

第22回日本プッシュプル選手権大会

開催要項 7/4 修正



日時 令和4年10月23日(日)

会場 愛知学院大学アスレチックトレーニングセンター1階
サーキットトレーニング

住所 〒470-0195

愛知県日進市岩崎町阿良池12番地(日進キャンパス)

大学は会場提供していただいているだけです。くれぐれも大学に問い合わせをされないようお願いします。

大会に関する問合せ先プッシュプル岡崎実行委: [お問い合わせ pushpull.2022.info@gmail.com](mailto:pushpull.2022.info@gmail.com) まで

主催 日本プッシュプル・フィットネス連盟

主管 ちからこぶジム・日本プッシュプル連盟岡崎実行委 HP <https://pushpull.wp.xdomain.jp/>

協力 愛知学院大学

後援 (公社)公益社団法人日本パワーリフティング協会

愛知県パワーリフティング協会

目的 日頃のトレーニングの成果を発揮し、より簡素、簡単なルールで気軽にパワーリフティング競技を楽しんでもらいたい。

参加資格 ①日本に在住し心身ともに健康で健全であれば、国籍を問わず誰でも

参加出場できます。ただしスポーツマンシップを厳守すること。

②パワーリフティング競技等の経験は必要ありません気軽に多くの方のご参加を歓迎いたします。

③障がいをお持ちの方のご参加も歓迎いたします

④18歳未満の選手は保護者の同意書が必要です。中学生以下で参加される選手は同意書と保護者または成人された方の同伴が必要です。

⑤7/4(修正) *刺青が入っている参加者はサポーター等で隠してください

締め切り 9月30日厳守！(郵送の場合当日消印有、効参加費未入金者は参加資格を喪失します)

参加人数 三種、シングルベンチ合わせて50名程度(予定、先着順)都合により若干名、前後します

当日参加 不可とさせていただきます。

服装 Tシャツ(綿製品)、短パンもしくはスパッツ、ジャージ等でご参加いただけます。安全のため身体にフィットしたシャツ及びズボンに限ります。ダボダボなシャツ、パンツ・スパッツ・ジーンズは安全のため不可。

中高生は学校体操服でも可能ですが、安全のため綿製品のシャツを推奨します。

デッドリフトについては膝下までのソックス又は長ズボンが必須となります。ソックスの種類は問いません。

厚手のレギンス等でも大丈夫です。*ジーンズは器具保護のため全種目不可となります。

7/4 修正

装具 リストラップ・パワーベルト・ニー Sleeves の着用は可能。ただし
スーパースーツ、ベンチシャツ、エルボースリーブ、ニーラップ、**パワーグリップ**(8ストラップ含む)は使用不可。
その他主催者が不適合と認めたものについては、使用できません
ただし、お体の不自由により必要な装具は可能。

デッドリフトについては膝下までのソックス又は長ズボンが必須となります。服装参照

種目 三種目スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの合計重量
シングルベンチプレス競技(ベンチプレスのみで競う)

ルール パワーリフティング競技に準じますがより簡素なプッシュプルルール
を適用します。詳しくは HP、[大会ルール](#)

QRコードからもアクセスできます



使用器具 ELEIKO 製品、ラック・バンパープレート(25Kg,20Kg15Kg10Kg)・鉄プレート(5Kg 以下)・シャフト

受付・検量 8:00～受付 8:30 検量開始 試技 9:30～

受付時に[コロナ対策チェック表](#)、[同意書](#)*未成年者のみを提出してください

受付時に試技表をお渡しします [試技票見本](#)

検量前に試技票(受付時配布)に必要な事項を記入してください。

検量は**服を着て行います**(検量重量より1Kg 引きます)**服を脱いでの検量はできません**

検量は1人1回までです。再検量はしません

階級 A 男性 65Kg 以下 B65Kg を超え 75Kg 以下 C75Kg を超え 85Kg 以下
D85Kg 超の 4 階級

E 女性 50Kg 以下 F50Kg を超え 59Kg 以下 G59Kg 超の 3 階級

参加申込フォームまたは郵送用申請用紙には記号にて申請をお願いします

注意 **当日、申込階級と検量体重が異なる場合、階級変更は可能です**(表彰対象)

年齢カテゴリー I 25 歳以下 II 26 歳～39 歳以下 III 40～55 歳 IV 56 歳以上

年齢カテゴリーは**試合当日の年齢**で申請してください

郵送用申請用紙には記号にて申請をお願いします

参加費 一律 ¥3,000(スポーツ保険込み)

参加者全員に参加賞、お弁当、お茶が支給されます。

***申込、入金後に辞退されても返金はできませんご注意ください**

ゲスト パラ・パワーリフティング次世代ターゲット加藤尊士選手にご来場
いただき試技をご披露していただきます。

日本パラ・パワーリフティング 59Kg 級
加藤 尊士 選手



表彰 各種目、階級、カテゴリー1位の選手にメダル、賞状を2位以下の選手には賞状を授与いたします。
すべての参加選手に参加賞を付与いたします。その他サプライズ表彰あり(当日発表)

申込方法 [申込フォーム](#)よりお願いします。



QR コード

WEB 申込ができない環境の方は郵送又は【用紙に記載しその画像をメール】にてお願い致します。

送付先 〒444-0924 愛知県岡崎市八帖北町 26-11 ちからこぶ GYM
プッシュプル事務局宛 まで郵送願います。締め切り当日消印有効です。

[申込用紙 DL](#)

