



平成 23 年度横浜市民体育大会 第 6 回横浜市ベンチプレス大会 開催要項

〔主催〕横浜市市民局、(財)横浜市体育協会、横浜市パワーリフティング協会 〔後援〕神奈川県パワーリフティング協会

1. 日時・会場

日時：平成23年 9月 11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。ディスプレイの方の参加も受け付けます。

競技部門：『体重の数字が変わっておりますので、ご注意ください。』

A. 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

B. 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い、1kg引いた体重が検量体重とします

C. 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、本大会は、初心者にも配慮した大会とする為、
※ 第一試技が失敗の場合、1回に限り、申請重量を下げても良い)

- 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：各部門1位から3位まで賞状とメダル、4位から6位まで賞状を授与します。全員に参加賞を授与します。尚、記録表を発行希望の選手は、100円にて後日送付いたします。

表彰 団体：男女別で、一団体 5 名を基本とし、5 名以下の団体も参加可能。大会前に 5 名のエントリーを申請し、その選手の成績によって順位を決定する。各階級 1 位 10 点、2 位 8 点、3 位 6 点 4 位 4 点、5 位 2 点。1 位から 6 位まで賞状を授与します。

