

わっしょいベンチプレス in筑西2016

第3回筑西市長杯争奪 市民ベンチプレス選手権大会

大会要項

- 主催 筑西市パワーリフティング協会
- 主管 筑西市パワーリフティング協会
- 後援 筑西市・筑西市体育協会・茨城県パワーリフティング協会
- 日時 平成28年7月3日(日) 受付・検量9:00 開会式10:00 競技開始11:00
- 会場 コスモスポーツクラブ スタジオ 筑西市外塚665 TEL0296-22-3800
- 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スタートの合図が出たら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6位まで賞状、最優秀選手に市長杯
- 出場資格 満14歳以上の健康な筑西市内在住・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 〒308-0053 茨城県筑西市外塚665
大会事務局 担当 内田宛 Tel0296-22-3800
- 申込締切 6月18日(土)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極端に浮いた時は失敗とします。
- 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

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。

(参考)

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	35kg	45kg	50.0kg	45kg	3位
	B	65.25kg	50.0kg	55.0kg	60.0kg	55.0kg	1位
	C	64.0kg	45.0kg	50.0kg	55.0kg	50.0kg	2位
	D	65.3kg	30.0kg	35.0kg	40.0kg	40.0kg	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。