

- ◇自己流の挙げ方やフォームでも結構ですよ！是非出場していきましょう。
- ◇所属ジムや専用スポーツ種目等には一切関係なし、誰でも自由に出場可能！
- ◇最も簡単なルールによる！？ 挙げた者勝ち！？ のプッシュ・プル競技

第16回2019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	J P F F 日本プッシュプル・フィットネス連盟	
主	管	K P F F 香川県プッシュプル・フィットネス連盟	
後	援	公益社団法人日本パワーリフティング協会（予定）	
協	賛	四国電力(株)バーベル部 さぬきスポーツジム 高松トレーニングクラブ 三観パワーズ	
日	時	2019年10月20日(日) 午前9時検量～午前11時競技開始	
会	場	四国電力体育館（〒761-0113高松市屋島西町2109-8 TEL087-841-4705）	
階	級	女子3階級＝52kg以下級、63kg以下級、+63kg超級 男子3階級＝66kg以下級、83kg以下級、+83kg超級	
競	技	規	則
			<ul style="list-style-type: none"> 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。ただ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かかわらず、陸上競技等のあらゆる分野のスポーツや武道及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。(選手は参加料のみで出場できます。)
種	目	<ul style="list-style-type: none"> 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) <p>※③の種目に出場する選手は2種目のトータルはもちろん①②の表彰の対象にもなります。</p> <p>注：2019年度(今年度)より1種目のみに出場する選手の表彰はいたしません。</p>	
参	加	料	
		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・身障者女子選手 4,500円	
		※参加料にはスポーツ障害保険料を含む	参加料の中には昼食弁当代は含まれていません。
		<ul style="list-style-type: none"> ●ゆうちょ銀行 ●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 	
表	彰	<ul style="list-style-type: none"> 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、男女別にそれぞれ体重別のクラス毎に1位～3位までにメダルと表彰状を授与し4位以下の選手全員に記録認定証のみを授与する。健常者と身障者を一緒に表彰します。 	

- 申 込 方 法 ①出場種目 ②出場クラス ③氏名 ④年齢 ⑤所属練習場 ⑥主に実施しているスポーツ⑦住所 ⑧電話番号を明記し大会事務局へ送付のこと。
- 申 込 締 切 日 **2019年10月12日(土) 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。
- 問 い 合 わ せ 香川県プッシュプル・フィットネス連盟事務局
〒760-0078香川県高松市今里町2丁目18-4 高松トレーニングクラブ内
TEL. 087-834-7983 FAX. 087-834-9665
- 服 装 ベルト1本のみ可、原則的にはスパッツ又はショートパンツとTシャツとする。色や柄は自由でよい。
- 競 技 ルール 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. 挙上中にベンチ台からお尻(ヒップ)の一部または全部が浮く事はOK。ただしスタートの合図時点までは必ずお尻はベンチ台上に着いている事。
b. フィニッシュ時に両腕の伸ばし方が不十分な時。
c. バーの握り幅は自由とします。また両腕の角度はスタート時点は90°以上に保つ事。
◎デッドリフト a. 1.3mの線引範囲から片足でも出た時。ただし、バーを膝の上に乗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。
c. バーの握り幅は自由とします。
- 注 意 事 項 プッシュ・プル競技では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、他の体重クラスに自由に変更できるものとする。
プッシュ・プルのベンチプレス種目は、IPFルールとは全く別物でバーの握り幅は選手の自由とします。バーを一度胸にタッチさえすればリバウンドを使ってもOKですし、主審のスタートの合図後のバーの挙上部でのお尻(ヒップ)の一部または全部がベンチ台上から浮いてもOKです。また挙上途中のバーの傾きもOKです。
- お 願 い 出場選手は全員バーベル愛好者として自覚と誇りをしっかりと持ち、スポーツマンあるいは、武道・格闘競技者やアスリートとしてのマナーと礼儀を遵守してきびきびした試合態度を終始保ち大会運営に積極的に協力して欲しいと思います。また、生ゴミやその他のゴミ類は全て選手及び役員等の関係者の自己責任において持ち帰るなどの処分をすること。
- 時 間 制 限 ◎健 常 者・・・名前をコールされてから1分以内に競技を開始すること。
◎身 障 者・・・名前をコールされてから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。)

第16回2019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

1	出場種目	該当する箇所にレ点を記入してください。 <input type="checkbox"/> ベンチプレスのみ <input type="checkbox"/> デッドリフトのみ <input type="checkbox"/> ベンチプレスとデッドリフトの2種目	
2	出場クラス	女子 <input type="checkbox"/> 52kg級以下 <input type="checkbox"/> 63kg級以下 <input type="checkbox"/> +63kg超級 <input type="checkbox"/> 健常者 <input type="checkbox"/> 身障者 男子 <input type="checkbox"/> 66kg級以下 <input type="checkbox"/> 83kg級以下 <input type="checkbox"/> +83kg超級 <input type="checkbox"/> 健常者 <input type="checkbox"/> 身障者	
3	氏名	姓	名
		フリガナ	
4	生年月日(西暦)	年	月 日生(歳)
5	所属練習場 <small>(公共・民間・自宅等詳しく)</small>	<input type="checkbox"/> 公共 <input type="checkbox"/> 民間 <input type="checkbox"/> 同好会 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 実業団	
6	自宅住所 <small>(マンション等の号数まで)</small>	〒 ー	
7	連絡先	TEL	
		携帯	
		FAX	
8	E-mail		
9	主に実施しているスポーツ		
10	今回の大会にかける意気込み等のコメントを一言		

※大会参加料の中には万一の事故の為の「スポーツ傷害保険料」も含まれます。



香川県パワーリフティング協会

オープン・プッシュプル・スーパー選手権大会は選手登録は不要です。
 参加料のみで出場可能です。
 理由は「プッシュ・プル」競技は「パワーリフティング」とは別の競技となります。