

第29回 鎌倉ベンチプレス(ノーギア)選手権大会

開催要綱

[主催・主管] **鎌倉パワーリフティング協会**

[後援] 鎌倉市・鎌倉市教育委員会・鎌倉市観光協会・鎌倉市商工会議所・株式会社ジェイコム
湘南・神奈川県パワーリフティング協会

[協賛] センチュリー21富士リアルティ株式会社(湘南乃工務店)

1 日時・会場

(日時) 令和5年9月24日(日)

会場設営8時30分、受付:検量9時20分～、競技開始11時00分～

(会場) 鎌倉市由比ガ浜二丁目9番9号 鎌倉体育館 TEL:0467-24-3552

鎌倉体育館ホームページ https://www.kamakura-sports.jp/kamakura_taikukan/

2 参加資格

16歳以上で健康な男性女性(他市、他県からの参加可能)

※JPA選手登録をしていない方でも参加可能です。

3 競技規則

非公認大会ですが、JPA公式ルールに準じて行います。肘を曲げずバーベルに胸及び腹部を付けに行くような動きは「失敗試技」と判定されますのでご注意ください。

4 服装

ツリパン、シャツ(ポケット・ボタン・チャク・襟・強い滑り止め効果の無いもの)を着用すること。スパッツや身体にフィットしたパンツ・シャツの着用を認める。ベルト・リストラップ使用可。メーカーは問わないが形状等は公式ルールに準じて行います。

5 階級

男子	59、66、74、83、93、+93kg級
女子	47、52、57、63、69、+69kg級

6 カテゴリ

① 学生の部 男子・女子(16歳～大学生まで)

② 一般の部 男子・女子

③ マスターズの部 男子・女子(65歳以上。一般へのダブルエントリーは出来ません)

7 使用資機材

パワーラインのベンチプレス台、エレイコのシャフトを使用します。

8 表彰

カテゴリー・階級ごとに1位～3位賞状・メダルを授与します。

最優秀選手賞/トロフィー・賞状(男子/女子各1名) 優秀選手賞/盾・賞状(男子/女子各1名)

その他、敢闘賞、鎌倉パワーリフティング協会会長賞など、特別賞を授与致します。

9 賞の授与

- 鎌倉市長賞 ●鎌倉市議会議長賞 ●教育委員会賞 ●鎌倉市観光協会賞
- 鎌倉商工会議賞 ●鎌倉パワーリフティング協会 会長賞

10 参加費 4, 000円

11 申し込み方法

申込書兼記録カードに必要事項を記入し、メール（PDF形式）又は郵送（A4用紙）で送付すること。

期日までに参加費の振込みがない場合は、受け付けません。

[郵送での申し込み]

〒2470056 神奈川県鎌倉市大船2-10-25
鎌倉パワーリフティング協会 大会事務局 宛

[メールでの申し込み]

鎌倉パワーリフティング協会 大会事務局 宛



powerigym-kamakura@yahoo.co.jp

氏名、連絡先を記載し、申込書は（PDFファイル）で添付してください。

[参加費]

ゆうちょ銀行 普通 028(ゼロニハチ)支店 3579991 鎌倉パワーリフティング協会

[締め切り]

令和5年9月1日（金）必着

※先着50名 定員もれの方はご返金しますので、必ず申し込み用紙に日中連絡がつく連絡先を記載してください。

[問合せ]

鎌倉パワーリフティング協会 大会事務局



powerigym-kamakura@yahoo.co.jp

12 注意事項

- 1 事務局から確認の連絡をすることがあります。連絡先は必ず記載してください。
- 2 申込締切日までに、振込みのないものは受け付けません。
- 3 申込締切日を過ぎてからの階級変更は、オープン参加となります。
- 4 申込締切日を過ぎてからの参加取消しは、返金致しません。
- 5 本大会への参加に際して発生した事故やトラブルなど、諸々の事案に関しては、自らの責任において解決するものとし大会主催者及び主管協会は、一切の責任を負いません。
- 6 感染症対策のため、体調が悪い方、激しく咳が出る方などの入場を制限する(退場いただく)場合があります。

