

第5回和歌山県オープンベンチプレス選手権大会
(第10回和歌山県クラシックパワーリフティング選手権大会と併催)
【実施要項】

- ◆主催 和歌山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（J P A）
- ◆協力 近畿ブロック内パワーリフティング協会、関西学生パワーリフティング連盟
- ◆日時 **2023年4月16日（日）**
受付・コスチュームチェック10:30 検量 11:00～12:30(女性から) 競技開始 13:00～
※開会式、閉会式は行いません
- ◆会場 和歌山県立体育館補助体育館 和歌山市中之島2238 TEL073-422-4108
※会場は土足禁止です。持ち込んだゴミは必ず持ち帰ってください。
- ◆階級 男子8階級 (53), 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120超
女子8階級 (43), 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84超
※ 男子53kg級と女子43kg級はサブジュニア、ジュニアのみ
- ◆年齢区分 〈一般〉年齢制限なし
〈サブジュニア〉 18歳以下 〈ジュニア〉 23歳以下
〈マスターズⅠ〉 40～49歳 〈マスターズⅡ〉 50～59歳
〈マスターズⅢ〉 60～69歳 〈マスターズⅣ〉 70歳以上
〈マスターズⅤ〉 80歳以上
※ 年齢はカレンダーイヤー(2023年12月31日現在の年齢)による
- ◆種目 ベンチプレス(ノーギア・フルギア：個人戦のみ)
- ◆ルール JPA公認大会でありJPAルールで行います=**2023年からの新ルール=○ベンチプレス・セットアップの際、選手はベンチ台に足を置いてはならない。○同じくベンチプレスにおいて、バーが胸部または腹部まで下りた状態で両肘の下側が両肩中央(両肩上面)と同じか、それより下げなければならない。○ノーギアのTシャツは肘の下がりの判定に支障あるのでダブつくものは不可。**
- ◆表彰 各階級1～3位にメダルか盾、全員に賞状。
男女MV P、敢闘賞(前記特別賞の二つはHP上の発表のみとします。表彰式は行いません)
- ◆服装 チェックを行う J P Aルール(ノーギア・フルギア)によるコスチューム
○ 服装・個人用具は、J P Aのルール内であること
・ リストラップ(※1)・ベルト(※2)・ニスリーブは使用可。シューズ(※3)着用。
・ 下部下着は1枚のみで水泳トランクス、ガードル等は禁止。
・ 女性がブラジャーを着用する場合、金属で補強形成されているものは不可、スポーツブラ等使用可能。
※1 幅8cm、長さ1m以内。ワッカタイプも使用可能
※2 幅10cm、厚さ13mm以内。
※3 シューズは、踵の高さは5cm以下、5本指、地下足袋等は使用不可
○ ノーギアベンチ、フルギアベンチとも
・ ツリパン、Tシャツ(※)の着用が原則。スパッツ着用を認める。
※ノーギアのTシャツは、Vネック、ノースリーブ、ポケットのあるものは不可。
○ フルギアベンチ
ベンチシャツは、I P F公認品を使用すること
- ◆参加資格 14歳以上で2023年度JPA登録選手。
※登録がまだの選手は、HP掲載の「2023年度選手登録について」に則り登録を済ませて下さい。
- ◆申込方法 申込書兼記録表・誓約書用紙に必要事項を記入、押印の上して下記の送付先まで送付すること。
※ 必ず、選手登録すること(登録方法等はHPに記載)
※ W P A登録の希望者は、2023年度和歌山パワーリフティング協会団体登録用データ表も同封すること。
- ◆申込締切日 **2023年3月29日(水)必着=申込書兼記録表及び参加費**
※締め切り後のオープン参加は不可、階級変更も認めない。
- ◆送付先(問合先) (送付先)〒640-8244和歌山市久右衛門丁38 保富泰人 TEL090-5646-4007
- ◆参加費 **4,000円**(ダブルエントリーは6,000円、トリプルエントリーは9,000円)
【例】
・ ノーギア(一般+マスターズⅠ)=6,000円
・ フルギア(一般)+ノーギア(一般+マスターズⅠ)=9,000円
- ◆参加費の振込 **コロナ感染症の現状から感染症対策を取りながら開催は可能と判断しています。よって、参加費も必ず締め切り日までに振込みください。**
- ◆出場料振込先 〔ゆうちょ銀行から振込〕 口座名義：和歌山県パワーリフティング協会 記号：14700 番号：3590151
〔他金融機関からの振込〕 ゆうちょ銀行 店名：四七八(ヨツナハチ) 普通預金 口座番号：0359015
※3月29日(水)までに上記口座へお振込りこみください。
- ◆競技用ラック等 ラックおよびバー BULL(ザオバ)を使用 **※2ページ目の感染症対策を必ずご確認ください。**

