

◇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 22 回 2025 年度全日本オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会

開 催 要 項

主 催	香川県パワーリフティング協会（K P A）
後 援	公益社団法人日本パワーリフティング協会（J P A）
会 場	高松市亀水運動センター体育館 高松市亀水町 458 番地 1 TEL (087) 881-0182
日 時	2025 年 10 月 19 日 (日) 8 時検量・9 時競技開始 ※選手は、検量開始までに集合のこと。
階 級	女子 3 階級＝52 kg、63 kg、63 kg 超級 男子 3 階級＝66 kg、83 kg、83 kg 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。但し、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関わらず、陸上競技等のあらゆる分野のスポーツや武道およ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 費	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・身障者選手 4,500 円 ※参加料にはスポーツ障害保険料を含む ◎参加費納入方法（郵便振替） ●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。
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上、下記まで申し込みのこと。
又は以下のweb申込よりお申し込みください。

(<http://kpa-power.com/Contact/>)

香川県パワーリフティング協会事務局

〒761-2305 香川県綾歌郡綾川町滝宮 122-119 小川 和郎

TEL/FAX. 087-876-4786

申込締切日 2025年10月7日（火）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。

服 装 スポーツに適した服装であればよい。ベンチシャツ・スーパースーツの使用は禁止。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」に則って実施。

・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。

◎ベンチプレス 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時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の一部または全部が浮く事はOK。）

◎デッドリフト a. バーベルが落下した時。（バーを膝の上にさ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。

・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。

（但し、変更後のクラスにおける表彰の対象外となります。）

時間制限 ①健常者・・・名前をコールされてから概ね1分以内に競技を開始すること

②身障者・・・名前をコールされてから概ね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、申込締切日までに過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、参加費の不足や申込締切日

を過ぎても納入がない場合は、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ョ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」に署名を行っていただきます。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 申込 香川県パワーリフティング協会（K P A）のホームページより参加申込みもできます。
[参加申し込みリンク](#)

第22回2025年度全日本オープンプッシュ・プルスーパー選手権大会

出場申込書・記録表

* 該当する箇所には点を記入してください。

[LotNo.]

出場種目	☐ ベンチプレスのみ ☐ デッドリフトのみ ☐ ベンチプレスとデッドリフトの2種目		
出場クラス	女子 ☐ 52 kg級 ☐ 63 kg級 ☐ 63 kg超級 ☐ 健常者 ☐ 身障者 男子 ☐ 66 kg級 ☐ 83 kg級 ☐ 83 kg超級 ☐ 健常者 ☐ 身障者		
検量体重	kg	担 当	
氏 名	(ふりがな)	生年月日・年齢(本年 12 月 31 日現在)	
		年 月 日 (歳)	
住 所	〒		
所属練習場	(公共・民間の施設名、企業名、自宅等)		
主に実施しているスポーツ			

ベンチラック高さ		足 台	☐ 要 ☐ 不要
セーフティバー高さ		センター補助	☐ 要 ☐ 不要

種 目	第 1 試技	第 2 試技	第 3 試技	ベスト記録	第 位
ベンチプレス					
デッドリフト					
トータル					

誓 約 書	
香川県パワーリフティング協会 御中 私は、第 22 回 2025 年度全日本オープンプッシュ・プル選手権大会への出場に当り、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)	

注：太枠内は、大会当日に記入。