

## 平成24年度横浜市民体育大会 第7回横浜市ベンチプレス大会 開催要項

〔主催〕横浜市市民局、(公財)横浜市体育協会、横浜市パワーリフティング協会

〔後援〕神奈川新聞社、神奈川県パワーリフティング協会

### 1. 日時・会場

**日時:** 平成24年 9月 9日 (日) (体重クラス別で検量時間が違います)

受付・検量(第1グループ)9時より、開会式 9時30分より、ルール説明 9時50分より、  
試技開始(第1グループ)10時15分より 試技終了後、ベンチプレス講座(予定)

**会場:** 横浜市港北スポーツセンター (有料駐車場がありますが台数が限られています)

住所 港北区大豆戸町518-1 JR・市営地下鉄線「新横浜」駅 徒歩 15分

### 2. 参加資格・競技内容 (体重クラス別のグループ分けは、参加者人数の状況を見て決定します)

**参加資格:** 各選手は満14才以上の横浜市内在住または在勤・在学する者、および所属ジム・クラブが、横浜市内にある者。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:** A. ビギナーの部 男子、女子、マスターズの部 ⇒ 順位を付けず記録証を発行します。

B. 男子の部 59kg 以下級、66kg 以下級、74kg 以下級、83kg 以下級、  
93kg 以下級、93kg 超級

C. 女子の部 47kg 以下級、52kg 以下級、57kg 以下級、57kg 超級

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

D. マスターズの部 (50 才以上) 階級分けはせず、フォーミュラ係数による順位

※ 尚、マスターズの選手が、階級別に同時エントリーする事を認めます。

#### 競技方法:

【服装】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。

(但し、ビギナーの部は、第一試技が失敗の場合、1回に限り、申請重量を下げて良い)

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、人差し指がバーの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】体重クラス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 個人:** 各階級1位~3位まで賞状とメダル、4位~6位まで賞状を授与します。全員に参加賞を授与  
します。記録証を発行希望の選手(ビギナーの部を除く)は、100円にて発行できます。

**表彰 団体:** 男女別で、一団体8名を基本(8名以下でも可)とし、大会前にエントリーしてください。選手の  
各階級の順位によって得点を合計します。各階級 1位10点、2位7点、3位6点、4位5点、  
5位4点、6位3点、7位2点、8位1点 団体戦1位から6位まで賞状を授与します。

### 3. 参加料・申込み方法

参加料個人： 一名 2,000円（保険料込み）大会当日、受付でお支払い下さい  
マスターズの選手で階級別に同時エントリーする場合は、3,000円です。

参加料団体： 一団体 3,000円 参加(8名まで)を申し出ていただき、当日お支払い下さい。

申込み方法： 下記の申込書に必要事項を記入し、大会事務局へFAXでご送付下さい

《大会事務局 担当 斉藤》

〒226-0014 横浜市緑区台村町314-3F

電話 045-935-1315 FAX 045-935-1314

☆申込み締切： 8月 24日（金）

- ・ 申込み締切日を過ぎてからの、個人申込みは、オープン参加(表彰対象外)です。
- ・ 横浜市パワーリフティング協会ホームページもご参照下さい。  
<http://www.yspc.or.jp/ysa/dantai/kyougi/power.htm>
- ・ 会場内にはゴミを残さないようお願いします。ゴミはお持ち帰り下さい。
- ・ 記録用の写真を取り、関係機関へ報告する必要がありますので、ご了承ください。

#### 【個人情報の取扱いについて】

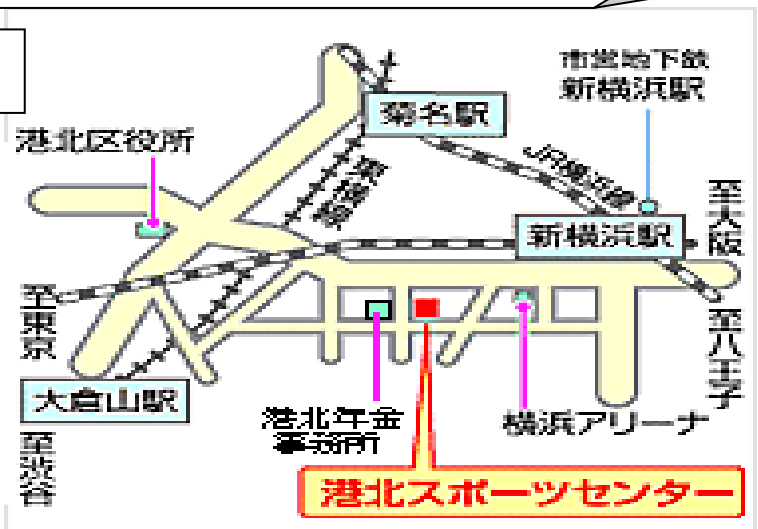
参加申込書に記載された個人情報については、

- 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

大会運営上のお知らせ

- ・ 今大会より ビギナーの部 を作りました。
- ・ 大会の開会式、表彰式には是非ご参加ください。今大会より、表彰式はグループごとではなく、大会の一番最後で行います。先に帰る選手はその場でお渡しします。集合写真も取りますのでご協力ください。



## 第7回横浜市ベンチプレス大会 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	団体戦 参加 ・ 不参加		
参加階級	ビギナー 男子 ・ 女子		kg級 マスターズ

☆ 送信先 FAX 045-935-1314 ☆