新型コロナウイルス感染症対策について

- ◆大会規模の縮小 まん延状況により大会の規模を県内選手のみ参加に縮小する場合があります。その場合は3月29日(水)までに和歌山県パワーリフティング協会のHPに掲載します。
- ◆有観客 今回は有観客で開催します。但し感染状況によっては無観客あるいは入場者数を制限することがあります。その場合は開催までに和歌山県パワーリフティング協会のHPに掲載します。
- ◆声援禁止 大声での声援は禁止です。応援は拍手で。
- ◆検温 選手、セコンドは会場受付で検温し、37,5度以上の場合は入場できません。
- ◆体調の報告 「パワーリフティング大会参加のための問診票」を受付で記入し、提出していただきます。**筆記具は必ずご持参ください**。感染防止のため貸し借りは出来ません。
- ◆マスク着用 競技中及びアップ中の選手を除き、会場内では**必ずマスクを着用**してください。競技中及びアップ中以外は選手もマスクを着用をお願いします。主審、センター補助員はフェイスシールドも着用します。
- ◆タンマグ使用不可 **炭酸マグネシウムは使用できません**。液体すべり止め(松脂入りは不可)をご自分でご用意ください。会場でも液体すべり止めPD9を1,000円で販売します。
- ◆三密に注意 選手控え、アップ場などでは可能な限り、**2mのソーシャルディスタンス**を取ってください。特にアップ場にはウォーミングアップ行う選手が一人ずつ立入り、次の選手は場外で待ってください。
- ◆検量 検量待ちの時も同様に間隔を空けてください。検量を終えたら速やかに退出してください。
- ◆重量申告 第2試技、第3試技の**重量申請はカードを使用せず、口頭**で行います。試技終了次第、TC(テクニカルコントローラー)に口頭で申告してください。
- ◆飲食禁止 会場内は水分補給以外の飲食禁止とします。食事等は外でお願いします。ペットボトル、弁当ガラ等のゴミは必ずご自分でお持ち帰りください。
- ◆アルコール消毒 会場出入口、トイレ出入口、アップ場等にアルコール消毒液を設置します。出入りには必ず手指を消毒してください。また、選手控えの椅子は試技中は1人1脚を使用し、終了後はアルコールで拭いてください。アップ用のバーとベンチシートも使用後には必ず備え付けのアルコールを同じく備え付けの不
- ◆開会式・閉会式及び表彰式 開会式、閉会式は行いません。また、表彰式も行わず、表彰状・メダルまたは盾は出来次第、本部席近くのテーブルに置きますので、ご自分でお取りいただき速やかに解散してください。

第5回和歌山県オープンベンチプレス選手権大会

検量	コスチュームチェック	大会申込書 兼 記録表	選手登録ID
		着色項目に記入、誓約書は記入と捺印して下さい	

出場する種目・カテゴリーに○(ダブルエントリーは、2箇所○)					
ノーギア		or	フルギア		※ノーギアとフルギアとのダブルエントリーは2枚作成のこと
マスターズ	M1	M2	M3	M4	M5
一般		サブジュニア		ジュニア	

No.	申込階級	氏名(ふりがな)	性別(いずれかを○)	生年月日(西暦)
	kg級		男 女	年 月 日 カレンダー 才

※ 2023年12月31日現在の年齢

検量	セッション	所属都道府県	住所・連絡先電話番号	連絡用 E-mail	所属団体
kg					

ラック高さ	セーフティバーの高さ	足台	センター補助
段 cm	段 cm	要 不要	要 不要

第1試技	第2試技	第3試技	記録	フォーミュラー
kg	kg	kg	kg	
変更	kg	変更1回目 kg	変更2回目 kg	順位 位

今大会の意気込みを書いて下さい。	参加費・(振り込み項目の口にチェック)		
	<input type="checkbox"/>	参加費	4,000円
	<input type="checkbox"/>	ダブルエントリー	6,000円
過去のタイトル	過去のベスト記録		
	kg		

誓約書

和歌山県パワーリフティング協会御中

本大会の参加に際し、主管協会が行う新型コロナウイルス感染症対策を遵守し、開催期間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し、大会主催者及び主管協会に一切のご迷惑をお掛けいたしません。また、将来にわたって一切の請求をしないことを誓約いたします。尚、本大会の参加者本人を含む会場風景や競技中の写真を、JPA又はWPAが作成する各種のPR用ポスター、JPAが主催する大会案内用ポスター、JPA又はWPAのホームページ及びJPA時報への掲載等、JPAの事業活動のために利用されることについても、了承いたします。また、日本アンチ・ドーピング機構が定めるドーピング防止規定及び関係規則類を遵守し、JPAのアンチ・ドーピング活動に従います。

2023年 月 日

住所

氏名

印

保護者(未成年選手は記載をお願いします)

住所

氏名

印

フルギア選手の場合のみセコンドを認めます。名前を記入	セコンド名
本年も大勢の皆さんのご参加で盛大な大会の実施を考えています。本大会へのご協賛を賜りますよう心よりお願い申し上げます。	
<input type="checkbox"/> 協賛金を行う (1口:2,000円) _____ 口 (協賛金賛同の場合 <input type="checkbox"/> にチェックを入れて 何口かご記入ください)	

※ 選手登録はお済みですか、登録方法等は和歌山県パワーリフティング協会のホームページの「選手登録」をご参照ください。(2023年度登録済み選手は再登録の必要ありません)