

# MUSCLE GATE 神奈川パワーコンテスト 「チームベンチプレスチャレンジ」 開催要項

日時 2023年2月19日(日) ※スケジュール詳細は後日決定致します。  
※エントリー数によっては18日(土)、19日(日)の2日間開催となる場合もあり

会場 カルッツかわさき(神奈川県川崎市川崎区富士見1-1-4)

主催 MUSCLE GATE実行委員会

競技種目 3人1組でのベンチプレス競技。

競技方法 IPF(国際パワーリフティング連盟)のルールに準ずる。1選手2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 10,000円(3人1組)

※スポーツ保険加入料が含まれます。

※同日開催の「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く場合がございます。(不参加になった競技の参加費は返金いたします)

※同日開催のボディコンテスト(マッスルコンテストジャパン)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 3人1組で合計220kg以内の1クラス。3人の内1人は女子選手を加えること。

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。
- ・検量は着衣で行い、マイナス1kg引いた数値を検量体重といたします。
- ・2022年までのIPF(国際パワーリフティング連盟)のルールに準ずる。
- ・検量時に3人がそれぞれ第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。チームの最終試技の第2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こと。

ホームページ



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 2023年1月31日(火)

※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を、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