

第17回青森県パワーリフティング選手権大会  
第10回青森県ベンチプレス選手権大会  
記録挑戦会（非公認大会）

— 開催要項 —

開催日時	令和5年4月23日（日） 競技開始：パワー・記録挑戦会 10:30～ ベンチ 13:00～ (開始前に競技について説明等を行います)
会場	東奥義塾高等学校 体育館 弘前市大字石川字長者森61-1 TEL 0172-92-4111～5
検量	選手受付後、検量を行う パワー、記録挑戦会 8:30～ ベンチ 11:00～
主催	青森県パワーリフティング協会
後援	(公社)日本パワーリフティング協会（JPA）
競技内容	パワーリフティング(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト) ベンチプレス 記録挑戦会 スクワット・ベンチプレス・デッドリフトから挑戦する種目 を選択する 例1：スクワットのみ、例2：スクワット、デッドリフト 例3：全種等、組み合わせは自由とする。
競技方法	(公社)日本パワーリフティング協会競技規則に基づくラウンドシステムに て、ノーギア・フルギアの2部門で行う。 選手は、出場申込書のパワー、ベンチ、記録挑戦のいずれかを選択、か つ、ノーギア、フルギアの選択を必ずチェックを入れること。
階級	○男子 53kg級※ 59kg級 66kg級 74kg級 83kg級 93kg級 105kg級 120kg級 120kg超級の各階級 ※ジュニア・サブジュニアのみ ○女子 43kg級※ 47kg級 52kg級 57kg級 63kg級 69kg級 76kg級 84kg級 84kg超級の各階級 ※ジュニア・サブジュニアのみ ※記録挑戦会の選手も検量を行います。
出場資格	青森県内在住の満14歳以上の心身ともに健全なアマチュア競技者。 2023年度JPA登録選手であること。 ※申込書の所定欄にシクミネットより発行された「会員番号」を記載。

- 選手登録** シクミネットより各自で行ってください。  
※記録挑戦会へ出場する選手は選手登録不要。
- 服 装** J P A競技規則のノーギア及びフルギアの服装に準ずる。  
※ノーギア・フルギアともに、デッドリフト競技の際は、Tシャツ及び膝下までのハイソックスを必ず着用すること。選手は競技開始前にコスチュームチェックを義務付ける。その他、服装及びルールについてはJ P Aホームページよりルールブック参照のこと。
- [記録挑戦会（非公認大会）]
- ・ジャージやTシャツ、短パン等、運動ができる服装(ツリパン着用可)。
  - ・室内運動用の靴を履くこと。
  - ・ベルト、リストラップ、ニースリーブ着用化。
- ※記録挑戦会参加選手のコスチュームチェックは行いませんが、明らかに運動に不適當な服装については指摘します。
- 表 彰** 各階級1～3位はメダルと賞状、4～6位は賞状を授与  
記録挑戦会出場者の場合、記録認定証(賞状)を授与
- 出 場 費** 一般：5,000円 ジュニア・サブジュニア：3,000円  
記録挑戦会：3,000円 (いずれもスポーツ障害保険料を含む)
- 出場費の振込み先口座**  
ゆうちょ銀行 八四八店 普通口座 1121882 名義人 アベヤスシ  
大会事務局 〒030-0845 青森市緑三丁目8-2 シティハイムハッピー 202  
青森県パワーリフティング協会事務局 阿部 靖
- 申込方法** 出場費を上記大会事務局の口座に振り込み又は、現金書留にて納付のこと。  
申込書に必要事項を記入し、上記事務局宛てに3月29日(水)必着厳守で申し込むこと。  
※申込期日までに、申込書・出場費の双方の納入を完了すること。  
片方のみの申込みは受理しない。  
申込書については、必ず捺印し、☑及び記入漏れがないこと。  
3月30日以後に到着した申込みについては受理せずに返還する。
- そ の 他** ①大会当日のゴミは各自お持ち帰り願います。  
②会場内(選手・大会関係者)のマスク着用については任意とする。  
③出場申込後、棄権等による出場費の返却はいたしません。
- 問合せ先** 大会事務局 阿部 靖 TEL 090-9747-3606

第17回 青森県パワーリフティング選手権大会

第10回 青森県ベンチプレス選手権大会

記録挑戦会

↑出場する大会に必ずチェックを入れてください

出場申込書・記録カード・誓約書

No.	階級	氏名		都道府県	登録区分
	<input type="checkbox"/> 男子 <input type="checkbox"/> 女子 <input type="checkbox"/> ノーギア <input type="checkbox"/> フルギア kg級	ふりがな			<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 団体 所属ジム・練習場等
		会員 番号	セコンド 有・無		

↑必ずチェックを入れてください

種目	第1試技	第2試技	第3試技	記録
スクワット	kg (重量変更)	kg	kg	kg
	kg			
ベンチプレス	kg (重量変更)	kg	kg	kg
	kg			
デッドリフト	kg (重量変更)	kg	kg	kg
	kg			
			重量変更1	トータル
			kg	kg
			重量変更2	階級順位
			kg	

  

IPFポイント	
順位	

スクワット		ベンチプレス			
ラック高	セーフティバー	ラック高	セーフティバー	センター補助	足台
段目	段目	段目	段目	有・無	有・無

検量体重	審判員	コスチュームチェック								
kg		Tシャツ	シューズ	ベルト	ツリバン	リストラップ	ニースリーブ	Sスーツ	Bシャツ	ニーラップ
		枚	足	本	枚	組	組	枚	枚	組

誓約書	
2023年 月 日	
青森県パワーリフティング協会 御中	
私は本大会出場に際し、大会開催中の事故、並びに事故により発生した障害、疾病等について、その責任の全ては自身にある事を認め、大会主催者や個人、及び関係機関に対し一切の迷惑をおかけしないと共に、将来にわたって一切の請求を致しません。また、今後、ドーピングチェックにおいて薬物使用等の反則行為が発覚した場合についても責任の全ては自身にあるものとし、JPA規定の罰則金等は全て自身が支払うことを誓約いたします。	
住所 〒 _____	
氏名 _____ 印 _____ TEL ( ) _____	
生年月日 (西暦) _____ 年 _____ 月 _____ 日生 満 _____ 歳	

※太線枠内を記入すること 各チェック・捺印を忘れずに！(太枠以外は大会当日記入)