

**開 催 要 項**  
**第 39 回高知県パワーリフティング選手権大会**  
**兼第 79 回わた SHIGA 輝く国スポ公開競技 男子国体高知県代表選考会**  
**第 37 回高知県ベンチプレス選手権大会**

- 1 主 催 公益社団法人日本パワーリフティング協会
- 2 主 管 高知県パワーリフティング協会
- 3 後 援 高知県スポーツ協会 高知県教育委員会（予定）
- 4 会 場 元気クラブ 〒781-1143 高知県土佐市波介 4384-3 電話：088-852-7146
- 5 日 時 2024 年 12 月 1 日（日）午前 8 時検量～午前 10 時競技開始
- 6 階 級 ・女子9階級 = J43kg、47kg、52kg、57kg、63kg、69kg級、76kg級、84kg級、84kg超級  
・男子9階級 = J53kg、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg超
- 7 選手区分 一般・ジュニア・マスターズ・オープン（ノーギア・フルギア選択可）
- 8 参加資格 満 14 歳以上のアマチュア選手で、令和 5 年度 JPA 選手登録済みの選手であること。
- 9 競技規則 JPA（日本パワーリフティング協会）競技規則による。
- 10 服 装 ①リフティングスーツ(ツリパン)および T シャツの着用を原則とする。  
②コスチュームチェックは検量時に行う。
- 11 競技方法 JPA ルールによるラウンド制で行う。
- 12 表 彰 高知県登録選手を対象として、各階級ノーギア・フルギアの部とも 1～3 位に賞状（1 位にはメダル等）を授与する。オープン参加の選手には記録認定証を発行する。
- 13 参 加 費 ① 一 般 ・マスターズ 5,000 円（参加費は申込み締切日までに下記に振込を御願います。）  
② ジュニア 3,000 円  
③ ベンチ・パワーのダブルエントリーは+3,000 円  
④ 高知県外選手（オープン） 6,000 円
- 14 振込先 1. ゆうちょ銀行からの振込み  
●銀行名：ゆうちょ銀行 記号—1 6 4 9 0 番号—0 0 2 9 2 4 1 1  
●口 座 名：高知県パワーリフティング協会  
2. ゆうちょ銀行以外からの振り込み  
●店名：六四八（ロクヨンハチ） 店番：6 4 8  
●預金種目：普通預金 口座番号：0 0 2 9 2 4 1
- 15 申込方法 出場申込書（記録表）に必要事項を記入の上、下記宛に郵送のこと。  
【送付先】〒781-8008 高知市潮新町 2 丁目 6-11 WCG 内  
高知県パワーリフティング協会事務局
- 16 申込め切 2024 年 11 月 20 日(水)必着 **※レターパックを推奨します。**  
**選手エントリーを公式LINEもしくは公式インスタで掲載するので必ず確認してください。**
- 17 問合せ先 理事長 山本 英嗣 080-9815-9648  
なるべくメールでの問い合わせをお願いします。  
メール [kochipowerkyoukai@yahoo.co.jp](mailto:kochipowerkyoukai@yahoo.co.jp)
- 18 諸 注 意 ①電話・FAX での申込みは受け付けない。必ず郵送にて申し込むこと。  
②申込み締切りを過ぎてからの参加取りやめの場合、参加費は返却されない。  
③会場にゴミ箱はないので、ゴミは各自で持ち帰ること。
- 19 **選手登録登録** **選手登録の申請をした方は、新に作成した高知県パワーリフティング協会公式LINEにて必ずその旨をお知らせ下さい。（例）4月1日選手登録申請済 元気太郎**

**選手登録が出来ない場合はサポート致しますので事務局までご連絡ください。**



## 20 国スポ公開競技への参加資格

当大会の記録において階級の1位かつ全体で最も IPF ポイントが高く、  
更に JPA の定める B 標準記録に達している男子選手を国体高知県代表選手に選出する。  
尚、女子選手は四国大会にて選出される。

### 男子 B 標準記録

階級	59 k g	66 k g	74 k g	83 k g	93 k g	105 k g	120 k g	120 k g 超級
ノーギア パワーリフティ ング	455	502.5	550	587.5	602.5	617.5	630	645

JPA の新型コロナウイルス感染症対策運用ガイドラインに沿って大会を開催します。

※御願い ： 補助員が不足しています。皆様のご協力をお願い致します。



高知県パワーリフティング協会

# 出場申込書・記録表

大会区分	<input type="checkbox"/> 第 39 回高知県パワーリフティング選手権大会 <input type="checkbox"/> 第 79 回わた SHIGA 輝く国スポ公開競技 男子国体高知県代表選考会 <input type="checkbox"/> 第 37 回高知県ベンチプレス選手権大会
カテゴリー区分	<input type="checkbox"/> フルギア <input type="checkbox"/> ノーギア (国スポ選考会はノーギアのみ)

