



第24回青森県パワーリフティング選手権大会 第16回青森県ベンチプレス選手権大会 — 開催要項 —

開催日時	令和8年10月11日(日) 競技開始 パワー：10:00～ シングルベンチ：12:00～ (開会式及び閉会式は行わない)
会 場	東奥義塾高等学校 体育館 弘前市大字石川字長者森61-1 TEL 0172-92-4111～5
選手受付	パワー 8:00～ シングルベンチ 10:00～ 選手は受付後、検量及びコスチュームチェックを行う。
主 催	青森県パワーリフティング協会
競技内容	パワーリフティング(スクワット・ベンチプレス・デッドリフト) シングルベンチプレス
競技方法	(公社)日本パワーリフティング協会競技規則に基づくラウンドシステムにて行う。 競技進行 SQ → BP → シングルBP → DL 使用機材 ラック:ONI シャフト:ONIφ29
階 級	○女子 43kg※ 47kg 52kg 57kg 63kg 69kg 76kg 84kg 84kg超 ※(ジュニア・サブジュニアのみ) ○男子 53kg※ 59kg 66kg 74kg 83kg 93kg 105kg 120kg 120kg超 ※(ジュニア・サブジュニアのみ)
出場資格	令和8年度JPA登録選手。 青森県内在住 満14歳以上の心身ともに健全なアマチュア競技者。 また、順位はつきませんが他県からのオープン参加を認めます。
選手登録	JPAホームページを確認のうえ、シクミネットより各自行ってください。
服 装	JPAルールブックに準拠する。 選手は事前にルールブックを確認してください。
表 彰	各階級1～3位はメダルと賞状、4～6位は賞状を授与

出 場 費

一般(パワー、ベンチ) : 5,000円	ジュニア・サブジュニア : 3,000円 (スポーツ障害保険料を含む)
----------------------	--

出場費の振込み先口座

ゆうちょ銀行 八四八店 普通口座 1121882 名義人 アベヤスシ
大会事務局 〒030-0845 青森市緑三丁目8-2 シティハイムハッピー202
青森県パワーリフティング協会 事務局 阿部 靖

申込方法

下記メールアドレスまで次の事項を明記してメール送信してください。
パワー又はベンチの選択、性別、ノーギア又はフルギアの選択、出場階級、
氏名(フリガナ含む)、会員 No.、セコンドの有無、選手登録区分(個人又
は団体 所属ジム)、郵便番号、住所、連絡先、生年月日(西暦)及び年齢
(カレンダーイヤー)

申込み先アドレス(大会事務局) : knikken2@yahoo.co.jp
郵送による従来の大会事務局宛の申込みも可能です。

出場費を上記大会事務局の口座に振り込み又は現金書留にて納付のこと。
メール又は申込書に必要事項を記入し、申込期間を8月17日～9月11日とし、
大会事務局宛てに9月11日(金)必着厳守で申し込むこと。

※申込期日までに、申込み・出場費の双方の納入を完了すること。
片方だけの申込みは受理しない。

申込書については☑及び記入漏れがないこと。

9月11日以後に送付された申込書については受理せずに返還する。
(メールで申込みの選手には大会当日、誓約書にサインしていただきます)

問合せ先 大会事務局 阿部 靖 TEL 090-9747-3606

その他諸注意

- ① 大会当日のゴミは各自お持ち帰り願います。
 - ② 会場内（選手・大会関係者）のマスク着用については任意とする。
 - ③ 出場申込後、棄権等による出場費の返却はいたしません。
 - ④ 当日の体調の優れない方の来場はご遠慮願います。
 - ⑤ 昨今ドーピング検査陽性の事例が他競技にて散見されております。
禁止薬物等につきましては、うっかりドーピングも含めて各自ご注意ください。
- JSP0 日本スポーツ協会 HP に使用可能薬リスト(2025・2026年版)が掲載されてますのでご参照ください。

□ 第24回青森県パワーリフティング選手権大会

□ 第16回青森県ベンチプレス選手権大会

↑ 出場する大会に必ずチェックを入れてください

出場申込書・記録カード・誓約書

No.	階 級	氏 名			都道府県	登録区分
	☐ 男子 ☐ 女子 ☐ ノーギア ☐ フルギア kg級	フリガナ				☐ 個人 ☐ 団体
						所属ジム・練習場等 (団体登録の場合)
		会員 No.		セCOND 有・無		

↑ 必ずチェックを入れてください

種 目	第 1 試技	第 2 試技	第 3 試技	記録
スクワット	kg			
	(重量変更) kg			
ベンチプレス	kg			
	(重量変更) kg			
デッドリフト	kg			
	(重量変更) kg			
			重量変更 1	トータル
			kg	kg
			重量変更 2	階級順位
			kg	

I P Fポイント	
順位	

スクワット		ベンチプレス			
ラック高	セーフティバー	ラック高	セーフティバー	センター補助	足台
段目	段目	段目	段目	有・無	有・無

検量体重	コスチュームチェック 担当審判員：_____ 選手側確認：_____									
kg	Tシャツ	シューズ	ベルト	ツリバン	リストラップ	ニースリーブ	ハイソックス	スーパースーツ	ベンチシャツ	ニーラップ
担当審判員：_____	枚	足	本	枚	組	組	足	枚	枚	組

誓 約 書

2026 年 月 日

青森県パワーリフティング協会 御中

私は本大会出場に際し、大会開催中の事故、並びに事故により発生した障害、疾病等について、その責任の全ては自身にある事を認め大会主催者や個人、及び関係機関に対し一切の迷惑をおかけしないと共に、将来にわたって一切の請求を致しません。また、今後、ドーピングチェックにおいて薬物使用等の反則行為が発覚した場合についても責任の全ては自身にあるものとし、J P A規定の罰則金等は全て自身が支払うことを誓約いたします。

住 所 〒 _____

氏 名 _____ TEL () _____

生年月日 (西暦) _____ 年 _____ 月 _____ 日生 (カレンダーイヤー) _____ 歳

※太線枠内を記入すること 各チェックを忘れずに！(太枠以外は大会当日記入)