

# 2021 MUSCLE GATE 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2月13日(土)※スケジュール詳細はエントリー確定後に公開致します。

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 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。

※「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をお願いをさせていただきます。ご迷惑がございません。(不参加になった競技の参加費は返金いたしません)

※「パワーリフティング(3種目)」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。

※同日開催のボディコンテスト(マッスルゲート・マッスルコンテスト)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1月31日(日)**

※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