

**第6回和歌山県オープンベンチプレス選手権大会**  
**(第11回和歌山県クラシックパワーリフティング選手権大会と併催)**  
**【実施要項】**

- ◆主催 和歌山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 (J P A)  
◆協力 近畿ブロック内パワーリフティング協会、関西学生パワーリフティング連盟  
◆日時 **2024年4月14日(日)**  
受付・コスチュームチェック9:30 検量 10:00~11:30(女性から) 競技開始 12:00~  
**※表彰式は行いますが、開会式、閉会式は行いません**
- ◆会場 和歌山県立体育館補助体育館 和歌山市中之島2238 TEL073-422-4108  
**※会場は土足禁止です。持ち込んだゴミは必ず持ち帰ってください。**
- ◆階級 男子8階級 (53), 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120超  
女子8階級 (43), 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84超  
※ 男子53kg級と女子43kg級はサブジュニア、ジュニアのみ
- ◆年齢区分 〈一般〉年齢制限なし  
〈サブジュニア〉 18歳以下 〈ジュニア〉 23歳以下  
〈マスターズⅠ〉 40~49歳 〈マスターズⅡ〉 50~59歳  
〈マスターズⅢ〉 60~69歳 〈マスターズⅣ〉 70歳以上  
〈マスターズⅤ〉 80歳以上  
※ 年齢はカレンダーイヤー(2024年12月31日現在の年齢)による
- ◆種目 ベンチプレス(ノーギア・フルギア:個人戦のみ)
- ◆ルール JPA公認大会でありJPAルールで行います=2023年からの新ルール=○ベンチプレス・セットアップの際、選手はベンチ台に足を置いてはならない。○同じくベンチプレスにおいて、バーが胸部または腹部まで下りた状態で両肘の下側が両肩中央(両肩上面)と同じか、それより下げなければならない。○ノーギアのTシャツは肘の下がりの判定に支障あるのでダブつくものは不可。
- ◆滑り止め 炭マグ(粉)は使用禁止です。液体チョークを使用してください。会場でPD9(1,000円)を販売します。
- ◆重量申告 第2試技、第3試技の**重量申請は申告カードを使用します**。試技終了次第、**1分以内**に放送本部席に提出してください。筆記用具は必ずご用意下さい。
- ◆表彰 各階級1~3位にメダルか盾、全員に賞状。男女MVP、敢闘賞
- ◆服装 J P Aルール(ノーギア・フルギア)によるコスチューム  
コスチュームチェックを行う  
○ 服装・個人用具は、J P Aのルール内であること  
・ リストラップ(※1)・ベルト(※2)・ニースリーブは使用可。シューズ(※3)着用。  
・ 下部下着は1枚のみで水泳トランクス、ガードル等は禁止。  
・ 女性がブラジャーを着用する場合、金属で補強形成されているものは不可、スポーツブラ等使用可能。  
※1 幅8cm、長さ1m以内。ワッカタイプも使用可能  
※2 幅10cm、厚さ13mm以内。  
※3 シューズは、踵の高さは5cm以下、5本指、地下足袋等は使用不可  
○ ノーギアベンチ、フルギアベンチとも  
・ ツリパン、Tシャツ(※)の着用が原則。スパッツ着用を認める。  
※ノーギアのTシャツは、Vネック、ノースリーブ、ポケットのあるものは不可。  
○ フルギアベンチ  
ベンチシャツは、I P F公認品を使用すること
- ◆参加資格 14歳以上で2024年度JPA登録選手。  
※登録がまだの選手は、HP掲載の「2024年度選手登録について」に則り登録を済ませて下さい。
- ◆申込方法 申込書兼記録表・誓約書用紙に必要事項を記入、押印の上して下記の送付先まで送付すること。  
※ 必ず、選手登録をすること(登録方法等はHPに記載)  
※ W P A登録の希望者は、2024年度和歌山パワーリフティング協会団体登録用データ表も同封すること。
- ◆申込締切日 **2024年3月22日(金)必着=申込書兼記録表及び参加費**  
**※締め切り後のオープン参加は不可、階級変更も認めない。**
- ◆送付先(問合先) (送付先)〒640-8244和歌山市久右衛門丁38 保富泰人 TEL090-5646-4007
- ◆メールでの送付 メールによる申し込みも受け付けます。申込書兼記録表に必要事項を記入してh-tomi@hyper.ocn.ne.jp(保富)までお送りください。受信確認の返信をお送りします。但し、Excelの様式を変更したものは受け付けません。
- ◆参加費 **5,000円**(ダブルエントリーは8,000円、トリプルエントリーは10,000円)  
【例】 ・ノーギア(一般+マスターズⅠ)=8,000円  
・フルギア(一般)+ノーギア(一般+マスターズⅠ)=10,000円
- ◆参加費 **必ず締め切り日までに振込みください。**
- ◆出場料振込先 [ゆうちょ銀行から振込] 口座名義:和歌山県パワーリフティング協会 記号:14700 番号:3590151  
[他金融機関からの振込] ゆうちょ銀行 店名:四七八(ヨナナハチ) 普通預金 口座番号:0359015  
**※3月22日(金)までに上記口座へお振込みこみください。**
- ◆競技用ラック等 ラックおよびバー BULL(ザオバ)を使用 **※2ページ目の感染症対策等を必ずご確認ください。**

# 感染症対策等について

- ◆検温 選手は会場受付で検温し、37,5度以上の場合は入場できません。
- ◆マスク着用 競技中及びアップ中の選手を除き、会場内で**マスク着用**は任意です。
- ◆タンマグ使用不可 **炭マグ等(粉)は使用できません**。液体すべり止め(松脂入りは不可)をご自分でご用意ください。会場でもPD9を1,000円で販売します。
- ◆会場内飲食禁止 会場内は水分補給以外の飲食禁止とします。食事等は外でお願いします。ペットボトル、弁当ガラ等のゴミは必ずご自分でお持ち帰りください。
- ◆アルコール消毒 会場出入口、トイレ出入口、アップ場等にアルコール消毒液を設置します。できる限り、手指の消毒をお願いします。
- ◆開会式・閉会式及び表彰式 開会式、閉会式は行いませんが、準備でき次第、適宜、表彰式のみ行ないます。
- ◆重量申告 第2試技、第3試技の**重量申請は申請カードを使用します。試技終了次第、1分以内に放送本部席に提出してください。筆記用具は必ずご用意下さい。**
- ◆飲食禁止 会場内は水分補給以外の飲食禁止とします。食事等は外でお願いします。ペットボトル、弁当ガラ等のゴミは必ずご自分でお持ち帰りください。
- ◆アルコール消毒 会場出入口、トイレ出入口、アップ場等にアルコール消毒液を設置します。できる限り、手指の消毒をお願いします。
- ◆開会式・閉会式及び表彰式 開会式、閉会式は行いませんが、準備でき次第、適宜、表彰式のみ行ないます。