**※大会及びカテゴリー区分の口にレ点を必ず記入のこと**

出場区分	階 級	検量体重	コスチュームチェック					
<input type="checkbox"/> 一 般 <input type="checkbox"/> ジュニア <input type="checkbox"/> マスターズ <input type="checkbox"/> オープン  <u>※口にレ点を必ず記入</u>	男子 ・ 女子	k g	スパッツ		Tシャツ		シューズ	
			ベルト		シング レット		リスト ラップ	
	Kg 級	検量担当	ニー スリーブ		ハイソックス		スーパー スーツ	
			ベンチ シャツ		ニーラップ		担当	

No.	氏 名 (ふりがな)	年 齢	選手登録 都道府県	所 属 (ふりがな)
	( )	生年月日 (西暦) 年 月 日 満 才		( )
選手 ID				

ベンチラック高さ	・上から 個目の穴	足 台	要 不要
セフティバー高さ	・上から 個目の穴	センター補助	要 不要
スクワットラック高さ	・上から 個目の穴 ・IN ラック	スクワットセフティバー高さ	上から 個目

種 目	1 回目	2 回目	3 回目	記 録	第 位
スクワット					
ベンチプレス					
デッドリフト					
コメント:	トータル			k g	

## 誓 約 書

高知県パワーリフティング協会 御中

私は、第 39 回高知県パワーリフティング選手権大会・第 37 回四高知県ベンチプレス選手権大会・第 79 回わた SHIGA 輝く国スポ公開競技 男子国体高知県代表選考会への出場にあたり、当競技により発生したあらゆる事故等について、その責任の一切は私にあることを認め、大会主催者に対し将来に渡って一切の請求を行わないことを誓約します。

2024 年 月 日 住所 〒

氏 名 印 (自署の場合は押印不要) 電話

# ◆2024 高知県パワーリフティング・ベンチプレス新人戦大会◆

(※JPA公認大会ではありません)

1. 主 管 高知県パワーリフティング協会
2. 会 場 元気クラブ 土佐市波介 4384-3 088-852-7146
3. 大会日程 2024年12月1日(日)  
検量8時～9時30分 試合開始10時～
4. 階 級 女子 7階級 47kg、52kg、57kg、63kg、72kg、84kg、+84kg  
男子 7階級 59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg
5. 選手区分 一般(ノーギア)
7. 参加資格 満14歳以上の県内アマチュア選手(選手登録必要ありません)  
過去に高知県大会で優勝した事がない選手
8. 競技規則 日本パワーリフティング協会競技規則による
9. 服 装 服装は自由とする
10. 競技方法 JPA非公認記録会であるが、審判資格者により競技規則どおりに判定する。  
JPAルールによるラウンド制で行う。
11. 表 彰 各階級とも1～3位に賞状(1位にはメダル等)を授与する。
12. 参加費 2,000円  
振込先 1. ゆうちょ銀行からの振込み  
●銀行名: ゆうちょ銀行 記号—16490 番号—00292411  
●口座名: 高知県パワーリフティング協会  
2. ゆうちょ銀行以外からの振り込み  
●店名: 六四八(ロクヨンハチ) 店番: 648  
●預金種目: 普通預金 口座番号: 0029241
13. 申込方法 別紙エントリー表に必要事項を記入のうえ、下記宛に郵送のこと。  
【送付先】〒781-8008 高知市潮新町2丁目6-11 WCG内  
高知県パワーリフティング協会事務局
14. 申込締切 2024年11月20日(水)必着
15. 注 意 ①持ち込んだゴミ類は各自で処理すること。

エントリー表・試技カード

2024 高知県パワーリフティング・ベンチプレス新人戦大会

◆出場区分  パワーリフティング  ベンチプレス ※にシ点を入れること

カテゴリー	階 級	検量体重	練習のベスト記録
・一般	男子 ・ 女子	k g	スクワット k g
			ベンチプレス k g
	検量担当者:	デッドリフト k g	

No.	氏 名 (ふりがな)	年 齢	所 属 (ふりがな)
	( )	生年月日 (西暦) 年 月 日 満 才	( )

ベンチラック高さ	上から	段目	足 台	要	不要
ベンチセフティバー高さ	上から	段目	センター補助	要	不要
スクワットラック高さ	上から	段目			

種 目	1 回目	2 回目	3 回目	記 録	順 位
スクワット					
ベンチプレス					
デッドリフト					
			トータル記録	k g	第 位

誓 約 書

高知県パワーリフティング協会 御中

私は、2024 高知県パワーリフティング・ベンチプレス新人戦への出場にあたり、当大会により発生した傷害等の事故については、大会主催者に対し将来に渡り一切請求を行わないことを誓約いたします。

2024年 月 日

住 所

氏 名

印 (自署の場合は押印不要) 電話

※申込時は太枠に記入してください