

# 第34回茨城県ベンチプレス選手権大会開催要項

- 主 催 茨城県パワーリフティング協会
- 主 管 土浦市パワーリフティング同好会
- 後 援 茨城県・茨城県教育委員会・公益財団法人茨城県スポーツ協会・土浦市・土浦市教育委員会  
読売新聞社水戸支局・茨城新聞社(予定)
- 公 認 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- 日 時 令和4年10月8日(土)
- 会 場 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館) 土浦市大岩田1051 Tel 029-823-4811
- 階 級 男子 59Kg級・66Kg級・74Kg級・83Kg級・93Kg級・+93Kg級の6階級  
女子 47Kg級・52Kg級・57Kg級・+57Kg級の4階級
- 出場資格 満14歳以上の健康な県内在住、在勤者及び県内同好会加入者で、令和3年度JPA登録選手
- 競技方法 ・JPA(日本パワーリフティング協会)ルールによる公認公式競技会  
・申込階級と検量体重が相違する場合はオープン参加となり、記録は公認されません。
- 服 装 リフティングスーツ(ツリパン)及びTシャツを着用のこと。ベンチTシャツ使用可
- 表 彰 ・階級共3位までにメダル、6位まで賞状、団体戦6位まで賞状、最優秀選手にカップ  
・団体戦は、茨城県所属団体登録した1団体3名以上を対象とし、上位5名の合計得点とする。  
(得点計算は、1位12点、2位9点、3位8点以下～9位2点、10位以下は失格しなければすべて1点とする。)
- 参加費 ・4,000円・中学・高校生3,000円(県外オープン参加者はプラス1,000円)
- 登録費 ・令和3年度JPA選手登録が未登録の場合登録が必要となります。  
日本パワーリフティング協会ホームページ、各種登録より申請をお願い致します。  
<http://www.jpa-powerlifting.or.jp/registration/>
- 申込方法 ・申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて現金書留にて申し込むこと。  
・所属団体登録選手は各団体より一括して申し込むこと。
- 申込先 〒300-0876 茨城県土浦市北荒川沖町10-21  
大会事務局 目黒 英一 宛 Tel 080-5422-4448
- 申込締切 8月31日(水)必着
- 注意事項 ・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。  
・申込締切後の参加費の返却には、一切応じられません。  
・検量・競技開始時間については、申し込み終了後にご連絡致します。  
・会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。  
・ドーピング検査が行われることがあります。  
・新型コロナウイルス感染症への対応について(別紙)確認をお願いします。
- 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(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  
③競技人口・記録等の統計  
・本大会の参加者本人を含む風景や競技中の写真を、JPAが作成する各種のPR用ポスター、  
JPAのホームページ及び時報へ掲載等、JPAの事業活動のために利用することがあります。
- その他 ・大会1週間前に大会スケジュール・エントリーをパワーハウスつくばホームページ内に掲載します。  
<http://powerhouse-tsukuba.jp/>

# 第1回土浦市民ベンチプレス選手権大会

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。〈例〉

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	<del>87.5kg</del>	82.5kg	3位
	B	65.25kg	110kg	115kg	<del>120kg</del>	115kg	1位
	C	64.0kg	87.5kg	92.5kg	<del>97.5kg</del>	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 土浦市パワーリフティング同好会
- 主管 土浦市パワーリフティング同好会
- 後援 茨城県パワーリフティング協会・土浦市・土浦市教育委員会
- 日時 令和4年10月8日(土)  
受付・検量11:00 競技開始13:00
- 会場 霞ヶ浦文化体育会館 土浦市大岩田1051  
TEL 029-823-4811
- 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歳以上の健康な土浦市内在住・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)を添えて現金書留にて申し込んで下さ
- 申込先 〒300-0876 茨城県土浦市北荒川沖町10-21  
大会事務局 目黒 英一 宛 Tel 080-5422-4448
- 申込締切 8月31日(水)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。  
・会場の近所にはコンビニ等がありません。飲食物等は事前にご用意ください。また、体育館内  
では水分補給目的以外の飲食はできません。  
・開会式、閉会式は行いません。  
・ゴミは必ずお持ち帰りください。  
・新型コロナウイルス感染症への対応について(別紙)確認をお願いします。
- 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