- 7 やむを得ない事情(災害、感染症による自粛など)で大会が中止となった場合には、参加費を全額返金できない場合がありますのでご了承ください。
- 8 パワーリフティング競技は極限の重量を扱うため、大怪我をする等の不測の事態が発生する危険があります。選手、役員、スタッフ等の大会関係者全員は、このことを十分に理解した上で安全確保に努めるとともに、注意事項を遵守して大会に臨むようお願いします。

■選手の注意事項

- 1 ウォーミングアップでプレートの装着及び付け外しの際、必ず両側均等に行うこと。
- 2 プレートの落下防止のため、必ず留め具を装着すること。
- 3 スタートポジションでは、バーベルシャフトをしっかりと握ること。
- 4 選手は、バーベルを挙上する際に潰れてしまった場合、補助員に全てを頼らずに、自らもバーベルを押し上げる努力をすること。

■補助員の注意事項

- 1 外したプレート等は、つまずいたりしないように足元近辺には置かないこと。
- 2 両サイドの補助員は、急なバーベルの落下を想定し、選手の動きを見ながらしっかりと補助の構えを取ること。
- 3 センター補助員は、選手にバーベルを確実に受け渡しができるように、手を離す際には慎重に行うこと。

■その他の注意事項

- 1 本大会は選手・役員の皆様が安心して取り組めるように傷害保険に加入しています。万一、会場内で怪我をした場合又は気分が悪くなった場合は役員に申し出て下さい。
- 2 試合会場での検温はしませんが、体温 37.5℃以上の方、体調が悪い方、咳が出る方は入場制限をすることがあります。
- 3 タンマグ(滑り止め)の用意はしません。(必要な方は、各自で準備ください。)
- 4 感染症防止対策及び「かまくらプラごみゼロ宣言」に伴い飲食の提供はありません。

第29回鎌倉ベンチプレス（ノーギア）選手権大会 参加申込書 兼 記録カード

NO	階級	氏 名		性別	生年月日(西暦)
記入しない		ふりがな		<input type="checkbox"/> 男子	年 月 日(歳)
				<input type="checkbox"/> 女子	年 月 日(歳)

連絡先		連絡がつく電話番号		所 属	
住 所	〒			※属さない場合は個人とすること。	

クラス	<input type="checkbox"/> 学生・ <input type="checkbox"/> 一 般・ <input type="checkbox"/> マスターズ(65歳以上)
ここから下は記入しないでください。(※最下段の「誓約書」は記入願います)	

検 量	kg	コスチュームチェック	<input type="checkbox"/> 済	(注意事項) 1 ダブルエントリーは出来ません。 2 メールでの申込は、必ず「PDF書類」に変換してください。
確認者		確認者		

ラック高さ等の申請				
ラック高さ	cm	足台		センター補助
		<input type="checkbox"/> 要	<input type="checkbox"/> 不要	<input type="checkbox"/> 有り <input type="checkbox"/> 不要
		<input type="checkbox"/> 厚	<input type="checkbox"/> 薄	

*足台・センター補助は、記入のないものは「不要」とします。

ベンチプレス試技					
	第1試技	第2試技	第3試技	ベスト記録	順位
申 請	kg	kg	kg	kg	位
変 更	kg	/		kg	

重量変更は競技開始5分前まで

FORMULA	係数	換算	順位 第 位
---------	----	----	--------

誓 約 書

鎌倉パワーリフティング協会長 殿

鎌倉パワーリフティング協会主催、鎌倉ベンチプレス選手権大会に出場するにあたり、当該競技により発生した傷害等の事故やトラブル等について、その責任の一切は私にある事を認め、大会主催者および主管協会に一切のご迷惑をおかけしません。また、将来に亘り一切の請求をしないことを誓います。

署名 _____