

- ◇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。
◇所属ジムや専用スポーツ種目等には一切関係なし、誰でも自由に出場可能！
◇最も簡単なルールによる！？ 挙げた者勝ち！？ のプッシュ・プル競技

第30回2024年度香川県オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会

開 催 要 項

主 催	J P F F日本プッシュプル・フィットネス連盟
主 管	K P F F香川県プッシュプル・フィットネス連盟
後 援	公益社団法人日本パワーリフティング協会（予定）
協 賛	四国電力㈱バーベル部 さぬきスポーツジム 高松トレーニングクラブ
日 時	2024年5月26日(日) 午前8時00分検量 ~ 午前9時00分競技開始 ※選手は、検量開始時刻までに集合のこと。
会 場	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3階級=52kg、63kg、63kg超級 男子3階級=66kg、83kg、83kg超級
競 技 規 則	①日本国内に現在在住する満14歳以上の心身共に健康で健全な男女であれば国籍は一切問わず誰でも出場できる。 ただしスポーツマンシップを厳守すること。 ②パワーリフティング競技・ボディビル競技のみにかかわらず、陸上競技等のあらゆる分野のスポーツや武道及び格闘技のジャンルからの出場を大歓迎いたします。 ③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。 ④身障者の選手の出場もOKです。
選 手 登 録	プッシュ・プル選手権大会出場者に限っては、(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	①ベンチプレス種目のみ出場 ②デッドリフト種目のみ出場 ③ベンチプレスとデッドリフトの2種目のトータル(総合) ※③の種目に出場する選手は、各個別種目の表彰対象には含めず、2種目のトータルのみだけ表彰の対象とします。
参 加 料	上記の①②③のいずれかの部門に出場しても 男子選手(一般社会人・大学生・身障者) 5,000円 女子選手及び高校男女選手・身障者女子選手 4,500円 ※参加料にはスポーツ障害保険料を含む
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>●ゆうちょ銀行 ●口座記号番号 01660-6-42897 ●口座名称 香川県パワーリフティング協会 ※ゆうちょ銀行以外の銀行から振り込む場合は下記口座 ●店名:六三八(ロクサンハチ) 店番:638 ●預金種目:普通 口座番号:1821889 注:振替・振込に係る手数料は、必ず申込者が負担すること。</p></div>
表 彰	①ベンチプレス ②デッドリフト ③2種目総合の3部門において、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。
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。 (http://kpa-power.com/Contact/) 。
申 込 締 切 日	2024年5月10日(金) 必着 (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。

香川県プッシュプル・フィットネス連盟事務局
〒761-2305 香川県綾歌郡綾川町滝宮122-119 小川 和郎
TEL/FAX. 087-876-4786

服 装 ベルト1本のみ可、原則的にはスパッツ又はショートパンツとTシャツとする。色や柄は自由でよい。

競 技 ルール 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。
◎ベンチプレス a. 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。ただしスタートの合図時点までは必ずお尻はベンチ台上に着いている事。
b. フィニッシュ時に両腕の伸ばし方が不十分な時。
c. バーの握り幅は自由とします。また両腕の角度はスタート時点は90°以上に保つ事。
◎デッドリフト a. 1.3mの線引範囲から片足でも出た時。ただし、バーを膝の上に乗せての移動や歩行はOK。
b. 最終姿勢の時の両膝の伸びと両肩の返しが不十分な時。
c. バーの握り幅は自由とします。

プッシュ・プル競技では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、他の体重クラスに自由に変更できるものとする。

プッシュ・プルのベンチプレス種目は、IPFルールとは全く別物でバーの握り幅は選手の自由とします。バーを一度胸にタッチさえすればリバウンドを使ってもOKですし、主審のスタートの合図後のバーの挙上上部でのお尻(ヒップ)の一部または全部がベンチ台上から浮いてもOKです。また挙上途中のバーの傾きもOKです。

時 間 制 限 ◎健 常 者・・・名前をコールされてから1分以内に競技を開始すること。
◎身 障 者・・・名前をコールされてから2分以内に競技を開始すること。
(身障者に対してのサポートは実施します。)

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られ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30回2024年度香川県オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会

出場申込書・記録表

1	出場種目	該当する箇所にレ点を記入してください。						
		<input type="checkbox"/> ベンチプレスのみ <input type="checkbox"/> デッドリフトのみ <input type="checkbox"/> ベンチプレスとデッドリフトの2種目						
2	出場クラス	女子	<input type="checkbox"/> 52kg級以下	<input type="checkbox"/> 63kg級以下	<input type="checkbox"/> +63kg超級	<input type="checkbox"/> 健常者	<input type="checkbox"/> 身障者	
		男子	<input type="checkbox"/> 66kg級以下	<input type="checkbox"/> 83kg級以下	<input type="checkbox"/> +83kg超級	<input type="checkbox"/> 健常者	<input type="checkbox"/> 身障者	
3	検量体重			kg	担 当			
4	フリカ ^ナ 氏 名	姓	名		生年月日(西暦)・年齢(大会当日)			
						年 月 日(歳)		
5	所属練習場	(公共・民間の施設名、企業名、自宅など)						
6	自宅住所	〒 ー						
7		主に実施しているスポーツ						
8	ベンチラック高さ			足 台	<input type="checkbox"/> 要	<input type="checkbox"/> 不要		
	セーフティバー高さ	上から	つ目	センター補助	<input type="checkbox"/> 要	<input type="checkbox"/> 不要		
9	種 目	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト記録	順 位		
	ベンチプレス					位		
	デッドリフト							
	トータル	ー						
誓 約 書								
香川県プッシュプルフィットネス連盟 御中								
私は、第30回2024年度香川県オープンプッシュ・プルスーパー選手権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								
TEL								
(必ず署名・捺印のこと)								

注: 太枠内は、大会当日に記入。