



# 第 10 回緑区ベンチプレス大会開催要項

2024 年 6 月 2 日 (日) 横浜市緑スポーツセンター

横浜市緑区中山 1-29-7 JR 横浜線 中山駅北口より徒歩 3 分

主催 緑区パワーリフティング協会 共催 緑区スポーツ協会  
後援 横浜市緑区、(公財)横浜市スポーツ協会 横浜市パワーリフティング協会

大会スケジュールについては後日ホームページで公表します。

出場資格 ①高校生以上であること J P A 選手登録は不要  
②緑区内在住・在勤・在学する方、及び所属ジム・クラブ、区内の SP 利用の方  
③オープン参加可 (記録証授与)

実施階級 女子 4 階級 47 kg 級、52 kg 級、 57 kg 級、 +57 kg 級  
男子 6 階級 59 kg 級、66 kg 級、 74 kg 級、 83 kg 級、 93 kg 級、 +93kg 級

競技方法 ノーギアによる個人戦。J P A 公認大会ルールに準じます。

服装に関する注意事項 リフティングスーツ (ツリパン) 及び半袖 T シャツの着用が原則 代用としてスパッツを使用する場合は身体に密着しているもの

表彰 各部門の各階級 1 位から 3 位までメダル 6 位までは賞状を授与 区分は以下の通り  
参加料 3,500 円 (保険料込み)

申込方法 申込書・振込書のコピーをそれぞれの事務局へ郵送。書留等での送付は受領いたしません

振込先 ゆうちょ銀行 018 支店 普通 8652746  
緑区パワーリフティング協会 (ミドリクパワーリフティングキョウカイ)

申込先: 大会事務局 〒226-0014 横浜市緑区台村町 314 第一秋元ビル 2F 担当 斉藤

申込締切 2024 年 5 月 2 日 (木) 必着

参加申込書はこちらから <https://www3.yzpc.or.jp/groups/001-001.html>

(公財)横浜市スポーツ協会→加盟団体紹介→競技団体→パワーリフティング