

# 第10回兵庫県ベンチプレス選手権大会開催要項

- ◆日 時 平成21年3月22日(日)  
検量: AM 8:30~10:00 開会式 AM10:00~ 競技開始~AM10:30~
- ◆会 場 神戸市立中央体育館第一体育室  
住所: 〒670-0017 神戸市中央区楠町4-1-1 電話: 078-341-7971
- ◆交 通 JR神戸駅、高速神戸駅下車徒歩5分 地下鉄大倉山駅下車徒歩1分
- ◆地 域 別 兵庫県内の部 住所・勤務先・所属ジムのいずれかが兵庫県内にある方  
兵庫県外の部 上記以外の方
- ◆参加資格 【登録選手の部】 満14歳以上の男女で、平成20年度JPA登録選手であること  
(申込時登録可)  
【チャレンジベンチの部】 満14歳以上の男女(選手登録不要)
- ◆階 級 【登録選手の部】 フルギア・ノーギア {男子56kg~+125kg(10階級)}  
{女子48kg~+90kg(9階級)}  
【チャレンジベンチの部】 A・B {男子56kg~+125kg(10階級)}  
{女子48kg~+90kg(9階級)}
- ※登録・チャレンジの部共にサブジュニア・ジュニアのみ男子52kg級・女子44kg級がございます
- ◆服 装 【登録選手の部】 フルギア (男女)ツリバンもしくはスパッツ(ブカブカは不可)  
リストラップ・ベルト・ベンチTシャツ  
ノーギア (男女)ツリバン or スパッツ・Tシャツ(ブカブカは不可)  
リストラップ・ベルト(ベンチTシャツは不可)  
\*日本記録挑戦は、ツリバン着用!  
【チャレンジベンチの部】 A B ノーマルギア男女に準ずる
- ◆ル ー ル 【登録選手の部】 JPAルール  
【チャレンジベンチの部】 A・・・JPAノーマルギアルールに準ずる  
B・・・デイスエイブルルールに準ずる・足上げベンチ
- ◆費 用 【登録選手の部】 参加費 4,000円・ダブルエントリー6,000円・トリプルエントリー8,000円  
登録費(未登録の場合)・・・個人選手登録費=3,000円 団体登録チーム所属選手登録費=2,000円  
大学生=1,000円 高校生以下=500円  
【チャレンジベンチの部】 参加費 4,000円 登録費は不要です  
※両部とも23才以下もしくは60歳以上の男子選手及び全女子選手は、参加費3,000円・ダブルエントリー5,000円・トリプルエントリー7,000円となります 障害者の方は参加費2,000円、ダブル3,000円、トリプル4,000円です
- ◆申込方法 ご住所・ご氏名・年齢・生年月日・お電話番号・所属・階級を明記の上、**必ず、費用と申込書を現金書留**にてご送付下さいますようお願い申し上げます。  
また、インターネット受付も行っております。ぜひご活用下さい。  
申込書及び費用ご送付先: 〒663-8113 西宮市甲子園口6-1-1-407  
兵庫県パワーリフティング協会大会事務局 塩田宗廣宛  
電話番号: 090-1907-7139 Mail: [info@hpa.rdy.jp](mailto:info@hpa.rdy.jp) [shiota620@ezweb.ne.jp](mailto:shiota620@ezweb.ne.jp)
- ◆締め切り **平成21年3月3日(火)必着!**
- ◆表 彰 兵庫県内の部、兵庫県外の部共に各クラス区分により、1~3位にメダルを、1~8位に賞状を授与、参加者全員に大会記念Tシャツ贈呈!
- ◆年齢区分 登録選手・チャレンジベンチの部共に、  
《一般の部》年齢制限なし  
《サブジュニア》18歳以下 2009年中に19歳になる者は不可  
《ジュニア》23歳以下 2009年中に24歳になる者は不可  
《マスターズI》40~49歳 2009年度中50歳未満の者  
《マスターズII》50~59歳 2009年度中60歳未満の者  
《マスターズIII》60~69歳 2009年度中70歳未満の者  
《マスターズIV》70歳以上 2009年度中70歳以上の者  
\*一般の部とジュニア・マスターズのダブルエントリーは不可  
\*登録選手の部とチャレンジベンチの部のダブルエントリーは可  
\*登録選手の部 ノーマルギアとフルギアのダブルエントリーは可
- ◆そ の 他 ・駐車場に限りがございますので、できる限り公共交通機関をご利用下さい。  
・体育館内は土足厳禁となっておりますので、室内シューズをご用意下さい。  
・体育館内は所定の場所以外は飲食禁止となっております。ご協力の程、よろしくようお願い申し上げます。