

# 開催要項

## 第12回秋季長野県ベンチプレス選手権大会

日 時	令和7年11月15日(土)16日(日) ※具体的な時間割は、申込み締め切り後にNPAホームページで発表します。
会 場	協和ウイング白馬 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城2066 TEL:0261-72-8770
主 管	長野県パワーリフティング協会（NPA）
協 力	白馬村パワーリフティング協会、伊那市パワーリフティング協会、 茅野市パワーリフティング協会、松本市パワーリフティング協会、 飯田市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）
出場資格	令和7年度のJPA選手登録済みの男女であって、住所、勤務先、所属ジムの何らかが 長野県内にある方。※選手登録については、必ず事前にJPAのホームページにおい て、オンライン手続きにより、済ませておくこと。
競技規定	JPAの規定により、フルギア競技とノーギア競技を実施する。  ■フルギア競技の部は、ベンチシャツ・スーパースーツは使用可。リフティングスーツ （つりぱん）着用の事。タンクトップは使用不可、ベンチシャツとスーパースーツの組 合せ不可。Tシャツにスパッツ不可。  ■ノーギア競技の部は、ベンチシャツ、タンクトップは使用不可。リフティングスーツ （つりぱん）着用の事。Tシャツにスパッツ不可。ベルト、リストラップは使用可。  ■フルギア競技とノーギア競技は同時進行。両競技のダブルエントリーは不可。 ■申込階級と当日の検量が相違する場合は、オープン参加となる（順位が付かない）。
階 級	男子：59/66/74/83/93/105/120/120kg超級（ジュニア、サブジュニアのみ53kg級） 女子：47/52/57/63/69/76/84/84kg超級（ジュニア、サブジュニアのみ43kg級）
年 齢 別	① 一般（シニア）：全ての選手（14歳以上） ②サブジュニア：14歳～18歳（カレンダーイヤーを基準とする） ③ジュニア：19歳～23歳（カレンダーイヤーを基準とする） ④マスターⅠ：40歳～49歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑤マスターⅡ：50歳～59歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑥マスターⅢ：60歳～69歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑦マスターⅣ：70歳～79歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑧マスターⅤ：80歳以上 日本国内のみ（カレンダーイヤーを基準とする） ★一般以外のカテゴリーにおいては、カレンダーイヤー（12月31日まで）の年齢に より出場区分が決まる。 ＜例＞12月1日で40歳になるA選手は、その年の1月1日以降、たとえ大会日にお いて39歳であっても、マスターⅠの選手となる。 ★年齢別カテゴリーのダブルエントリーは不可。

表 彰	個人戦：1位から6位まで（表彰状のみ）
参 加 費	一般・大学生・専門学校生＝5,000円 中高生＝2,000円 ※パワーリフティング大会とダブルエントリーする場合、2大会分となります。
申 込 み	インターネットネット申し込み。（HPに申し込みリンクあり）  参加費は <b>申込締切まで</b> に下記口座までお振込下さい。 ◆振込先口座 ゆうちょ銀行 記号11120-24037411 長野県パワーリフティング協会 （他銀行より）店名一一八 店番118 普通 2403741 長野県パワーリフティング協会 ※尚、振込手数料は各自で負担願います。 ※締切日を過ぎてから参加をとりやめた場合、参加費は返却されません。 ※締切日までに振込が確認できない場合は、参加できません。
申込締切	<b>令和7年10月17日（金）</b> ※期日厳守
お問合せ	メール:oknpa@yahoo.co.jp 連絡先(事務局)両角 保宏（携帯TEL：090-1671-9570）
注意事項	① 各自で事前に健康チェックを行い、健康管理には万全を期して参加してください。 ② 怪我、盗難及びトラブルに関しては、参加者自身において解決するものとし、大会主催者及び主管協会は一切の責任をおいせんのでご了承ください。また、会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。 ③ 競技エリアには、選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。 ④ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力ください。 ⑤ 長野県パワーリフティング協会は開閉会式の充実を図っております。 特に開会式の成否は、その競技の品格が問われます。よって、全ての選手が開閉会式への参加に努めるようお願いいたします。
個人情報等の取り扱いについて	①本大会の参加申込書等に記載された個人情報は、次の目的以外には使用しません。 ◆本大会の準備・運営・結果発表（氏名・年齢・所属・記録の公表） ◆今後の大会・講習会等のご案内通知 ②本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた会場風景や競技中の写真をNPAが作成する各種のPR用ポスター、NPAが主催する大会案内用ポスター、NPAホームページ、時報への掲載等、NPAの事業活動のために利用することがあります。

