第1回晴れの国チャレンジベンチプレス大会

～ チャレンジの部　参加者のススメ ～

何歳でも OK　初出場でも OK　選手登録なしでも OK

ジャージでも OK　基本的にどなたでも参加できます！※1

ルール確認

① ベンチプレス台に寝転がり、
② バーベルを胸まで降ろして、
③ 肘が伸びるまで押し上げる！

細かいルールはありません、お尻が浮いても、**上がればOK！**

エントリー

① Ｗｅｂ申し込み
② 参加費振り込み ※2
（2,000円＋振込手数料）

公式ホームページ　Web申込ページ

Webでカンタン申し込み！詳細は公式ホームページで！

準　備

○ 服装　→　運動のできる服装（Ｔシャツ、ジャージ等）
○ 靴　　→　運動靴（室内用）
○ その他、普段トレーニングで使用しているものでOK

公式コスチューム不要！ジャージでOK！

ベンチプレス動作を著しく補助する用具は禁止します。（例）ベンチプレスシャツ、スリングショット等

大会本番

① 会場に着いたら、選手受付（会場入ってすぐ）
② 受付が終わったら、検量（着衣で実施予定）
《CHECK!!》 検量時に、第１試技の重量を申請します。
③ 試技開始時間までに、ウォーミングアップ
④ スクリーンに表示されている順番で、試技
《CHECK!!》 第３試技までチャレンジできます。
試技が終わるごとに、次の試技の重量を申請します。

参加者（失格者を除く）**全員に、表彰状を授与します！**

※1　健全で、ベンチプレス動作ができることが条件です。体調不良等が見受けられた場合、大会当日、受付時などで出場をお断りする場合があります。その際、参加費等の費用の返金はいたしません。
※2　書類郵送での申し込みも可能です。詳しくは、岡山県パワーリフティング協会ホームページに掲載の開催要項をご確認ください。

作成：岡山県パワーリフティング協会（令和４年１１月２２日）