神奈川県 チームベンチプレス 大会



2011年 開催要項

「主催・主管」神奈川県パワーリフティング協会

「後援」予定 神奈川県・神奈川県教育委員会・(財)神奈川県体育協会・神奈川新聞社・鎌倉パワーリフティング協会

● 日 時 平成 23年3月13日(日)

受付・検量9:30~、開会式10:45~、競技開始11:30~、表彰式15:00~、終了15:30(予定)

● 会 場 鎌倉市体育館 所在地・鎌倉市由比ガ浜2-9-9 TEL 0467-24-3552

交诵・・・・鎌倉駅より徒歩7分

*注意・・・駐車場が大変狭いため、お車はご遠慮ください。

●参加資格 1チーム3名で構成され、各選手は満14歳以上であり、神奈川県内に在住または在勤・在学する者。及び所属ジム・クラブが神奈川県内にある者。尚 JPA選手登録は不要である。

●競技部門 ・階級

競技部門	階級	選手合計体重の規定
【 男女混合チームの部 】	200kg級	200kgまで
下記の何れかの男女混合構成であること ■男子2·女子1名 ■男子1·女子2名	260kg級	200kgを超え260kgまで
【 男子チームの部 】	220kg級	220kgまで
男子3名で構成されていること。	280kg級	220kgを超え280kgまで

- *注意・・1、検量(体重測定)は選手3名が揃い、競技時の服装にて行うものとする。
 - 但し、体重オーバーがあった場合のみ選手の希望により衣服を脱いで検量を受けるこができる。
 - 2、合計体重が規定外となった場合は、オープン参加(表彰対象外)とする。
 - 3、検量時間内において選手変更を認める。但し、同じ選手が複数のチームに出場することはできない。
- 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するが、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る。尚 リストラップ・ベルトは使用可。また、スーパースーツ・ベンチTシャツ・ニーラップは使用禁止。
- ●競技方法
- ·試技方法
- 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ろし、その後、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。
- *注意・・・ 1、ラックからバーを外す際は、他の者の助けを借りてはならない。
 - 2、バーを握る手幅は、人差し指がバーの81cmラインより外れてはならない。
 - 3、臀部がベンチ台より浮いてはならない。
 - 4、靴底は、床または足台から浮いてはならない。(靴底の形状による浮きは可)
- ・反則行為 ①上記の試技方法及び注意事項を逸脱した場合。
 - ②挙上途中でバーが大きく下降、または再び胸に着いた場合。
 - ③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。
 - * 補足・・・1、足の僅かなズレ。また挙上途中の僅かなバーの傾きや下降は反則としない。 2、バーの挙上にあたり、胸上でバーを静止させる必要はない。

- ・進行方法 ①先鋒戦・中堅戦・大将戦の順で競技を進行する。
 - ②各選手の試技回数は2回までとし、各試技において2.5kg単位の任意の重量を試技出来る。
 - ③第1試技で失敗した場合に限り第2試技において試技重量を減らすことができる。
- ・順位確定 各選手のベスト記録のチーム合計を競う。 尚 合計記録が同じ場合は、検量時の合計体重が軽いチームを上位とする。
- 表 彰 各部門 1~6位(賞状・盾等) ブービー賞(盾等) 最優秀チーム(盾等)
- 参加費 1チーム 6,000円 (傷害保険料含む)
- ●申込方法 所定の参加申込書に必要事項(部門・階級・チーム名・代表者名・連絡先)を記入し、 大会事務局まで郵送のこと。また、参加費は下記の口座へ振り込みのこと。

大会事務局	〒248-0002 鎌倉市二階堂773-86 神奈川県チームベンチプレス大会事務局
参加費の	市川 敏夫 TEL0467-22-6416 銀行名 ゆうちょ銀行 O29(ゼロニキュウ)店
ラ加負の 振込先	銀行名 ゆうちょ銀行 029(ゼロニキュウ)店 口座番号 00240-2-59091
	口座名義神奈川県パワーリフティング協会

*注意 振り込み用紙には必ず「県チームベンチプレス大会参加費」と明記のこと。

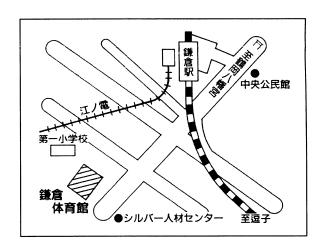
● 申し込み締切日 2月14日(月)厳守

- * 諸注意 ①電話及びFAXでの申し込み、また、締切日までに参加費の振り込みがないものは受け付けないものとする。
 - ②申し込み締切日を過ぎてからの出場取りやめの場合。参加費は返却されないものとする。
 - ③郵送での連絡、及び領収書の事前送付を必要とする場合は、その旨を参加申込書へ記入し、 80円切手を貼った返信用封筒を同封の上、大会事務局へ郵送のこと。

