



第12回 緑区ベンチプレス大会開催要項

2026年5月31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 5,000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 2026年4月30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