用は禁止とする。(受付後にコスチュームチェックを行う。)

# 競技会場図

(長崎大学体育館)



(選手アップ場は体育館2階トレーニング施設使用)

# 長崎県パワーリフティング選手権大会参加申込書

期日 令和5年4月23日(日) 会場 長崎大学体育館			
階級	フリガナ	性別	生年月日(西暦)
kg級	氏名		
出場区分	所属クラブ 団体名		標準記録挑戦の予定
個人・団体	フリガナ		あり・なし
住所			
〒			
携帯番号 - -			
e-mail @			

## 競技記録票

スクワットラック高さ	c m	センター補助	あり	なし		
ベンチプレスラック高さ	c m	足台	あり	なし		
種目	1回目	変更	2回目	3回目	変更	ベスト
スクワットkg						
ベンチプレスkg						
デットリフトkg						
順位 合計	kg級		位		kg	

## 誓約書

日本パワーリフティング協会 御中  
長崎県パワーリフティング協会 御中

令和5年 月 日

本大会において突発的な事故やトラブルに関しては、参加本人が自らの責任において解決するものとし、大会主催者及び関係者に一切のご迷惑をおかけしません。

また、アンチドーピング機構が定める、ドーピング防止規定を厳守し、JPAのアンチドーピング活動に従います。

氏名 \_\_\_\_\_ 印