

# チャレンジ・ザ・ベンチプレス inつくば2023

## 第24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	<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 つくば市スポーツ協会
- 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5年12月3日(日) 受付・検量13:00 競技開始14:00(予定)
- 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 ・申込用紙に必要事項を記入の上、参加料(2,000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 11月3日(金)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