

◇自己流の挙げ方やフォームでも結構ですよ！是非出場してください。

## 第1回 2024年度香川県一士二官(消防士・警察官・自衛官)ベンチプレス大会

### 開催要項

主催	KPA 香川県パワーリフティング協会
後援	公益社団法人日本パワーリフティング協会(予定)
協力	四国電力備バーベル部 高松トレーニングクラブ さぬきスポーツジム PINNACLE GYM LINE GYM ボディコントロールジムシェイプリー
日時	2024年11月24日(日) 午前8時00分検量 午前9時00分 競技開始
会場	※選手は、検量開始時刻までに集合のこと。 マイスポーツセンターTARUMI(高松市亀水運動センター)内 マイスポ体育館TARUMI 高松市亀水町458番地1 TEL(087)881-0182
階級	女子8階級=47、52、57、63、69、76、84、84kg超級 男子8階級=59、66、74、83、93、105、120、120kg超級
競技規則	①香川県在住もしくは勤務先が香川県内にある消防士、警察官、自衛官で心身共に健康で健全な男女であれば誰でも出場できる。 ただしスポーツマンシップを厳守すること。 ②レジスタンス・トレーニングを愛好する心身共に健全なスポーツマンシップを厳守するものなら、公共トレーニング施設及び民間大手等のトレーニング施設や自宅練習者の別なく誰でも出場可能。
選手登録	(公社)日本パワーリフティング協会の選手登録をする必要はありません。 (参加料のみで出場できます。)
種目	ベンチプレス種目のみ(香川県ブッシュ・プルルールに則り実施します。)
参加料	男子選手(身障者を含む) 5,000円 女子選手(身障者を含む) 4,500円 ※参加料にはスポーツ傷害保険料を含む
表彰	男女別および体重別のクラス毎に、1位～3位までにメダルと表彰状を、4位以下の選手には表彰状を授与する。なお、健常者と身障者は一緒に表彰する。 また、全階級を通じてIPFポイントにより上位1位～3位を表彰する。
申込方法	出場申込書に必要事項を記入のうえ、下記まで申し込みのこと。又は以下のweb申し込みよりお申し込みください。 <a href="http://kpa-power.com/Contact/">(http://kpa-power.com/Contact/)</a>
申込締切日	2024年11月8日(金)必着
服装	(注)申し込み締め切り日以降の出場申し込みは受付いたしません。 ・スポーツに適した服装であればよい。ベンチシャツの使用は禁止。ベルト・リストラップの使用は任意。 ・靴は、ローカットからハイカットの運動靴。(スパイク・長靴・ブーツ等競技に支障をきたすものは禁止。)

## 競技ルール

- 「香川県パワーリフティング協会プッシュ・プル競技ルール」に準拠して実施。
- ◎基本的には挙上途中の姿勢の乱れは一切問わない。ただし、下記の事項は反則とする。
    - a. フィニッシュ時に両腕の伸ばし方が不十分な時。
    - b. バーベルを降ろしたときにバーが胸に着かなかった時。
  - ◎挙上中にベンチ台からお尻(ヒップ)の一部または全部が浮く事はOK。バーの握り幅は自由とします。
  - ◎試合当日出場を申し込んだクラスの体重に合格しないリフターは、適合する他の体重クラスに自由に変更できるものとする。
  - ◎競技ルールの詳細については、香川県パワーリフティング協会ホームページの「香川県パワーリフティング協会プッシュ・プル競技ルール」をご覧ください。

## 諸注意

1. 参加費について  
代表者もしくは代理人が振込等を行う場合は、必ず内訳（参加者全員の氏名と依頼者氏名など）が分かるようにしておいてください。  
参加費は、不足の無いよう納入してください。（振替・振込にかかる手数料は必ず申込者が負担すること。）  
いったん納入のあった参加費は、いかなる理由があっても返金いたしません。
2. 申込みについて  
締切日は厳守してください。締切日を過ぎてからのエントリーは受け付けしません。  
また、申込日を過ぎてからのキャンセルも、一切受付しません。  
申込書の記載内容に不備があった場合、参加料の不足があった場合、エントリーを受け付けないこともありますのでご注意ください。
3. 会場について  
会場の都合（床材、カーペット汚損防止）等のため、タンマグ・ベビーパウダー類は使用できません。滑り止め等が必要な場合は、各自において粉体が飛散しない液体チヨーク等を持参してください。（主催者側での準備はありません。）  
会場内にゴミ箱はありません。ゴミは各自でお持ち帰りください。
4. その他  
当日、事故等の責任に係る「誓約書」に署名・捺印を行っていただきます。認印等をご持参ください。（無い場合は拇印で代用）  
スポーツマンとしての品位を汚したり、判定への暴言やベルトを叩き付けるなどの行為があった場合は、即時失格のうえ、退場を命じる場合があります。

## Web申し込み

香川県パワーリフティング協会（KPA）のホームページより参加申し込みも出来ます。

[参加申し込みリンク](#)

第1回2024年度香川県一士二官(消防士・警察官・自衛官)ベンチプレス大会  
出場申込書・記録表

※大会区分・選手区部の口にレ点を必ず記入のこと

大会区分		<input type="checkbox"/> ベンチプレス					
階級				体重			
女子	<input type="checkbox"/>	47kg		男子	<input type="checkbox"/>	59kg	検量体重
	<input type="checkbox"/>	52kg			<input type="checkbox"/>	66kg	
	<input type="checkbox"/>	57kg			<input type="checkbox"/>	74kg	担当
	<input type="checkbox"/>	63kg			<input type="checkbox"/>	83kg	
	<input type="checkbox"/>	69kg			<input type="checkbox"/>	93kg	
	<input type="checkbox"/>	76kg			<input type="checkbox"/>	105kg	
	<input type="checkbox"/>	84kg			<input type="checkbox"/>	120kg	
	<input type="checkbox"/>	84kg超級			<input type="checkbox"/>	120kg超級	

No.	ふりがな 氏名	姓	名	年 月 日 ( 歳 )	
				生年月日(西暦)・カレンダーイヤー年齢(本年12月31日時点)	
所 属					
住 所	〒				
ベンチラック高さ	上から	足 台	<input type="checkbox"/> 要	<input type="checkbox"/> 不要	
セフティバー高さ	つ目	センター補助	<input type="checkbox"/> 要	<input type="checkbox"/> 不要	

種目	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト記録	位
ベンチプレス					
※一言コメント欄			変更1	トータル	kg
			変更2		

誓 約 書	
香川県パワーリフティング協会 御中	
第1回2024年度香川県一士二官(消防士・警察官・自衛官)ベンチプレス大会への出場にあたり、当競技により発生したあらゆる事故等について、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、将来に渡って一切の請求を行わないことを誓約いたします。	
年 月 日	
住所:	
氏名:	Ⓜ (必ず署名・捺印願います。) TEL

※太枠内は、大会当日に記入。

内容に不備が認められた場合、エントリーを受け付けないことがありますのでご注意ください。