第2回　栄区ベンチプレス大会　開催要項

［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）、横浜市栄区（予定）、（財）横浜市体育協会（予定）、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　7月17日（日）

受付・検量　8時30分、開会式　9時00分
ルール説明・ベンチプレス講座　9時20分～10時20分、
試技開始　11時20分
ベンチプレス講座　講師　（社）日本パワーリフティング協会　指導委員長　井原　葉子　氏

会場：　横浜市栄スポーツセンター

受付～ベンチプレス講座:研修室（2F）

試技～第一体育室

住所：横浜市栄区桂町279－29　JR根岸線「本郷台」駅　徒歩9分
ホームページ　http://www.yspc.or.jp/sakae_sc_ysa/index.html

2. 参加資格・競技内容

参 加 資 格

高校生以上の栄区内在住・在勤・在学する方、および所属ジム・クラブが、栄区内にある方。ＪＰＡ選手登録は必要としません。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～66kg級、男子～83kg級、男子83kg超級、女子の部
※各部門ともフォーミュラー係数により順位を決定します
※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・リフティンググローブテーピング等は使用できません。
※Tシャツは半袖のものとし、長袖及びノースリーブは使用できません
※スパッツは長さが膝丈以内で、身体に密着しているものに限ります

【試技方法】ＪＰＡ公認大会ルールに準じます。

①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】　フォーミュラー係数により計算。記録が同じ場合は、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。

３. 参加料・申込み方法

参　加　料：１名　２，０００円（保険料込み）

申込み方法：　申込書に必要事項を記入し郵送。参加料は当日受付でお願いします。

《お申込先》〒247-0014　栄区公田町467－5－404　担当　大沢　宛

☆申込み締切：　7月　14日（木）必着☆

（期限を過ぎての申し込みは準備の関係上受付できません）

《本大会に関するお問い合わせ　担当　小野》

電話　080－4433－4605（平日 17～21時）

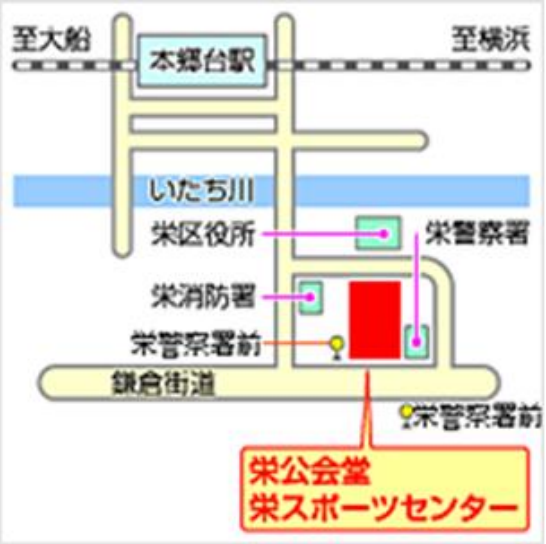
e-mail:sakaeku_powerlifting@yahoo.co.jp

横浜市ﾊﾟﾜｰﾘﾌﾃｨﾝｸﾞ協会ホームページもご覧ください

http://www.yspc.or.jp/ysa/dantai/kyougi/power.htm

【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2回栄区ベンチプレス大会　参加申込書

氏　名	フリガナ	生年月日	S・H　　年　月　日
住　所			
電話番号	ー　　ー		
e-mail	申込書の内容確認及び今後の大会等のご案内をさせていただきます。できるだけご記入のほどお願いいたします。		
出場区分	栄区内　・　区外　（該当に〇）		
所　属			
栄区内に在勤又は所属ジム・クラブ等がある方はその本拠を町名まで記入してください	栄区　　町		
出場階級	男子～66 kg級　・～83 kg級　・83 kg超級　・女子の部		

申込時の注意事項

☆申込書の記入は楷書でわかりやすく記入してください

☆氏名は本名を記入してください

☆「所属」とは勤務先、学校名及び所属しているスポーツクラブなどです

例:「〇〇クラブ」「㈱〇〇」「〇〇高校」「栄スポーツセンター」 又は「個人」などです

☆申込み期限を過ぎますと出場できませんのでご注意ください

☆お問い合わせはなるべく e-mail のご利用をお願いします

☆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・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、以外には使用しません

©キャプテンわん