メール pushpull.2022.info@gmail.com

参加費【振込】 ゆうちょ銀行から
記号:12170 番号:3913841
口座名義 フクタ ヤスヒロ

その他記入機関より

銀行名:ゆうちょ銀行 記入機関コード:9900

店番 218【店名二一八点】 普通口座 番号 0391384

口座名義 フクタ ヤスヒロ

*振込手数料は各自ご負担願います。

締め切り **9月30日(当日消印有効)振込締め切りも左記まで**

注意! 参加申込後、入金確認にて**参加資格**を得ます。
入金後の辞退については返金できませんあらかじめご了承ください。

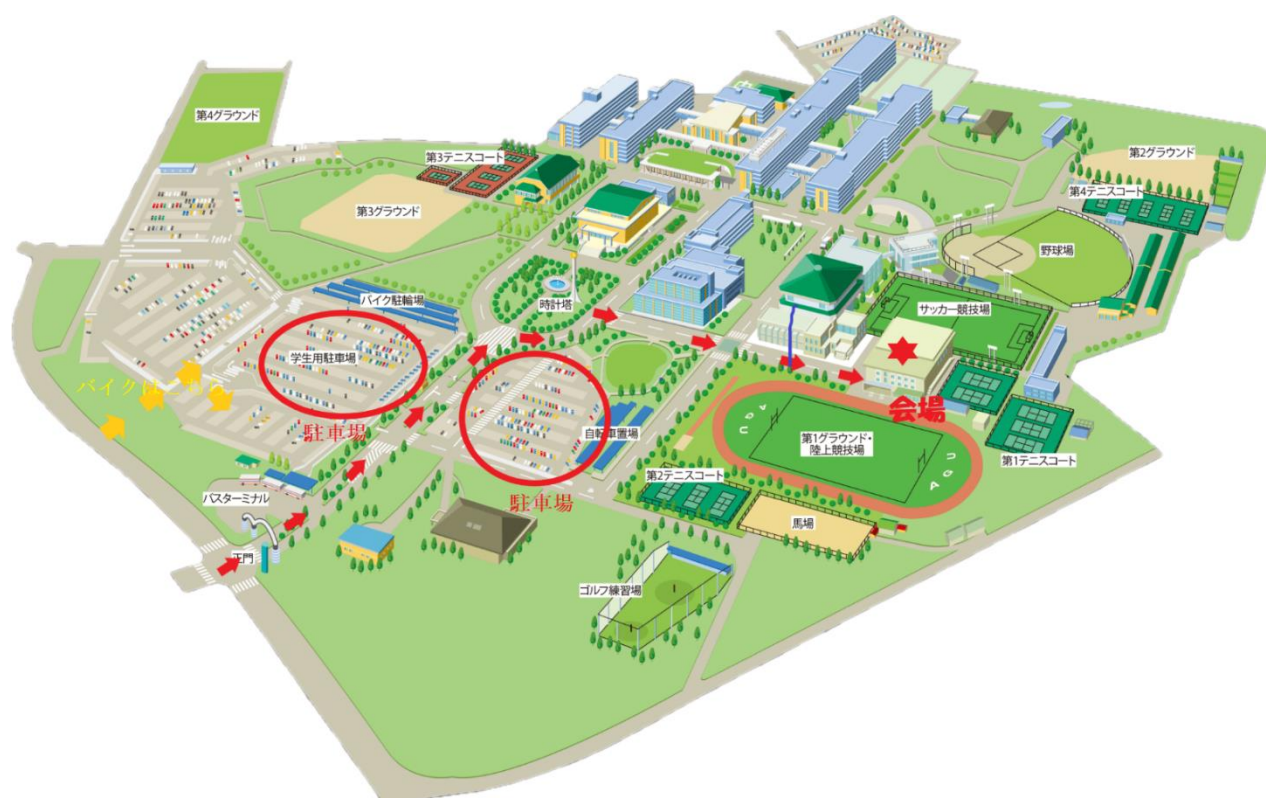
お願い 日々の健康と健全な体力作りを目的とした大会です。安全管理に十分配慮し競技を行ってください。
また、会場で出たゴミは各自持ち帰って頂くようお願いいたします。
目的に沿わない参加者、**役員の指示に従わない方は参加を拒否される場合がございます**あらかじめご了承ください。7/4 一部削除
当日撮影された試技映像は Youtube 等公開されることがあります
ご了承ください。

撮影について 当日撮影は自由です。他の競技者に配慮し撮影を行ってください
特に許可の必要はありませんが、**【重要】校内大会関連以外の人物、建物、催し等の撮影は固く禁じます。**

コロナ対策 新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 感染拡大により
緊急事態宣言や蔓延防止宣言が発動し、大会開催が困難になった場合延期しうることを
ご理解願います。延期の場合改めて開催日時をご連絡いたします。
また、別途掲載の新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドラインを掲載します。試合当日に
[チェックリスト](#)に記入してご持参ください

その他 **当日出たゴミ等(支給品は除く)は各自持ち帰っていただきます**ようお願いいたします。会場の清掃に
ご協力をお願いします。

会場案内 愛知学院大学 日進キャンパス アスレチックトレーニング室愛知県日進市岩崎町阿良池12番地



Google map <https://goo.gl/maps/Rhm5fg1Fz2S37FtQ9>

構内案内表示に従ってお進みください。指定駐車場以外は、お停めにならないようお願いします。
障がいをお持ちの参加者は守衛に、その旨伝え会場前までお進みください。

重要

大学は会場を提供させていただいているだけです。
お問い合わせ等大学では対応できませんくれぐれも大学にお問い合わせの電話等しないでください

大会に関する問合せ先プッシュプル岡崎実行委: [お問い合わせ pushpull.2022.info@gmail.com](mailto:pushpull.2022.info@gmail.com) まで

重要

当日欠場なされる方は連絡必須です！実行委までメールにてご連絡をお願いいたします

大会に関する問合せ先プッシュプル岡崎実行委: [お問い合わせ pushpull.2022.info@gmail.com](mailto:pushpull.2022.info@gmail.com) まで