第３回 GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ　開催要項

挙げれば OK！！初心者大歓迎のパワーリフティングに挑戦してみませんか？

主催　岐阜県パワーリフティング協会

日時　令和４年４月１７日（日）８時３０分受付、検量開始。競技開始はベンチ大会終了後（進行状況による）

会場　あじさいエコパーク
〒505-0051 岐阜県美濃加茂市加茂野町鷹之巣２１５８-２

問い合わせ　岐阜県パワーリフティング協会　事務局　宮本覚道　℡ 090-1411-5054

出場区分　一般男子３階級／一般女子３階級
男子 70kg 級（体重 70.0kg 以下）　85kg 級（体重 70.01～85.0kg 以下）　85kg 超級（体重 85.01kg 以上）
女子 50kg 級（体重５0.0kg 以下）　60k g 級（体重 50.01～6０.0kg 以下）　60kg 超級（体重６0.01kg 以上）

競技方法　スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの順に競技を行う
制限時間は１試技 60 秒（制限時間内に試技を開始すること）
ノーギア部門のみのラウンド制。　各種目２試技を行い、トータル挙上重量で順位を決定する。
基本的に挙げれば OK の明解ルールです。※詳しい競技ルールは次のページをご覧ください

参加資格　岐阜県在住、満１４歳以上の男女アマチュア選手であること。
誰でも気軽に参加できる大会です。難しいルールはありません。パワーリフティング競技者のみにかかわらず、あらゆる分野のアスリートの参加を歓迎いたします。JPA 選手登録不要、参加費 2,000 円のみで気軽に出場できます

服装　スパッツまたはツリパンを必ず着用のこと（ゆるゆるのスパッツ、ツリパンは不可）
ベルト、ニースリーブ、リストラップは使用可能（素材や寸法、メーカー等の規定は無し）

参加費　選手１名につき 2,000 円

表彰　各階級の１位～６位に賞状、最優秀選手に努力賞

注意事項　JPA 非公認大会となりますので JPA 公認の記録とはなりません。GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップでは申し込み階級の体重に合格しない場合は、他の階級に自由に変更できるものとする
★２０２２年度 JPA 選手登録の選手は非公認大会参加申請書（日本パワーリフティング協会 HP よりダウンロードもできます。）を記入、捺印して申込書と一緒に事務局に郵送のこと！

申込方法　参加費を下記口座に振込み、記入捺印済みの指定申込書を、申込先まで郵送して下さい。
第３７回春季岐阜県ベンチプレス選手権大会との W エントリーも可

振込先 ゆうちょ銀行 12480-15227601 岐阜県パワーリフティング協会 （他行から ゆうちょ銀行 二四八支店 普通 1522760）

申込先　〒501-3217　岐阜県関市下有知 5055－1　龍泰寺内
岐阜県パワーリフティング協会　事務局　宮本覚道
℡ 090-1411-5054　E-mail：kakudo@sage.ocn.ne.jp

申込〆切　**令和４年４月１日（金）　必着**

使用器具　ラック（POWER LINE）　シャフト（ザオバ BULL）

その他
- 入金の無い参加申し込みは受け付けません。
- 申込み入金後の参加取り止めの場合、返金は致しません。
- 競技中に発生した事故・怪我等は傷害保険を適用し、主催側は一切責任を負いません。

※新型コロナウィルス感染拡大防止にご協力ください。状況により中止になる場合もありますのでご了承ください。
セコンド(コーチ)無しとなりますが、やむを得ない事情がある場合はご相談ください。

GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ競技ルール

競技の流れ

■スクワット

①バーベルをラックアウトし構える

②主審の「スクワット」のコールで大腿部上面が平行近くになるまでしゃがみこみ立ち上がる

③両膝が伸びきるまで立ち上がる

④主審の「ラック」のコールでバーベルをラックへ戻す

以上の動作を問題なく行えば成功となります

■ベンチプレス

①ベンチ台に仰向けになりバーベルをラックアウトし構える

②主審の「スタート」のコールでバーベルが胸に触れるまで降ろす

③両肘が十分に伸びるまでバーベルを挙げる

④主審の「ラック」のコールでバーベルをラックへ戻す

以上の動作を問題なく行えば成功となります

■デッドリフト

①床にあるバーベルを握り引き切る（両膝を伸ばし、肩が返るまで引き切る）

②主審の「ダウン」のコールでバーベルを降ろす

以上の動作を問題なく行えば成功となります

いずれの種目もバーの握り幅は自由とします。また、主審の合図無視や、挙上中バーベルの傾きがあった場合、挙上途中にバーベルが下がった場合も挙げれば成功試技となります

失敗となる場合

基本的に挙げれば OK の明解ルールです。ただし以下の場合は失敗となります。

■スクワット　A スクワット動作で大腿部上面が平行近くまでしゃがまなかった（しゃがみが不十分）

B フィニッシュ時に両膝の伸ばしが明らかに不十分な場合

C スタート時に両膝が伸びていない（スタートがかかりません）

■ベンチプレス　A 挙上中にベンチ台からお尻の一部または全体が浮くことは構わない。

ただし主審よりスタートの合図がかかるまでは必ずお尻はベンチ台についていること

B フィニッシュ時に両肘の伸ばしが明らかに不十分な場合

C バーの握り幅は自由としますが、スタート時に両肘の角度は 90°以上に保つこと

■デッドリフト　A フィニッシュ時の両膝の伸び、肩の返しが不十分な場合

ゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。

各団体、審判員・補助員の選出にご協力お願いします。

第３回 GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ大会申込書・記録カード

大会日	令和４年４月17日（日）	会場	あじさいエコパーク

太枠内および誓約書欄に記入し、捺印の上、申し込みをしてください。

NO	階級	検量体重	氏名	生年月日
	男 ・ 女 kg 級		ふりがな	西暦 月 日 （ 歳）
現住所	〒		TEL	－ －
メールアドレス			携帯	－ －

※記入していただいた個人情報は、他団体等への流出は一切致しません。

所属（所属先のない場合は個人と記入）	ラック高		セーフティーバー高	ベンチプレス用の足台	センター補助
	スクワット	cm	上から	有	有
	ベンチプレス	cm	段目	無	無

種目	第１試技	第２試技	記録	
スクワット				サブトータル
ベンチプレス				トータル
デッドリフト				

コスチュームチェック

Ｔシャツ	ツリパン・スパッツ	リストラップ	ニースリーブ	シューズ	ベルト	ソックス
□ 枚	□ 枚	□ 組	□ 組	□ 足	□ 本	□ 本

実施しているスポーツ	大会に向けての意気込み、自己アピール

≪誓約書≫ 岐阜県パワーリフティング協会 御中

私は、岐阜県パワーリフティング協会主催『第３回 GIFU パワーリフティング選手権チャレンジカップ』の参加に当り、当該競技により発生した障害等の事故について、その責任の一切は私にあることを認め、大会主催者に対し将来にわたって一切の請求を行わないことを誓約いたします。

令和 年 月 日 氏名 印