

# 第11回長野県ベンチプレス選手権大会

## 開催要項

- ◆ 日時 2019年5月12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 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
- ◆ 検量 AM8:30~10:00 開会式 AM10:00~ 競技開始 AM10:30~
- ◆ 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

### 参加資格

資格 【登録選手】満14歳以上の男女で、2019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)  
(以上フルギアの部・ノーギアの部あり)

【チャレンジの部】どなたでも参加可能(ノーギアの部のみ)

※一度チャレンジの部に出場された方は登録選手でご出場ください。(14歳以下は除く)

※JPA公式記録にはなりません

階級 【登録選手】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)

【チャレンジの部】同上

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ア競技  
ベンチプレスによる個人戦

### 服装

(ノーギアの部)

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。  
ベンチシャツは使用禁止 リストラップ、ベルトは使用可

(フルギアの部)  
ベンチシャツ使用可

表彰 個人戦 男女別各階級 1～3位はメダル

費用 【登録選手】一般 5,000円 / 中・高校生 2,000円  
【チャレンジの部】一般 5,000円 / 小・中・高校生 2,000円

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、下記住所まで郵送して下さい。また、参加費は下記口座までお振込下さい。

(郵送先住所) サンプレイフィットネスセンター

〒396-0002 長野県伊那市手良沢岡 883 TEL. 0265-76-0866 FAX. 0265-98-0736

(振込口座) サンプレイフィットネスセンター 代表 池上健

八十二銀行 \_普通\_店番号555\_口座番号 149140

締切 2019年4月12日(金)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 NPA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NPAが作成する各種のPR用ポスター、NPAが主催する大会案内用ポスター、NPAホームページ、時報への掲載等、NPAの事業活動のために利用することがあります。

# 第 1 1 回長野県ベンチプレス選手権大会 参加申込書兼記録票

2019年5月12日(日)  
会場：サンプルイフィットネスセンター

・予め太枠内及び誓約書欄に記入し、捺印の上、申し込んで下さい。

No.	申込階級	氏 名 (ふりがな)	性 別	生年月日 (西暦)
	kg級	( )	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	年 月 日 カレンダーイヤー 歳
参加区分(✓をつける)	<input type="checkbox"/> フルギア <input type="checkbox"/> ノーギア <input type="checkbox"/> チャレンジの部		選手登録番号	
参加区分(✓をつける)	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> マスターズI <input type="checkbox"/> マII <input type="checkbox"/> マIII <input type="checkbox"/> マIV <input type="checkbox"/> ジュニア <input type="checkbox"/> サブジュニア ( <input type="checkbox"/> 14才以下 <small>チャレンジの部のみ</small> )			
検 量	セッション	JPA所属団体登録クラブ・団体名 ※それ以外は個人		
kg				
本大会への意気込み、キャッチフレーズ等				長野県記録挑戦の予定
				<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

※会場で検量後、第1試技の重量とラック高さを記入し提出すること。

ラックの高さ	セーフティバー高さ	足 台	センター補助		
cm	cm ( 個目)	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要		
	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト	フォーミュラ
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg	
変 更	kg	第3試技変更 1	kg	/	/
		第3試技変更 2	kg	順 位	位
				特別表彰	

## 誓 約 書

(公社) 日本パワーリフティング協会 御中  
長野県パワーリフティング協会 御中

年 月 日

- ・本大会の参加に際して、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しないことを誓約します。
- ・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が作成する各種のPR用ポスター、JPAが主催する大会案内用ポスター、JPAのホームページ、JPA時報への掲載等、JPAの事業活動のために利用されることについて、了承します。
- ・又、日本アンチ・ドーピング機構が定めるドーピング防止規程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。

同封の受講証明書のとおりにアンチ・ドーピングに関する講習会受講済み。   大会時、会場で受講予定。

住 所 〒 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

Ⓜ

E-mail: \_\_\_\_\_

※大会事務局使用欄

参加費