



第 1 1 回 緑区ベンチプレス大会開催要項

2025 年 6 月 1 日（日） 横浜市緑スポーツセンター

横浜市緑区中山 1 - 2 9 - 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 4,000 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 2025 年 5 月 1 日（木） 必着

参加申込書はこちらから <https://www3.yspc.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

第11回緑区ベンチプレス大会

参加申込書兼記録カード

No	階級	氏名	登録区分
			在住 在勤 所属クラブ オープン
	kg級		

住所	
〒	TEL
西暦	年 月 日生 (年齢: 才)

↓ここから下は当日記入します↓

検量	コスチュームチェック
	
kg	
確認者:	確認者:

ラックの高さ	足台
	☐ 要
段	☐ 不要

		第1試技	第2試技	第3試技	記録	順位
ベンチプレス	申請				kg	
	変更1					
	変更2					

《 誓 約 書 》

緑区パワーリフティング協会

御中

本大会の開催期間中に発生した事故やトラブルに関しては、自己の責任において解決するものとし、大会主催者および主管協会には将来に亘り一切の請求をしないことを誓います。

2025年6月1日

署名