

第 33 回大阪府ベンチプレス選手権大会

第 31 回大阪府クラシックベンチプレス選手権大会

開 催 要 項

主催 大阪府パワーリフティング協会

主管 大阪府パワーリフティング協会

協力 兵庫県パワーリフティング協会、奈良県パワーリフティング協会、京都府パワーリフティング協会、和歌山県パワーリフティング協会、関西学生パワーリフティング連盟

日時 2026 年 5 月 10 日（日） 検量 AM9：20 試技開始 AM11：20

※開始時間は、前後することがあります。変更の場合は、ホームページ上で発表します。

場所 西成区民センター 大阪市西成区岸里 1-1-50 TEL 06-6651-1131

参加資格 2026 年度日本パワーリフティング協会 (JPA) 登録選手であり、住所・勤務先・所属ジムのいずれかが大阪府内にある方。または上記に該当し、日本に 1 年以上在住する外国人選手。男女不問。

(大阪府以外の選手の参加はオープン参加とし、記録証を発行します。)

選手登録 日本パワーリフティング協会のホームページより登録を行って下さい。選手登録されますと会員番号が発行されます。会員番号が当日までに確認できない場合は参加をお断りいたします。

選手登録 URL <https://powerlifting.shikuminet.jp/>

年齢カテゴリー 下記年齢カテゴリーの 1-3 位にメダルを、1-6 位に賞状を授与します。

一般 満 14 歳以上

サブジュニア 満 14 歳-カレンダーイヤー18 歳 (2026 年内に 19 歳になる方は不可)

ジュニア カレンダーイヤー19 歳-23 歳 (2026 年内に 24 歳になる方は不可)

マスターズ I カレンダーイヤー40-49 歳 (2026 年内に 50 歳になる方は不可)

マスターズ II カレンダーイヤー50-59 歳 (2026 年内に 60 歳になる方は不可)

マスターズ III カレンダーイヤー60-69 歳 (2026 年内に 70 歳になる方は不可)

マスターズ IV カレンダーイヤー70-79 歳 (2026 年内に 80 歳になる方は不可)

マスターズ V カレンダーイヤー80 歳- (2026 年内に 80 歳以上の方)

男子 8 階級 59kg 級, 66kg 級, 74kg 級, 83kg 級, 93kg 級, 105kg 級, 120kg 級, 120kg 超級

※サブジュニアとジュニアのみ 53 kg級があります。

女子 8 階級 47kg 級, 52kg 級, 57kg 級, 63kg 級, 69kg 級, 76kg 級, 84kg 級, 84kg 超級

※サブジュニアとジュニアのみ 43 kg級があります。

階級の例 66kg 級で試合に参加するためには当日の検量で 59.01kg-66.00kg の間に体重をおさめる必要があります。検量時間終了までに所定の体重に達しない場合は失格となります。

参加費用 6,000 円

ダブルエントリー 複数の出場区分、年齢カテゴリーにエントリー可能です。年齢カテゴリーのダブルエントリーのみマイナス 1,000 円となります。フルギアとノーギアのダブルエントリーの場合、割引はありません。具体的な参加費の計算方法は下記のとおりです。

(例)ノーギア一般、ノーギア M1 にエントリーする場合

6,000円+6,000円-1,000円=11,000円

(例)フルギア一般、ノーギア一般にエントリーする場合

6,000円+6,000円=12,000円

(例)フルギア一般、ノーギア一般、フルギアジュニアにエントリーする場合

6,000円+6,000円+6,000円-1,000円=17,000円

他府県からのエントリー：大阪府以外からのご参加の場合、順位はつかず、記録認定証の発行のみとなります。公式記録として認定されますので標準記録は取得できます。

申込み方法 大阪府パワーリフティング協会ホームページのエントリーフォームでの申込をお願いします。<https://osaka-power.jp/2026osakabench/>

※WEBエントリー以外の方法では受付しません。

参加費用の送金先 ゆうちょ銀行 店名：四〇八（ヨンゼロハチ）

普通：6882356 名前：大阪府パワーリフティング協会

参加費用は銀行振込にて送金してください。（手数料振込人負担）

締め切り **2026年4月17日(金) エントリー、参加費用ともに必着**

※大会運営上の都合で締め切り後のオープン参加は受け付けません。

※エントリー公開後の出場辞退はいかなる理由でも返金いたしません。

ルールとコスチューム JPAルールブックに基づいて競技を行います。競技の前にコスチュームチェックを行います。必ず全てに目を通してからご参加ください。

<https://www.jpa-powerlifting.or.jp/rules-members.php#a01>

試合の流れについては、パワーリフティングを例に大阪府パワーリフティング協会のページでも掲示しております。

<https://osaka-power.jp/how-to-power/>

当日 検量はセッション毎に区切り、ロット番号順で個々に行います。体重、ラック高さ、セーフティ高さ、第一試技重量は検量室で申告していただきます。コスチュームチェックは会場内で行います。

個人情報 個人情報の保護に適用される法令を遵守します。肖像権につきましては、別途下記のとおり定めます。

肖像権 大会に関する肖像権は主催者に帰属します。選手の肖像、氏名、住所、年齢、競技歴及び自己紹介などの個人情報が、大会のパンフレット、リザルト、大会に関連する広告物、次回以降の大会案内、報道並びに情報メディアにおいて使用されることがあります。同情報が、大会主催者及び管轄所轄競技団体が制作する印刷物、ビデオ並びに情報メディアなどによる商業的利用をされることがあります。

問い合わせ先 大阪府パワーリフティング協会理事長 中田 090-8936-3632

ご不明点ありましたらご連絡下さい。

会場利用の注意点

会場内は飲食禁止です。(競技中の水分補給は蓋付きの容器であれば可)

試合進行上の注意点

試技後1分以内の次試技重量申請のルールを厳格に運用します。専用のタイマーを用意します。試技判定後タイマーをスタートさせ、1分以内に選手またはコーチからの試技カードの提出をもって重量申請を受け付けます。(※口頭での重量申請は無効)

1分以内に重量申請が間に合わなかった場合の措置

申請前の試技が成功の場合 2.5kg増の重量を運営側が申請します。

申請前の試技が失敗の場合 同重量を運営側が申請します。

これらの措置に選手側の異議は一切認めないものとします。

試技カードの書き方はこちらもご参照下さい。<https://osaka-power.jp/how-to-power/>