

# 第3回長野県パワーリフティング選手権大会

## 開催要項

- ◆ 日時 平成26年5月11日(日)  
※具体的な時間割は、申込み締め切り後にNPAホームページで発表します。
- ◆ 主催 長野県パワーリフティング協会
- ◆ 主管 伊那市パワーリフティング協会
- ◆ 後援 中日新聞社 伊那市 伊那市教育委員会 (公社)日本パワーリフティング協会
- ◆ 協力 白馬村パワーリフティング協会 松本市パワーリフティング協会 上田市パワーリフティング協会
- ◆ 検量 AM9:00~10:30 開会式 AM10:30~ 競技開始 AM11:00~
- ◆ 会場 サンプレイフィットネスセンター <http://www.sunplay-fc.com/>
- ◆ 〒396-0002 長野県伊那市手良沢岡 883 TEL.0265-76-0866 FAX.0265-98-0736
- ◆ 検量 AM9:00~10:30 開会式 AM10:30~ 競技開始 AM11:00~

### 参加資格

資格 満14歳以上の男女で、平成26年度JPA登録選手であり、かつ、住所、勤務先、所属ジムの何れかが長野県内にある方(申込時登録可)

階級 男子：59kg/66kg/74kg/83kg/93kg/105kg/120kg/+120kg  
(ジュニア・サブジュニアのみ 53kg)  
女子：47kg/52kg/57kg/63kg/72kg/84kg/+84kg  
(ジュニア・サブジュニアのみ 43kg)

年齢別 シニア：満14歳以上全年齢(競技者の年齢は満14歳以上の者であること)  
サブジュニア：中学1年生~18歳(カレンダーイヤーを基準とする)  
ジュニア：19歳~23歳(カレンダーイヤーを基準とする)  
マスターⅠ：40歳~49歳(カレンダーイヤーを基準とする)  
マスターⅡ：50歳~59歳(カレンダーイヤーを基準とする)  
マスターⅢ：60歳~69歳(カレンダーイヤーを基準とする)※女子は60歳以上  
マスターⅣ：70歳以上(カレンダーイヤーを基準とする)※男子のみ  
シニア以外のカテゴリーにおいては、カレンダーイヤー(12月31日まで)にて出場区分をする。  
(例)8月1日で24歳になるA選手は、その年の1月1日以降、たとえ大会日が23歳であっても、ジュニア選手ではない。また、ジュニア記録を更新しても認められない。

競技方法 JPA競技規則に基づくノーギア競技とフルギヤ競技  
3種目(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト)の合計記録による個人戦

### 服装

(ノーギヤの部)

リフティングスーツ(ツリパン)とTシャツの着用を原則とし、ギヤは不可。  
尚、ツリパンの代わりにスパッツまたは体に密着する短パンの着用を認める。  
ただし、日本記録に挑戦する場合は、ツリパンを着用すること。  
スーパースーツ、ベンチシャツ、ニーラップは使用禁止  
リストラップ、ベルト、ニーサポーターは使用可

デッドリフトにおいては、ひざ下までのハイソックスを必ず着用すること  
(フルギヤの部)

スーパースーツ、 ベンチシャツ、 ニーラップの使用可

表彰 個人戦 男女別各階級 1～3位はメダル

費用 5,000円+選手登録費4,000円(未登録者)=9,000円

(所属ジム団体登録済みの場合、選手登録費は3,000円)

※シングルベンチとダブルエントリーする場合、2大会分となります。

申込方法 所定の参加申込書兼記録カードに、参加区分・出場階級・氏名・生年月日・所属・連絡先 その他必要事項を記入し、下記住所まで現金書留にて郵送して下さい。

(宛先) 長野県パワーリフティング協会本部

〒399-9211 長野県北安曇郡白馬村神城 22200-42 tel & fax 0261-75-4331

締切 平成26年4月8日(火)必着 (締切後の申込みは、オープン参加)

※ 締切日を過ぎてから参加をとりやめた場合、参加費は返却されません。

エントリー表及び競技スケジュール

締め切り後、大会日の約2週間前に エントリー表・競技スケジュールをホームページに掲載します。

注意事項

- ① 各自で事前に健康チェックを行い、健康管理には万全を期して参加してください。
- ② 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おいませぬのでご了承ください。また、会場内では安全上の注意事項を厳守してください。
- ③ 競技エリアには、選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。
- ④ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力ください。
- ⑤ N P Aは開閉会式の充実を図っております。  
特に開会式の成否は、その競技の品格が問われます。よって、全ての選手が開会式への参加に努めるようお願いいたします。

個人情報等の取扱いについて

- ① 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。
  - ◆本大会の準備・運営・結果発表(氏名・年齢・所属・記録の公表)
  - ◆今後の大会・講習会等のご案内通知
- ② 本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた会場風景や競技中の写真をN P Aが作成する各種のPR用ポスター、N P Aが主催する大会案内用ポスター、N P Aホームページ、時報への掲載等、N P Aの事業活動のために利用することがあります。

# 第3回長野県パワーリフティング選手権大会

参加申込書 兼 記録カード

2014年5月11日

太枠内及び誓約書欄に記入し、捺印の上申し込んでください。  
該当する箇所に  を入れてください

【区分】登録選手の部 <input type="checkbox"/> フルギヤ <input type="checkbox"/> ノーギヤ / <input type="checkbox"/> チャレンジの部				
【カテゴリー】				
<input type="checkbox"/> Sジュニア <input type="checkbox"/> ジュニア <input type="checkbox"/> シニア <input type="checkbox"/> マスターズⅠ <input type="checkbox"/> マスターズⅡ <input type="checkbox"/> マスターズⅢ <input type="checkbox"/> マスターズⅣ				
NO	セッション	階 級	氏 名 (ふりがな)	生 年 月 日
		<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 kg級		19 年 月 日 大会当日満 才
検 量		JPA所属団体登録クラブ・団体名※それ以外は個人		
kg				

スクワットラック	ベンチプレスラック	ベンチ セーフティ	補 助	足 台
段目	段目	段目	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無

種 目		第1試技	第2試技	第3試技	記 録	トータル
スクワット	申請					
	変更1					
種 目		第1試技	第2試技	第3試技	記 録	順 位
ベンチプレス	申請					
	変更1					
種 目		第1試技	第2試技	第3試技	記 録	位
デッドリフト	申請					
	変更1					
	変更2					

本大会への意気込み等

誓約書		平成	年	月	日
(社)日本パワーリフティング協会 長野県パワーリフティング協会御中 本大会の参加に際して、開催期間中に発生した事故及び主管協会に一切の迷惑をお掛け致しません。又、将来にわたって一切の請求をしない事を誓約いたします。尚、本大会の参加者本人を含む会場風景や競技中の写真をJPA・NPAが作成する各種のPR用ポスター、JPA・NPAが主催する大会案内用ポスター、JPA・NPAのホームページ、JPAの時報への掲載等、JPA・NPAの事業活動のために利用されることについて了承いたします。又、日本アンチ・ドーピング防止規定及び関係規則類を遵守し、JPAのアンチ・ドーピング活動に従います。					
住所 〒	TEL				
	FAX				
氏名	(印)	E-MAIL			

※大会事務局使用欄

- 参加費       選手登録費      円  
 選手登録証