

【大会申し込み】 三重県パワーリフティング協会ホームページの大会情報より記録カードをダウンロードして必要事項を記載し事務局のトレーニングジムKENKODOまで送付して下さい。出場費は大会要項を参照下さい。

【選手登録】 **登録は3月に入ってから**JPA(日本パワーリフティング協会)ホームページのシクミネットより、登録と登録費納入まで行って下さい。  
大会要項に明記の通りR6年度の登録選手となりますので、  
①2月20日までに申し込み→②3月に入ってからJPAに選手登録(継続を含む)の順で行って下さい。登録が大会直前となっても参加できます。

#### 【服装】

Tシャツ

丸首半袖で生地は綿かポリエステル  
首がVネックのもの、袖が肘を超える長さのもの、あるいはタンクトップ、ノースリーブも不可。半袖であっても袖口が絞ってあるものも強化とみなされるため不可。バックプリントが滑り止めになるようなものも不可  
生地はナイロンなどで伸縮性のあるものも不可。  
ポケットやジッパーが付いているものも引っ掛かりなどの危険があるため不可。

**丸首半袖の綿シャツが無難です**

スパッツ

膝頭が見える長さでロングは不可。

靴下

裏に滑り止めの付いているものは不可  
先割れ、五本指靴下は問題ありません。

**デッドリフトの際は膝下まである長いものを使用**

ヘアーバンド

色は白か黒で幅12cm以内のもの

#### 【個人用具】

ベルト

背中側が部分的に厚くなっているものは不可。厚さが均一であることマジックテープ式は不可。

リストラップ

幅8cm,長さ1m以内のもの。リストバンドも使ってよい、ただし幅10cm以内であること。又リストラップとリストバンドの併用は出来ない。

ニースリーブ

ニースリーブについてはほぼメーカーに限定はない。注意点は**試合においては一人で脱着を行わなくてはならない。誰かに手伝ってもらう事は違反となる**ため脱着が一人で行えるものを選んでください。

※衣類、ラップ等試技中に破損の恐れのあるものは使用不可です。注意すべきは自身で縫うなどしてしまうと補強とみなされるたる試合では使用不可です。

試合当日はラックの高さ調整、アップの時間は十分にあります。  
またスタッフも常に滞在しますのでご安心下さい！