

チャレンジ・ザ・ベンチプレス inつくば2019

第21回つくば市民ベンチプレス選手権大会

日頃トレーニングを楽しんでいる あなた ベンチプレスをご存知ですか？
ベンチプレスをトレーニングに取り入れている あなた 自分のMAXを知っていますか？
自分のMAXを知りたくありませんか！

チャレンジ・ザ・ベンチプレス、日頃トライしているベンチプレスの最高重量に挑戦しよう！

この大会は、階級別(体重別)でベンチプレスの最高重量に挑戦し、順位を競う大会です。

競技方法・3回の試技の内、最高重量で競います。(2011 66Kg級の記録)

階級	氏名	体重	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト記録	順位
66kg級	A	64.2kg	75kg	82.5kg	87.5kg	82.5kg	3位
	B	65.25kg	110kg	115kg	120kg	115kg	1位
	C	64.0kg	87.5kg	92.5kg	97.5kg	92.5kg	2位
	D	65.3kg	77.5kg	80kg	82.5kg	82.5kg	4位

斜線は、失敗試技。同重量の場合、体重の軽い方が上位となります。

申告して挑戦した重量は、次の試技で重量を下げるできません。

大会要項

- 主催 つくば市体育協会
- 主管 つくば市パワーリフティング協会
- 後援 茨城県パワーリフティング協会
- 日時 **令和元年9月1日(日)** 受付・検量9:00 開会式10:30 競技開始11:00
- 会場 つくば市谷田部総合体育館 つくば市谷田部4701 Tel029-837-0959
- 階級 男子 59Kg級・66Kg級・74Kg級・83Kg級・+83Kg級の5階級
女子 47Kg級・52Kg級・+52Kg級の3階級
- 競技方法

①名前をコールされます。	⑤バーを上げたら止まります。
②ベンチ台に体をセットさせます。	⑥審判の「ラック」の合図を聞いたならバーを台に戻します。
③バーを握りラックアップします。	⑦次の重量を決め、進行席に伝えます。
④ベンチプレスをします。	
- 服装 Tシャツとトレーニングパンツなど運動のできる服装(シューズも含む)・ベンチプレス用シャツは不可。
- 表彰 ・各階級3位までにメダル、6位まで賞状、男女共最優秀選手に市長杯
- 出場資格 満14歳以上の健康なつくば市内在住・在勤・在学者及び同好会加入者。
- 申込方法 ・申込用紙(A3の用紙右側半分を切り取り)に必要事項を記入の上、
参加料(1,000円)を添えて申し込んで下さい。
- 申込先 〒305-0861 茨城県つくば市谷田部2963-2
大会事務局 瀬尾桂一宛 Tel029-836-1462
- 申込締切 **8月5日(月)必着**
- 注意事項
 - ・当日競技開始前にルール説明をします。
 - ・怪我、盗難及びトラブルに関しては参加者自身において解決するものとし、大会主催者及び主管協会は一切の責任を負いませんので予めご了承下さい。
 - ・申込締切後の階級変更は認めません。又、参加費の返却には、一切応じられません。
 - ・会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。
 - ・**お尻がベンチ台より完全に離れた時は失敗となります。**
- 個人情報等の取扱いについて
 - ・本大会の参加申込書等に記載された個人情報は、次の目的以外には使用しません。
 - ①本大会の準備・運営・結果発表
 - ②今後の大会・講習会等のご案内通知

チャレンジ・ザ・ベンチプレス inつくば2019

第21回つくば市民ベンチプレス選手権大会申込用紙

期日・令和元年9月1日(日)

会場・つくば市谷田部体育館

階級	氏名(フリガナ)	生年月日	所属・勤務先・学校名(フリガナ)
男・女		西暦	
		年 月 日	
Kg級		歳	

* 太枠内と誓約書を記入してください。その他は当日です。

No.	検量体重	BPラック高さ	BP補助バー高さ	足台	BP補助
	Kg			要 不要	センター サイド 不要

第1試技	第2試技	第3試技	記録
		Kg	
Kg		変更1 Kg	
変更 Kg	Kg	変更2 Kg	Kg
第3試技の重量変更は、2回まで可能です。ただし、アナウンサーが重量を放送する前で行わなければならない。			第 位

誓約書

つくば市パワーリフティング協会御中

当大会の参加にあたり、開催期間中に発生した事故やトラブルに関しては、参加者本人が自らの責任において解決するものとし、大会主催者及び主管協会に一切のご迷惑をおかけ致しません。又、将来にわたって一切の請求を行わないことを誓約致します。

令和元年 月 日

住所 〒

氏名

印

TEL

携帯電話