

第42回茨城県パワーリフティング  
第13回春季つくばカップベンチプレス

# 選手権大会開催要項

- 主 催 茨城県パワーリフティング協会
- 共 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・茨城県議会・茨城県教育委員会・(公財)茨城県体育協会・つくば市・つくば市教育委員会  
読売新聞社水戸支局・茨城新聞社
- 公 認 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- 日 時 令和5年4月23日(日)
- 会 場 つくば市谷田部総合体育館  
つくば市谷田部4701 Te l 029-837-0959
- 競技部門 ①パワーリフティング部 (第42回茨城県パワーリフティング選手権大会)  
②ベンチプレスの部 (第13回つくばカップベンチプレス選手権大会)
- 階 級 一般男子 59Kg級・66Kg級・74Kg級・83Kg級・93Kg級・93Kg超級の6階級  
一般女子 52Kg級・57Kg級・63Kg級・63Kg超級の4階級
- 参加資格 満14歳以上の健康な県内在住、在勤者及び茨城県内所属団体加入者で、  
令和5年度JPA茨城県登録選手
- 競技方法 JPA(公益社団法人日本パワーリフティング協会)ルールによる公認公式競技会  
(原則、無観客で開催します。)  
申込階級と検量体重が相違する場合は参加できません。
- 表 彰 個人戦フルギア・ノーギアを含め階級共3位までにメダル(パワーのみ)、6位まで賞状  
団体戦3位までトロフィー、6位まで賞状(パワーのみ)  
団体戦は、茨城県所属団体登録した1団体3名以上を対象とし、上位5名の合計得点とする。  
(得点計算は、1位12点、2位9点、3位8点以下～9位2点、10位以下は  
失格しなければすべて1点とする。)
- 参加費 ①パワーリフティングの部 6,000円 (県外オープン参加者は先着15人まで限定として7,000円)  
②ベンチプレスの部 3,000円 (県外オープン参加者は先着15人まで限定として4,000円)
- 選手登録 選手登録は、JPAの選手登録サイト [http://www.jpa-powerlifting.or.jp/registration\\_main/](http://www.jpa-powerlifting.or.jp/registration_main/)  
の説明に従って行うこと(県協会では登録手続きを受け付けません)。登録は早めに行うこと。

- 申込方法 令和5年度JPA選手登録を済ませ、申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて、現金書留にて申し込むこと。  
所属団体登録選手は各団体より一括して申し込むこと。
- 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 4月1日(土)必着
- 注意事項 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。  
申込締切後(大会中止も含む)の参加費の返却には、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。  
ドーピング検査が行われることがあります。  
**新型コロナウイルス感染症への対応について(別紙)確認をお願いします。**
- 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(氏名・年齢・所属・記録の公表)
  - ②今後の大会・講習会等のご案内通知
  - ③競技人口・記録等の統計本大会の参加者本人を含む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のホームページ及び時報へ掲載等、JPAの事業活動のために利用することがあります。
- その他 大会1週間前に大会スケジュール・エントリーをパワーハウスつくばホームページ内に掲載します。  
<http://powerhouse-tsukuba.jp/>

# 第42回茨城県パワーリフティング大会申込書

期日 令和5年4月23日(日)

会場 つくば市谷田部総合体育館

F/N

階級	氏名(フリガナ)	所属県	所属団体名(フリガナ)	生年月日
男・女				西暦
				年 月 日
Kg級				歳

\* 太枠内と誓約書を記入してください。その他は当日です。

選手ID	Sub	JR	OP	M

セッション	No.	検量体重	SQラック高さ	SQラック幅	BPラック高さ	BP補助バー高さ	足台	BP補助	コスチューム
		Kg	段	IN・OUT			要 不要	センター 不要	

種目	第1試技	第2試技	第3試技	記録
スクワット	Kg			
	変更 Kg	Kg	Kg	Kg
ベンチプレス	Kg			
	変更 Kg	Kg	Kg	Kg
デッドリフト	Kg			
	変更 Kg		変更1 Kg	
	変更 Kg	Kg	変更2 Kg	Kg
*各種目での第1試技の重量変更は、第1グループの場合は競技開始の3分前まで、第2グループ以降の場合は前のグループの残り3試技までに1回申請することができます。 *デッドリフト第3試技の重量変更は、2回まで可能です。 ただし、アナウンサーが重量を放送する前であればならない。		第 位	トータル記録	Kg

## 誓約書

茨城県パワーリフティング協会御中

当大会の参加にあたり、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行わないことを誓約致します。また、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。

令和5年 月 日

住所 〒

氏名

印

TEL

携帯電話

# ベンチプレス大会申込書

大会名 第13回春季つくばカップベンチプレス

期日 令和5年4月23日(日)

会場 つくば市谷田部総合体育館

F/N

階級	氏名(フリガナ)	所属県	所属団体名(フリガナ)	生年月日			
男・女				西暦			
				年 月 日			
Kg級				歳			
* 太枠内と誓約書を記入してください。その他は当日です。			選手ID	Sub	JR	OP	M

セッション	No.	検量体重	BPラック高さ	BP補助バー高さ	足台	BP補助	コスチューム
		Kg			要	センター	
					不要	不要	

種目	第1試技	第2試技	第3試技	記録
ベンチプレス			Kg	
			変更1 Kg	
	変更 Kg	Kg	変更2 Kg	
*第1試技の重量変更は、第1グループの場合は競技開始の3分前まで、第2グループ以降の場合は前のグループの残り3試技までに1回申請することができます。第3試技の重量変更は、2回まで可能です。ただし、アナウンサーが重量を放送する前で行わなければならない。				第 位

## 誓約書

つくば市パワーリフティング協会御中

当大会の参加にあたり、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行わないことを誓約致します。また、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。

令和5年 月 日

住所 〒

氏名

印

TEL

携帯電話

## 新型コロナウイルス感染症への対応について

- 1) 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、会場入口にて検温と体調確認(発熱、咳、咽頭痛など)をして下さい。健康チェックシートを記入➡会場入口にて提出
  - 2) 会場入口にて、検温の結果、発熱があると認められた方、体調不良と思われる方には、入場をお断りしお帰り頂くなど必要な感染拡大防止の措置を講じる場合がありますので、予めご承知のほどお願い申し上げます。
  - 3) ウォームアップ中・試技中以外は、マスク(口と鼻を完全に覆うもので縁は肌に密着するもの)を着用し、手指の消毒・手洗いをまめに行ってください。
- 2 原則、無観客で開催いたします。(JPAガイドラインより)  
出場選手のご家族、友人、知人につきましても観戦・応援はできませんので予めご了承下さい。
  - 3 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基本セコンド無しでお願いします。
  - 4 参加選手であっても、ご自分の試技またはアップ時以外は、観覧席での待機となりますので予めご了承下さい。
  - 5 1) 飛沫感染防止の為、通常大会で使用している炭酸マグネシウム(粉タイプ)は使用いたしません。  
代わりに液体タイプを用意しますので、個人の持ち込みはご遠慮下さい。  
2) 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。
  - 6 茨城県の緊急事態措置等の強化・緩和に関する判断指標(茨城版コロナNextの対策Stage)がStage4になったら大会は中止にします。
  - 7 茨城県では感染拡大の防止を目的とした「いばらきアマビエちゃん」に入口にて登録してもらいます。
  - 8 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、国が開発した接触確認アプリ「COCOA」も積極的な利用をお願いします。
  - 9 JPA「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>