

# 第16回長崎県パワーリフティング選手権大会実施要綱

## 青森県国スポ県予選会を兼ねる

主 催 長崎県パワーリフティング協会  
公 認 日 本パワーリフティング協会

1. 期 日 令和8年5月4日(月)

受付・検量 8時00分

開 会 式 8時30分

競技開始 9時00分

閉 会 式 13時00分

2. 会 場 マルヤジム葉山店(長崎市葉山1丁目28-15)

3. 種別及び参加人員

パワーリフティング競技

一般の部 19歳～39歳(カレンダーイヤー)

マスターズの部 40歳以上(カレンダーイヤー)

※カレンダーイヤーの年齢とは、開催年の1月1日から12月31日の間に誕生日となった時の年齢(大会開催年の12月31日時点の年齢)

参加人員 10名(定員になり次第締め切り予定)

4. 競技場の規定及び方法

(1) 競技規則

ア 2026年度(公社)日本パワーリフティング協会(JPA)競技規則による  
ノーギア競技

イ 競技順序

ラウンド制(ステージ1面)により スクワット→ベンチプレス→デットリフト

(2) 競技方法

ア パワーリフティング競技

スクワット、ベンチプレス、デットリフトの3種目をそれぞれ3試技ずつ行い、  
性別、階級ごとにトータル挙上重量で順位を決定する。

イ 階級

女子 47 kg, 52 kg, 57 kg, 63 kg, 69 kg, 76 kg, 84 kg, 84 kg超

男子 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, 120 kg超

## 5. 参加資格

令和8年度日本パワーリフティング協会（JPA）登録選手で、長崎県在住のアマチュア競技者であること。

## 6. 表彰

（1）各階級1位から3位までに、賞状を授与する。

## 7. 参加申し込み方法

（1）所定の参加申込書に必要事項を記入し、4月6日(月)から4月20日(月)までに下記のメールあてに**大会参加申込書を撮影資料添付してメール送信**してください。  
**大会参加申込書は各自保管し、大会にて使用しますので当日大会会場にお持ちください。**

参加定員を超えた場合は、参加ができない旨の通知を当事者に送信させていただきます。

大会参加の申し込み送信先

✉ **naokihg4@bun.bbiq.jp**

## 8. 参加費

一般・学生 4,000円（参加費は大会当日支払い）

## 9. 参加上の注意

- （1）傷害保険は主催者で一括加入します。健康管理に十分配慮の上参加する。
- （2）参加申し込み確定後、未登録選手は（JPA）へ登録を済ませておき選手ID番号を取得する。選手ID番号発行が遅れた場合は、大会当日番号をお知らせください。
- （3）滑り止めを使用される選手は、液体チョークのみの使用をお願いします。
- （4）大会使用器具のシャフトとラックは「ONI」を使用します。
- （5）長崎県の本年国スポ選考枠は男子2名・女子1名です。
- （6）服装はリフティングスーツ（ツリパン）およびTシャツの着用を原則とするが、代用としてスパッツまたは体に密着する短パンの着用を認める。尚、リストラップ、ベルトの使用を認める。スーパースーツやベンチシャツ・ニーラップの使用は禁止とする。（受付後にコスチュームチェックを行います。）

10. お問い合わせ 長崎県パワーリフティング協会

会長 藤井 正通 TEL 090-3327-6066

# 競技会場図

