

# ○ 第5回山梨県ベンチプレス選手権大会

## ○ パワーリフティングチャレンジ 2025 冬

### 開催要項

日 時	2024 年 11 月 30 日(日)
	第5回ベンチプレス選手権大会 8:30 受付開始、9:00 検量、11:00 試技開始 初心者パワーリフティングチャレンジ（非公式） 12:30 受付開始、14:00 試技開始、17:30 終了予定
会 場	グランディール『竜王店』 〒400-0113 山梨県甲斐市富竹新田 1451-1 ※駐車場は当店駐車場（12 台）ステーキガスト様 第2駐車場が利用できます。（10-20 台程度） 駐車台数に限りがありますので、なるべく乗り合わせてご来場頂くか、公共交通機関をご利用ください。
主 催	山梨県パワーリフティング協会
協 力	グランディール

#### ベンチプレス選手権大会

競 技 方 法	ノーギア競技・フルギア競技 JPA 日本パワーリフティング協会公式ルールに基づく個人戦。
参 加 区 分	一般で統一して行う。県記録などはカテゴリ通り行う。
階 級	男子8階級=59kg,66kg,74kg,83kg,93kg,105kg,120kg,120kg 超 女子7階級=47kg,52kg,57kg,63kg,69kg,76kg,84kg,84kg 超
競 技 規 則	原則として「JPAルール」に準拠する。 <ul style="list-style-type: none"><li>・ 服装はシングレットで行う（T シャツ&amp;スパッツも可） （※長袖シャツは肘が見えないため不可、ロングタイツ等はニースリーブを試用しない場合は可）</li><li>・ ギア類はリストラップ、ベルト、ニースリーブが使用できる。</li></ul> （※ニーラップ、エルボースリーブは不可 ベルトはナイロン製の物や腰パッド付の物も認める）
表 彰	各階級 1 位～3 位まで賞状 ※JPA ルールは QR コードでご確認下さい→ 大会各部門の総合 1 位（IPF ポイント基準）に賞状
参 加 資 格	2025 年度の JPA 登録選手（県外の登録選手はオープン参加）



#### パワーリフティングチャレンジ

競 技 方 法	・ JPA ルールを基に、スクワット・ベンチプレス・デッドリフトの順に各種目を2試技制で行う ・ 参加したい競技にのみ参加可能（例 ベンチプレスのみ参加、スクワットとベンチだけ参加等も可） ・ 運動しやすい服装（具体例 T シャツ・短パン・室内シューズ） ・ トレーニングギアの使用は自由（ベルト・リストストラップ・パワーグリップ等、使用可能） ・ 参加者全員に参加賞、及び、各種目の成績優秀者に賞品贈呈
参 加 区 分	階級区分無しで、誰でも参加可能
表 彰	IPF ポイント基準での総合 1 位に景品

申 込 期 間 2025 年 10 月 1 日（水）～10 月 31 日（金）  
パワーチャレンジに限り 11/26(水)まで受付可能、10 月 31 日までの早期申し込み割引 1,000 円

参 加 費 第5回山梨県ベンチプレス選手権大会 6,000 円 (要、**選手登録**)  
パワーリフティングチャレンジ 7,000 円 **10月31日までの申し込みで6,000円**(T シャツ等の参加賞有)  
入 場 料 選手以外の大会観戦・応援(セコンド含む) 1,000 円  
申し込み方法 しくみネットまたは**別紙の申込書&記録表(Excel)**に下記の情報を記載し、  
メール、LINE、グランディール店頭(甲府店・竜王店)で申し込んでください。

#### ・しくみネットの場合

しくみネット( : <https://powerlifting.shikuminet.jp/> )

より「会員ログイン」→「イベント情報」を選択し、当該大会を選択して申し込み手続きを行ってくださいの

#### ・メールの場合

- ① 参加料を下記の銀行に振り込み、振込票をカメラで撮影する。
- ② 申込書&記録表に必要情報を入力し画像として保存する。
- ③ ①、②の2点を添付して **grandir.power@gmail.com** 宛にメールを送信。
- ④ 事務局より受付完了メールが届いて完了。

#### ・LINE の場合

- ①、②は上記と同様
- ③ 山梨県パワーリフティング協会公式 LINE を友達に追加する
- ④ ①、②の2点を**式ライン**宛に送信。事務局より受付メッセージが届いて完了。

#### ・グランディール店頭での場合

- ① 参加料を現金で支払う。
- ② 申込書&記録表に必要情報を記入して申し込み完了。

支払い方法 山梨中央銀行 本店営業部 普通 口座番号 1640130

山梨県パワーリフティング協会

使用機材 メイン競技場 使用ラック BULL(ブル) 使用シャフト BULL(ブル)

お問合せ先 山梨県パワーリフティング協会 理事長 山口将司

TEL : 055-224-8006 Mobile : 090-9369-0922

**山梨県パワーリフティング協会公式ライン**



- ◆ 進行(検量、競技開始等)は状況等で変更される場合があります。
- ◆ 会場近くにはコンビニエンスストアなどはありません。飲料等をご持参ください。
- ◆ 個人を特定できる情報は目的以外には使用しません。
- ◆ 誕生年、年齢は大会パンフレットに記載され、大会結果と共に公表されます。



第5回山梨県ベンチプレス選手権大会  
パワーリフティングチャレンジ2025冬(非公式)  
参加申込書 and 記録表

出 場 種 目 ※参加種目に○を付けてください。			階級
大会名	部	性別	
第5回山梨県ベンチプレス選手権大会	フルギアの部	男・女	
	ノーギアの部		
パワーリフティングチャレンジ2025冬	フルギアの部	男・女	
	ノーギアの部		

フリガナ			
氏名			
住所	〒		
生年月日	(西暦) 年 月 日 生	2025年末時点での年齢 ____歳	
電話番号		選手ID(選手権参加者のみ)	
所属都道府県 (選手権参加者のみ)		所属クラブ・団体 (選手権参加者のみ)	※JPA団体登録クラブ・団体名。それ以外は個人

本大会への意気込み	
-----------	--

※以下は大会当日に記入します。

検量	kg	コスチュームチェック	審判員名
----	----	------------	------

スクワット ラック高さ	ベンチプレス ラック高さ	ベンチプレス セーフティ高さ	ベンチプレス センター補助	ベンチプレス 足台
			<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要	<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要

スクワット	第1試技	第2試技	第3試技	トータル(記録)		
	kg					
	(変更) kg	kg	kg	kg		
ベンチプレス	第1試技	第2試技	第3試技	順位		
	kg					
	(変更) kg	kg	kg	位		
デッドリフト	第1試技	第2試技	第3試技	第3試技(変更1) 第3試技(変更2)		
	kg					
	(変更) kg	kg	kg	kg kg		

◆ 契 約 書 ◆

山梨県パワーリフティング協会 御中  
私は、山梨県パワーリフティング協会主管の選手権大会の出場に当たり、当競技種目により発生した事故、障害等に関し、その責任の一切については、私自身にあることを認め、大会主催者に対し将来に渡って一切の請求を行わない事を契約します。

住 所 \_\_\_\_\_ 氏 名 \_\_\_\_\_ ㊞  
また、未成年の方は保護者の同意が必要となりますので、下記に氏名及び押印をお願いいたします。

上記のものの本大会への参加について同意します。 保護者氏名 \_\_\_\_\_ ㊞