

# 第1回 青葉区ベンチプレス大会 開催 要綱

〔主催〕横浜市パワーリフティング協会 〔後援〕横浜市市民局(予定)、神奈川県パワーリフティング協会  
横浜市青葉スポーツセンター

## 1. 日時・会場

日時：平成23年 2月 20日（日）

受付・検量 13時00分～13時30分、開会式 13時45分より、

ルール説明 13時50分より、試技開始 14時より

試技終了後、ボディパンプ体験会(音楽に合わせてバーベルエクササイズ)を行います。是非ご参加ください。

会場：横浜市青葉スポーツセンター 第二体育室

住所 横浜市青葉区市が尾町31-4 東急田園都市線「市が尾」駅 徒歩10分

ホームページ <http://www.konamisportsandlife.co.jp/trust/aoba/>

## 2. 参加資格・競技内容

参加資格：高校生以上の青葉区内在住・在勤・在学する方、および所属ジム・クラブが、青葉区内にある方。尚、JPA選手登録は必要としません。尚、この参加資格に該当しない選手の参加もオープン参加として認めます。ディスエイブルの方の参加も受け付けます。

競技部門：4部門 男子～67.5kg級、男子～82.5kg級、男子82.5kg超級、女子の部

各部門とも、フォーミュラ係数により順位をつけます。

※ 尚、検量の際、女子は服を着たまま行い、1kg引いた体重が検量体重とします。

競技方法：

【服装】リフティングスーツ(ツリバン)およびTシャツの着用を原則としますが、リフティングスーツの代用としてスパッツまたは身体に密着する短パンの着用を認めます。尚、リストラップ・ベルトは使用可。シューズを着用して下さい。スーパースーツ・ベンチTシャツ・ニーラップは使用禁止。

【試技方法】JPA公認大会ルールに準じます。

- ① まず、ベンチ台に仰臥し(臀部と肩がついた状態であること)、バーを握り、ラックから外し、両肘を伸ばした状態にて主審の『スタート』の合図を待つ。
- ② 合図後バーを胸まで降し、静止をした後に、主審の『プレス』の合図により、再び両肘が伸びきるまでバーを押し上げ、主審の『ラック』の合図を待つ。
- ③ 合図後、バーをラックへ戻す。

<注> 1.バーを握る手幅は、人差指がバーの81cmラインより外側へ外れてはならない  
2.臀部がベンチ台より浮いてはならない  
3.足の浮き・ズレ、押し上げ動作中のバーの傾きや僅かな下降は反則とはならない

【反則行為】① 上記の試技方法を逸脱した場合

② 押し上げたバーが大きく下降、または再び胸に着いた場合

③ 試技途中に怪我や事故を招く危険な状態であるとして、主審が試技中止を命じた場合

【進行方法】各部門別にラウンド制でグループ分けを致します。各々3回の試技を行います。

【順位確定】各自のベスト記録を競う。合計が同じ場合は、検量時の体重が軽い選手を上位とします。

表彰：各部門1位から3位まで賞状を授与します。4位以下の選手、オープン参加の選手には記録証をお渡しします。

### 3. 参加料・申込み方法

参加料：1名 2,000円（保険料込み）大会当日、受付にてお支払い下さい  
申込み方法：下記の申込書に必要事項を記入し、事務局までFAXまたは、郵送下さい。

《お申込み・ご質問等は 大会事務局 担当 前崎 まで》  
横浜市青葉スポーツセンター 〒225-0024 青葉区市が尾町31-4  
電話 045-974-4225

☆申込み締切：2月 16日（水）

・ 申込み締切日を過ぎてからの申込みは、オープン参加(表彰対象外)とします。

#### 【個人情報の取扱いについて】

参加申込書に記載された個人情報については、

- ① 本大会の準備・運営・結果発表（氏名・年齢・所属・記録等の公表）
- ② 今後の大会・講習会等のご案内通知
- ③ 競技人口・記録等の統計、の目的以外には使用しません。

会場 ご案内地図



## 第1回青葉区ベンチプレス大会 参加 申込書

氏名	フリガナ	生年月日	年 月 日
住所			
電話番号	-		
所属			
参加階級	男子～67.5 kg級 ・～82.5 kg級 ・82.5 kg超級 ・女子の部		

☆ 送信先 FAX 045-972-0309 ☆

FAX 送信後間違いを防ぐため着信確認をお願いいたします。

☎045-974-4225 月～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～20:00  
着信確認をもってエントリー完了とさせていただきます。