

プッシュプル・ルールを活用

= プッシュプル競技をあなたの街で… =

日本プッシュプル・フィットネス連盟（以下 JPFF）が提案している「プッシュプル・ルール」というエンジョイルールでのプッシュプル大会（パワーリフティング競技・ベンチプレス競技等）をJPFF以外で他の団体・サークル等が「プッシュプル・ルール」を活用してもらい、大会自体の運営をJPFF主体で行わない代わりに、他の団体等が「主催者」として大会運営ができる提案をいたします。

大会運営のための開催条件は簡単明快にすることにより、大会の規模、競技種目、予算（参加費、賞典など）は主催者独自に決めることができるメリットがあります。どんな方でも参加でき、簡単なルールにより日頃のトレーニングの成果、リハビリ等の効果を実感できて楽しく大会参加していただくことができ、しかもパワーリフティング競技の普及に繋がります。

さあ！ あなたの街でプッシュプル大会を開きませんか!?

開催するための条件は…

- 1 : 安全に運営できるスタッフと会場の確保ができること。
 - a. スタッフにはトレーニングやスポーツ経験者が好ましく、ルールや安全確保できることを把握している方。（推奨）
 - b. 安全に行える場場を確保できること。（例：体育館、公民館、リハビリ施設、ジム等で規模の大小は問わない。）
- 2 : 安全に使える器具が揃えていること。
 - a. 機能損傷のないラック類、曲がりやサビ等ないウエイト・シャフト・カラー等が揃えていること。（推奨）
 - b. 床のキズ付きや騒音防止対策等ができること。（望ましい）
- 3 : 審判員は「日本パワーリフティング協会(JPA) 公認審判員」で行うこと。

審判員は重要です。必ず「JPA公認審判員」でなければなりません。（最低一人必要）

開催したい場合は「開催条件の上記三つの要件を必ずクリアしていること」と大会（競技会）開催要綱をJPFF事務局宛に必ず連絡して許可をもらってください。

大会開催要綱作成時には「後援：日本プッシュプル・フィットネス連盟」と記入してください。

主催者は、JPFF事務局に「大会（開催）要綱、リザルト（結果）、大会写真など」の活動実績を必ず報告することをお願いします。

もっとも重要で、これだけは必ず守ってください。

「安心安全で楽しくマナーよく」大会開催・運営してください。

- ・2003年 2月 8日 制定
- ・2012年 4月 2日 改訂
- ・2015年10月4日 改訂
- ・2016年 4月 2日 改訂