# 開催要項

## 第12回秋季長野県パワーリフティング選手権大会

日 時	令和7年11月15日(土)16日(日) ※具体的な時間割は、申込み締め切り後にN P A ホームページで発表します。
会 場	協和ウイング白馬 〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城2066 TEL:0261-72-8770
主 管	長野県パワーリフティング協会（N P A）
協 力	白馬村パワーリフティング協会、伊那市パワーリフティング協会、 茅野市パワーリフティング協会、松本市パワーリフティング協会、 飯田市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（J P A）
出場資格	令和7年度のJ P A 選手登録済みの男女であって、住所、勤務先、所属ジムの何らかが 長野県内にある方。※選手登録については、必ず事前にJ P A のホームページにおい て、オンライン手続きにより、済ませておくこと。
競技規定	J P A の規定により、フルギア競技とノーギア競技を実施する。  ■フルギア競技の部は、ベンチシャツ・スーパースーツは使用可。リフティングスーツ （つりぱん）着用の事。タンクトップは使用不可、ベンチシャツとスーパースーツの組 合せ不可。Tシャツにスパッツ不可。 ■ノーギア競技の部は、ベンチシャツ、タンクトップは使用不可。リフティングスーツ （つりぱん）着用の事。Tシャツにスパッツ不可。ベルト、リストラップは使用可。  デッドリフトにおいては、ひざ下までのハイソックスを必ず着用すること。 ■フルギア競技とノーギア競技は同時進行。両競技のダブルエントリーは不可。 ■申込階級と当日の検量が相違する場合は、オープン参加となる（順位が付かない）。
階 級	男子：59/66/74/83/93/105/120/120kg超級（ジュニア、サブジュニアのみ53kg級） 女子：47/52/57/63/69/76/84/84kg超級（ジュニア、サブジュニアのみ43kg級）
年 齢 別	① 一般（シニア）：全ての選手（14歳以上） ②サブジュニア：14歳～18歳（カレンダーイヤーを基準とする） ③ジュニア：19歳～23歳（カレンダーイヤーを基準とする） ④マスターⅠ：40歳～49歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑤マスターⅡ：50歳～59歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑥マスターⅢ：60歳～69歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑦マスターⅣ：70歳～79歳（カレンダーイヤーを基準とする） ⑧マスターⅤ：80歳以上 日本国内のみ（カレンダーイヤーを基準とする） ★一般以外のカテゴリーにおいては、カレンダーイヤー（12月31日まで）の年齢に より出場区分が決まる。 ＜例＞12月1日で40歳になるA選手は、その年の1月1日以降、たとえ大会日にお いて39歳であっても、マスターⅠの選手となる。 ★年齢別カテゴリーのダブルエントリーは不可。

表 彰	個人戦：1位から6位まで（表彰状のみ）
参 加 費	一般・大学生・専門学校生＝8,000円 中高生＝2,000円 ※シングルベンチとダブルエントリーする場合、2大会分となります。
申 込 み	インターネットネット申し込み。（HPに申し込みリンクあり）  参加費は <b>申込締切まで</b> に下記口座までお振込下さい。 ◆振込先口座 ゆうちょ銀行 記号11120-24037411 長野県パワーリフティング協会 （他銀行より）店名一一八 店番118 普通 2403741 長野県パワーリフティング協会 ※尚、振込手数料は各自で負担願います。 ※締切日を過ぎてから参加をとりやめた場合、参加費は返却されません。 ※締切日までに振込が確認できない場合は、参加できません。
申込締切	<b>令和7年10月17日（金）</b> ※期日厳守
お問合せ	メール:oknpa@yahoo.co.jp 連絡先(事務局)両角 保宏（携帯TEL：090-1671-9570）
注意事項	① 各自で事前に健康チェックを行い、健康管理には万全を期して参加してください。 ② 怪我、盗難及びトラブルに関しては、参加者自身において解決するものとし、大会主催者及び主管協会は一切の責任をおいせんのでご了承ください。また、会場内では安全上の注意事項を厳守して下さい。 ③ 競技エリアには、選手と大会関係者以外の立ち入りを禁止します。 ④ ゴミは各自で持ち帰り、会場に残さないようご協力ください。 ⑤ 長野県パワーリフティング協会は開閉会式の充実を図っております。 特に開会式の成否は、その競技の品格が問われます。よって、全ての選手が開閉会式への参加に努めるようお願いいたします。
個人情報等の取り扱いについて	① 本大会の参加申込書等に記載された個人情報は、次の目的以外には使用しません。 ◆本大会の準備・運営・結果発表（氏名・年齢・所属・記録の公表） ◆今後の大会・講習会等のご案内通知 ② 本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた会場風景や競技中の写真をNPAが作成する各種のPR用ポスター、NPAが主催する大会案内用ポスター、NPAホームページ、時報への掲載等、NPAの事業活動のために利用することがあります。