

第 1 2 回 北信越フルギアベンチプレス選手権大会 開催要項

日 時	平成 2 3 年 1 1 月 6 日 (日) 受付 8:00 検量 8:30 開会式 10:00 競技開始 ノーギアが終り次第
会 場	飯田区体育館 長野県北安曇郡白馬村神城飯田 当日問合せ・連絡先: 沖浦 耕治
主 催	長野県パワーリフティング協会
共 催	福井県、石川県、新潟県、富山県パワーリフティング協会
後 援	(社) 日本パワーリフティング協会 (J P A)
協 賛	
出場資格	北信越各県協会において平成 2 3 年度 J P A 登録済みの 1 4 歳以上の男女。 当日選手登録可。選手登録は、各県で済ませておいてください。 (フルギア・ノーギア両方の競技にエントリー可)
競技規定	フルギア競技。競技規則等は J P A のルールブックによる。リフティングスーツ、T シャツ着用のこと。未着用はオープン参加。スーパースーツ、ベンチ T シャツは可。ただし、スーパースーツとベンチ T シャツの同時着用は不可。スパッツは不可。申込階級と当日の検量が相違する場合は、オープン参加となります。
階 級	男子: 59kg/66kg/74kg/83kg/93kg/105kg/120kg/+120kg 級 女子: 47kg/52kg/57kg/63kg/72kg/84kg/+84kg 級
表 彰	各県対抗戦: 2 位まで。1 位=10 点、2 位=7 点、3 位=5 点、4 位=3 点、 5 位=2 点、6 位=1 点 (オープン参加は順位なし。失格は 0 点) 個人戦: 男女別各級 3 位まで。 特別賞: 最優秀選手賞=男女各 1 名 (フォーミュラ重量の上位選手)
参加費	一般: 3,000 円 大学生・専門学校生: 2,000 円 高校生以下: 1,000 円
申 込	同封の申込書に必要事項を記入の上、できるだけ各県協会に取りまとめの上、参加費とともに下記宛て送付のこと。当日の参加申込はオープン参加となります。 〒399-9211 長野県北安曇郡白馬村神城 22200-42 TEL: 0261-75-4331 長野県パワーリフティング協会
申込締切	平成 2 3 年 1 0 月 1 1 日 (金) (プログラム作成の関係から期日厳守)
注意事項	① 会場受付で選手登録証を提示すること。不携帯の場合は、500 円で再発行します。未登録選手の場合、当日、登録料を納付すれば、選手登録証を発行します。 ② 北信越各県協会に登録されていない選手は、オープン参加となります。 ③ 電話での申込み、締切日を過ぎての申込みは、受け付けません。 ④ 参加費が同封されていない場合は、返却します。 ⑤ 締切日を過ぎてからの参加費の返却要請には、応じられません。 ⑥ 会場内では安全上の注意事項を厳守すること。特に、競技エリアには選手と大会運営関係者以外の立ち入りを禁止します。
そ の 他	① 審判等の役員には、審判昼食弁当を用意します。 ② 選手及び付き添いの方は、各自昼食を用意してください。 ③ ホテルは、ホームページをご参照の上、各自で手配ください。 【ランタンリルン】 http://www.lantern.jp/

記 録 票 (検量 → ラック高さ → 大会事務局)

□ 第12回北信越ベンチプレス選手権大会

☆太枠内及び第1回目試技重量を記入の上、検量の後、大会事務局へ提出して下さい。

申込階級	No.	氏名(ふりがな)	性別	満年齢	備考
kg			<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子	才	

検量		所属県	所属団体
kg	<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> オープン <input type="checkbox"/> 棄権	<input type="checkbox"/> 県 <input type="checkbox"/> その他 ()	
ギア区分	グループ	紹介してほしいニックネームやキャッチフレーズ	
<input type="checkbox"/> フルギア <input type="checkbox"/> ノーギア			

ラック高さ		cm
セーフティバー	穴位置 上から 個目	
足台	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	
補助	<input type="checkbox"/> センター <input type="checkbox"/> サイド	

ベスト記録
kg

	1回目	2回目	3回目	ベスト	フォーミュラ記録	備考
ベンチプレス	kg	kg	kg	kg		
	変更		変更			
			変更			
フォーミュラ係数						
順位			特別表彰			

平成 年 月 日

競技委員長印	審判長印	記録係印

コスチュームチェック票

平成 年 月 日

<検査係→大会事務局>

フルギアベンチプレス競技 <フルギア ノーギア>

☆選手は太枠内に記入の上、コスチューム検査後、大会事務局に提出して下さい。

申込階級	No.	グループ	氏 名	性 別	満 年 齢	所 属 県
kg				<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	才	県

項 目	色・柄・種類	数	認 定
・ リフティングスーツ (股下3cm～25cm)			
・ スーパースーツ (股下3cm～25cm。縁縫いの幅3cm以内、厚さ0.5cm以内、縫い縮め縫製部分、3cmまで)			
・ スパッツ (ロング可)			
・ Tシャツ (タンクトップ不可)			
・ ベンチTシャツ (縫い縮め縫製部分のみ。裏返し着用不可)			
・ ベルト (幅10cm以内、厚さ1.3cm以内)			
・ シューズ			
・ ニーラップ (長さ2m以内、幅8cm以内)			
・ リストラップ (長さ1m以内、幅8cm以内)			
・ 親指絆創膏・包帯 (2巻以内)			
・ マウスピース ・ ヘッドバンド ・ リボン ・ その他 ()			

検査係 (公認審判員)
押印又はサイン

◆ 大会会場地図

大会会場は矢印のところになります。
 (緑の枠はペンションになります。)

〈 お願い 〉

大会当日は第4駐車場に車を駐車するようお願い致します。
 (飯田区体育館に来る途中にある左側の大きな駐車場です。)

