

○ 第6回山梨県ベンチプレス選手権大会

○ ビギナーパワーリフティング大会 2026冬

開催要項

日 時	2026年 11 月 15 日(日)
	第6回ベンチプレス選手権大会 9:00 検量、11:00 試技開始
	ビギナーパワーリフティング大会（非公式） 12:30 受付、13:30 試技開始、16:30 終了予定
会 場	グランディール『竜王店』
	〒400-0113 山梨県甲斐市富竹新田 1451-1
	※駐車場は当店駐車場（12 台）ステーキガスト様 第2駐車場が利用できます。（10-20 台程度）
	駐車台数に限りがありますので、なるべく乗り合わせてご来場頂くか、公共交通機関をご利用ください。
主 催	山梨県パワーリフティング協会
協 力	グランディール

ベンチプレス選手権大会

競 技 方 法	ノーギア競技・フルギア競技
	JPA 日本パワーリフティング協会公式ルールに基づく個人戦。
参 加 区 分	一般で統一して行う。県記録などはカテゴリ通り行う。
階 級	男子8階級＝59kg,66kg,74kg,83kg,93kg,105kg,120kg,120kg 超
	女子8階級＝47kg,52kg,57kg,63kg,69kg,76kg,84kg,84kg 超
競 技 規 則	原則として「JPAルール」に準拠する。
	・ 服装はシングレットで行う（T シャツ&スパッツも可）
	（※長袖シャツは肘が見えないため不可、ロングタイツ等はニースリーブを試用しない場合は可）
	・ ギア類はリストラップ、ベルト、ニースリーブが使用できる。
	（※ニーラップ、エルボースリーブは不可 ベルトはナイロン製の物や腰パッド付の物も認める）
表 彰	各階級 1 位～3 位まで賞状、大会各部門の総合 1 位（IPF ポイント基準）に賞状
参 加 資 格	2026 年度の JPA 登録選手（県外の登録選手はオープン参加）

ビギナーパワーリフティング大会

競技方法	・ JPA ルールを基に、スクワット・ベンチプレス・デッドリフトの順に各種目を2試技制で行う
	・ 参加したい競技にのみ参加可能（例 ベンチプレスのみ参加、スクワットとベンチだけ参加等も可）
	・ 運動しやすい服装（具体例 T シャツ・短パン・室内シューズ）
	・ トレーニングギアの使用は自由（ベルト・リストラップ・パワーグリップ等、使用可能）
	・ 参加者全員に参加賞、及び、各種目の成績優秀者に賞品贈呈
申 込 期 間	2026 年 9 月 20 日（日）9：00～10 月 21 日（水）
	<u>パワーチャレンジに限り 11/11(水)まで受付可能、10 月 21 日までの早期申し込み割引 1,000 円</u>
参 加 費	山梨県ベンチプレス選手権大会 6,000 円（要、選手登録）
	ビギナーパワーリフティング大会 7,000 円 早期申し込みで 6,000 円（T シャツ等の参加賞有）
入 場 料	選手以外の大会観戦・応援（セコンド含む） 1,000 円

申し込み方法 **ベンチプレス選手権** ⇒ しくみネットもしくはグランディール店頭での受付です。

・ しくみネットの場合

しくみネット（：<https://powerlifting.shikuminet.jp/>）

より「会員ログイン」→「イベント情報」を選択し、当該大会を選択して申し込み手続きを行ってください

・ グランディール店頭での場合

- ① 参加料を現金で支払う。
- ② 申込書&記録表に必要情報を記入して申し込み完了。

ビギナーパワーリフティング大会 ⇒ グランディール店頭、メール 公式ラインでの受付です。

・ グランディール店頭での場合

- ① 参加料を現金で支払う。
- ② 申込書&記録表に必要情報を記入して申し込み完了。

・ メールの場合

- ① 参加料を下記の銀行に振り込み、振込票をカメラで撮影する。
- ② 申込書&記録表に必要情報を入力し画像として保存する。
- ③ ①、②の2点を添付して **grandir.power@gmail.com** 宛にメールを送信。
- ④ 事務局より受付完了メールが届いて完了。

・ LINE の場合

山梨県パワーリフティング協会公式ライン⇒

- ①、②は上記と同様
- ③ 山梨県パワーリフティング協会公式 LINE を友達に追加する
- ④ ①、②の2点を**公式ライン**宛に送信。事務局より受付メッセージが届いて完了。



支払い方法 山梨中央銀行 本店営業部 普通 口座番号 1640130

山梨県パワーリフティング協会

使用機材 メイン競技場 使用ラック BULL(ブル) 使用シャフト BULL(ブル)

お問合せ先 山梨県パワーリフティング協会 理事長 山口将司

TEL：055-224-8006 Mobile：090-9369-0922

- ◆ 進行（検量、競技開始等）は状況等で変更される場合があります。
- ◆ 会場近くにはコンビニエンスストアなどはありません。飲料等をご持参ください。
- ◆ 個人を特定できる情報は目的以外には使用しません。
- ◆ 誕生年、年齢は大会パンフレットに記載され、大会結果と共に公表されます。