会場案内図

* 注意

駐車場が大変狭いため、 ご来場の際は電車をご利用下さい。



【個人情報の取り扱いについて】

本大会の参加申込書等に記載された個人情報は、

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

関係各位



平成23年1月 吉日 神奈川県パワーリフティング協会 会長 江坂 昭作 (公印省略)

2011年神奈川県チームベンチプレス大会 開催のご案内

拝啓 新春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、標記ベンチプレス競技会の開催についてご案内申し上げます。

本大会は、参加チームも年々増加し、県内のバーベル愛好家たちに広く受け入れられる大会に成長して参りました。 また、今回においても益々活気のある大会とすることを目指し、多くの参加者があることを期待しております。

つきましては、ジムやクラブ等のお仲間と共に奮ってご参加下さいますよう、また今大会が盛大に 開催されますようご支援ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

敬具

本大会には以下のような特徴があり、どなたでも参加できます。

◆3人1チームでの対抗戦 ◆胸上でのバーベル静止不要等の緩和ルール ◆JPA選手登録不要

ジム・クラブ・同好会代表者 各位公認審判員 各位

競技役員選出のお願い

今大会の運営にあたり皆様のご協力をお願い申し上げます。 尚 ジム・クラブ・同好会等の 各団体からは1名以上の選出、及び公認審判員の方々の積極的なご協力をお願いいたします。

記

- 1 要請人員 :①補助員 ②審判員 ③他競技役員 (特に補助員をお願いします)
- 2 謝 礼 : 交通費1,000円(補助員は謝金込3,000円)。昼食付き
- 3 連絡方法 下記に必要事項を記入し、大会事務局までFAXまたは郵送にてお送りください。

尚 大会準備の都合上、勝手ながら2月14日(月)までにご回答をお願いいたします。

大会事務局 〒248-0002 鎌倉市二階堂773-86

神奈川県チームベンチプレス大会事務局 市川 敏夫

TEL/FAX 0467-22-6416

大会事務局行き

3月13日(日)鎌倉市体育館

2011年神奈川県チームベンチプレス大会

競技役員選出の連絡

団体名

氏名

氏 名	担当可能な競技役員(〇印 複数回答可)	備考·都合等
	·補助員 ·審判員 (級)·他(進行·掲示係等)	

2011年神奈川県チームベンチプレス大会 参加申込書

2011年3月13日(日) 鎌倉市体育館

NO	部門·階級 男女混合 □200kg級 □260kg級 男子□220kg級 □280kg級									
	チーム名									
代表者名	ふりがな			TEL TEL						
* 参加申し込みは上記の太枠内を全て記入し、大会事務局へお送りください。										
* 参加申	* 参加申し込み時は、以下の記入は不要です。また 切り離さないで下さい。									
大会当日記入欄				記	<u> </u>					
試技順	ぶりがな	手氏名		性別	体重		第1試技	第2記	試技	ベスト記録
1- 先鋒				男女						
ラック高さ	cm	足台	足台 要		kg k		kg	g kg		kg
試技順		手氏名		性別	体重		第1試技	第2記	試技	ベスト記録
2- 中堅	ふりがな			男女						
— ラック高さ	cm	足台	要	不要		kg	kg		kg	kg
試技順	選	選手氏名		性別	体重		第1試技 第		試技	ベスト記録
	ふりがな			男女			212 - H. 1321	×10 — H		He sold
3— 大将 ラック高さ		足台	要	不要						
ノツソ同で	cm	上 口	女	个女		kg	kg		kg	kg
				合 計				合	計	
				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u></u>	kg		 順	位	kg 位
①上記へ各	選手の「氏名	★★★ 名・性別」を記	受付・権 記入し [・]	検量の手順 て下さい。	∄ ★★★			//IX	1-7-	142
					下さい。尚 体i 検量をうけるこ		:			
③合計体重	に過不足が	ある場合は	、規定	時間内にお	いて何度でも	食量:	を受けられます。			
尚 選手交代も可能です。但、同じ選手が複数のチームに出場することは出来ません 上記へ各選手の「ラック高さ・足台・第1試技重量」を記入し、受付へ提出して下さい。								参加費6,000円		
;	※領収書が	必要な場合	<u>合は、</u>	以下に必要	事項をご記	ሊ <i>ረ†</i>	ごさい			領収書発行印
<領斗	又書>								様	
		 金額		¥6, 0	000					
平成23年 月 日 上記正に領収いたしました 神奈川県パワーリフティング協会								領収印		
神宗川宗ハソーリフティング 励云 本部 町田市森野4-16-7 グレイスプラザ I -101										
大部 町田川森野 10 7 フレイスフラダイ 101 TEL 042-724-1051										