

# 第13回長野県ベンチプレス選手権大会

## 開催要項

- ◆ 日時 2021年5月9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 白馬村パワーリフティング協会
- ◆ 後援 白馬村(公社)日本パワーリフティング協会
- ◆ 協力 伊那市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 AM9:00~ 競技開始 AM10:30~
- ◆ 会場 白馬村多目的研修集会施設 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城 7025

### 参加資格

資格 【登録選手】2021年度のJPA選手登録済みの男女であって、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)  
※選手登録については、必ず事前にJPAのホームページにおいて、オンライン手続きにより、済ませておくこと。

【チャレンジの部】どなたでも参加可能(ノーギアの部のみ)※JPA公式記録にはなりません

※県外の方であってもオープンで参加可能です(登録選手、チャレンジの部どちらもOK)

階級 【登録選手】男子：59kg/66kg/74kg/83kg/93kg/105kg/120kg/120kg 超級  
(ジュニア・サブジュニアのみ 53kg)  
女子：47kg/52kg/57kg/63kg/69kg/76kg/84kg/84kg 超級  
(ジュニア・サブジュニアのみ 43kg)

【チャレンジの部】同上(14歳以下の部あり)

年齢別 シニア：(年齢制限はありません)

サブジュニア：~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)

マスターⅣ：70歳以上(カレンダーイヤーを基準とする)

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) 〒399-9211 長野県北安曇郡白馬村神城27721-389

長野県パワーリフティング協会 事務局 北澤佳代宛

TEL 090-4644-9054 E-mail oknpa@yahoo.co.jp

(振込先口座) ゆうちょ銀行

記号 11120-24037411 長野県パワーリフティング協会

(他銀行より)

店名 一八 店番 118 普通 2403741 長野県パワーリフティング協会

締切 2021年4月9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 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。(開閉会式はコロナ感染拡大状況を考慮しながら判断いたします)

#### 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 1 3 回長野県ベンチプレス選手権大会 参加申込書兼記録票

2021年5月9日(日)  
会場：白馬村多目的研修集会施設

・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、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のホームページ等、NPA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。

住 所 〒 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

Ⓜ

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

※大会事務局使用欄

参加費



## 新型コロナウイルス感染症対策のための遵守事項

### 来場についての諸注意

- 1 会場入場時に、マスクの着用と手のアルコール消毒を行って下さい。
- 2 新型コロナウイルスの感染拡大の観点から参加選手は、大会当日の朝、ご自宅にて検温と体調確認（発熱、咳、咽頭痛などの有無）をして下さい。「健康状況申告書」に記入され、会場入口にて提出のこと。
- 3 会場入口にて、検温の結果、37.5℃以上の発熱があると認められた方や体調不良と思われる方は、「健康状況報告書」を提出されても、入場をお断りし、お帰りいただきます。
- 4 原則、無観客で開催します。出場選手のご家族、友人、知人であっても、観戦・応援はできません。

### 競技進行上の注意

- 1 試技中以外は、可能な限りマスクを着用して下さい。
- 2 フルギア参加選手は、セコンド1名帯同可。ノーギア参加選手はセコンド無しとします。
- 3 試技及びアップ時、待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。
- 4 飛沫感染防止の為、通常県大会で使用している炭酸マグネシウム（粉タイプ）は使用しません。代わりに、液体チョークを個人で用意下さい。液体チョークは、コスチュームチェック時にチェックします。

ベビーパウダーを使用する選手は、固形タイプのベビーパウダーをご用意下さい。

### その他

- 1 検量場所では、検量する人と選手1名のみとします。待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。
- 2 コスチュームチェックには、検査員と選手1名のみとします。待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。
- 3 表彰式はありませんので、従前のような賞状等の手渡しはなく、会場の撤収作業が終了した後、各団体・個人毎にテーブルに置かれた物を各自が取りに来る方式とします。

以上の他、JPAのホームページで「新型コロナウイルス感染症対策運用ガイドライン」をご確認下さい。

<https://www.jpa-powerlifting.or.jp/archives/22349>

## 新型コロナウイルス感染症対策のための遵守事項

### 来場についての諸注意

- 1 会場入場時に、必ずマスクの着用と手のアルコール消毒を行って下さい。
- 2 新型コロナウイルスの感染拡大の観点から参加選手は、大会当日の朝、ご自宅にて検温と体調確認（発熱、咳、咽頭痛等の有無）をして下さい。「健康状況申告書」に記入され、会場入口にて提出のこと。
- 3 会場入口にて、検温の結果、37.5℃以上の発熱があると認められた方や体調不良と思われる方は、「健康状況報告書」を提出されても、入場をお断りし、お帰りいただきます。
- 4 原則、無観客で開催します。出場選手のご家族、友人、知人であっても、観戦・応援はできません。

### 競技進行上の注意

- 1 補助員は全員マスクと滑り止め付き軍手を着用して下さい。ベンチプレスのセンター補助員はフェイスシールドも着用して下さい。また、シャフトは都度消毒用アルコールで拭いて下さい。
- 2 審判員は、マスクの着用。主審は、フェイスシールドも併せて着用して下さい（協会で用意します）。
- 3 検量場所では、検量する人と選手1名のみとします。待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。
- 4 コスチュームチェックは、検査員と選手1名のみとします。待機者の間隔は2m程度を確保して下さい。

### その他

- 1 表彰式はありませんので、従前のような賞状等の手渡しはなく、会場の撤収作業が終了した後、各団体・個人毎にテーブルに置かれた物を各自が取りに来る方式とします。
- 2 手でドアノブに触れないように、会場のドア、窓は開放して下さい。
- 3 役員席、放送係、陪審員席は、人の間隔を2m程度開けて下さい。困難な場合は、隣の席の間に、段ボール、ビニール幕等で間仕切りをして下さい。
- 4 会場入口に感染対策実施中のポスター掲示を行う。

以上の他、JPAのホームページで「新型コロナウイルス感染症対策運用ガイドライン」をご確認下さい。  
<https://www.jpa-powerlifting.or.jp/archives/22349>