

第31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（鎌倉市スポーツ協会加盟）

[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
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7年9月28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

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）

日本パワーリフティング協会（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。

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ないもの）を着用すること。身体にフィットしたスパッツの着用を認める。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」に準じます。

5 階 級

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

6 カテゴリー（ダブルエントリーは出来ません）

① 一般の部

② 学生の部（16歳～大学生まで。所属に通学している学校名の記載をお願いします）

③ マスタ-ズ1（70～79歳）・マスタ-ズ2（80歳以上）

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。

賞の内訳（最優秀選手賞などのトロフィー・盾など）

●鎌倉市長賞 ●優秀選手賞 ●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

9 参加費 5,000円

10 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）で送付してください。

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

 pawaerigym-kamakura@yahoo.co.jp

氏名、連絡先を記載し、申込書を（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7年9月1日（月）必着

※先着60名 定員もれの方にはご返金しますので、申し込み用紙に必ず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

 pawaerigym-kamakura@yahoo.co.jp

1 1 申込の注意事項

- (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付けません。
- (3) 申込締切日を超えてからの階級変更は、オープン参加となります。
- (4) 申込締切日を超え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および主管協会は、一切の責任を負いません。
- (6) 感染防止のため激しく咳が出る方などとの入場を制限する(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。

1 2 選手への注意事項

- (1) 大会参加辞退する場合は必ず「事務局」まで連絡願います。
- (2) 受付終了した選手は、バーベルラックの高さを決めて検量に向ってください。
- (3) 検量は2階会議室で1グループから順次、コスチュームチェックを兼ねて行いますので指定の時間内に必ず実施してください。検量時に居ない場合は出場辞退とみなします。
- (4) 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。)
- (5) 会場内での飲食は可能ですが、飲食の提供はありません。
- (6) ゴミは各自お持ち帰り願います。
- (7) 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は役員に申し出てください。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。安心・安全な大会運営へのご協力をお願いいたします。

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）									
				ふりがな				☐ 男子		年 月 日（ 歳）									
								☐ 女子		年 月 日（ 歳）									
記入しない																			
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		☐ 学生（*学校名） ☐ マスターズ1（70～79歳）								☐ 一 般		☐ マスターズ2（80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		コスチュームチェック		（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。															
kg		☐ 済																	
確認者		確認者																	
ラック高さ等の申請																			
ラック高さ		足台		足台が必要の方				センター補助											
cm		☐ 要 ☐ 不要		☐ 厚 ☐ 薄		☐ 有り ☐ 不要													
*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_____																			