

# MUSCLE GATE 新宿パワーコンテスト 「ベンチプレスチャレンジ」

## 開催要項

日 時 2021年11月27日(土) ※スケジュール詳細は後日決定致します。

会 場 新宿住友ビル三角広場 (東京都新宿区西新宿 2 丁目 6 番 1 号)

主 催 MUSCLE GATE実行委員会

競技種目 ベンチプレス単独での競技

競技方法 IPF(国際パワーリフティング連盟)のルールを基準にラウンド制、3試技制。

※本大会は非公式大会です。

出場資格 原則どなたでも参加可能。コンテスト初めての方も大歓迎。

※身体にタトゥー(縦横15cm以上)がある場合出場不可。

参加費 5,000 円

※スポーツ保険加入料が含まれます。

※同日開催の「KING OF SQUAT」、「IVANKO デッドリフトコンペディション」とのダブルエントリー、トリプルエントリーは可能です。しかしながら、進行のスケジュール上、調整が難しい場合は、エントリー競技を 1 つに絞っていただくお願いをさせていただきます場合がございます。(不参加になった競技の参加費は返金いたしません)

※翌 28 日(日)に実施の「パワーリフティング(3 種目)」とのダブルエントリーは可能です。

※同日開催のボディコンテスト(ゴールドジムジャパンカップ)とのダブルエントリーは、競技実施時間が重なるため、できません。

審判員 MUSCLE GATE実行委員会選定審判員

階級 男子:60kg 以下、70kg 以下、80kg 以下、90kg 以下、100kg 以下、100kg 超

女子:50kg 以下、60kg 以下、70kg 以下、70kg 以上

※参加人数により階級を統合する場合がございます。

服装 トレーニングウェア他、動きやすい服装であれば OK。シューズ着用必須。

使用可能なギア ベルト、リストラップ、エルボースリーブ (ベンチプレスシャツは使用不可)

ルール

- ・別紙のルールガイドは必ずご確認ください。
- ・IPF(国際パワーリフティング連盟)のルールを基準にラウンド制で行う。
- ・検量時に第 1 試技重量を申請。第 1 試技終了後速やかに第 2 試技重量を申請。  
第 3 試技のみ 2 回の重量変更が可能。
- ・ラックアップ後、審判の「スタート」の合図でバーを降ろす。胸の上で静止させ、審判の「プレス」の合図で、バーを押し上げて肘を伸ばしきる。審判の「ラック」の合図でラックにバーを戻す。

・下記の場合が著しく見られた場合は試技失敗となる。

- ① 挙上中にバーが下がる(上下させながら挙げる)こと、
- ② 試技中に足の裏が地面から離れること。
- ③ 試技中に尻や頭がベンチ台から離れること。
- ④ 審判の合図、「スタート」や「プレス」の合図を聞かずに動作をしてしまう事。

表彰 各階級挙上重量が重い順の表彰(1~6位)※予定

申込方法 MUSCLE GATEホームページ内の応募フォームよりエントリーください。

**MUSCLE GATEホームページ** 申込締め切り日 2021年11月13日(土)

※エントリー数の上限を設けさせて頂く場合がございます。お早めにお申し込み下さい。

- その他
- ・本大会はどなたでもお気軽に参加ができる非公式大会です。試合出場が初めての方でも気軽に参加ください。
  - ・競技時間等詳細はイベント公式ホームページにて後日告知いたします。
  - ・お申し込み後、出場人数や運営上の理由で出場をご遠慮頂く場合もございます。その際、参加費は返金させていただきます。
  - ・申込み後の参加取りやめの場合、参加費は原則として返却いたしません。
  - ・セッション分け及び受付・検量・競技時間については公式ホームページで発表します。参加者への直接連絡はございません。
  - ・本大会の申込みにあたって取得した個人情報、大会関連業務遂行に関してのみ利用致します。
  - ・本大会に参加される選手、関係役員及びスタッフを含めた会場風景や競技中の写真、メディア各媒体に提供する場合がございます。あらかじめご了承下さい。
  - ・本大会では外部メディアによる撮影・収録・取材等が行われる可能性があります。大会中に収録した写真、映像は印刷媒体、テレビ放送、インターネット配信等の各種媒体において使用される場合があります。収録は大会の競技に限らず、ウォーミングアップエリアや客席を撮影する場合があります。あらかじめご了承下さい。
  - ・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、参加者本人が自らの責任において解決するものとし、大会主催者は一切の責任を負いません。

問い合わせ 〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-20 3F  
ゴールドジム事業部・MUSCLE GATE実行委員会  
TEL:03-3645-9830 Email:[info@musclegate.jp](mailto:info@musclegate.jp)

以上