

元気クラブ主催 ベンチプレス&マラソンベンチプレス大会

～本当は欲しい!!!参加賞のギリチョコ!!!～

2月14日 日曜日

参加費： 会員さん：1,000円

ビジターさん：1,500円

参加資格：筋トレを愛するチャレンジャー全て

※なお両大会ともにJPA（パワーリフティング協会）登録の選手出場は認められない。

当日受付にて支払い後、申し込み用紙に記載して出場する。

12：30～受付開始

13：00～検量（衣服を着たままマイナス500gで計測）

14：00～競技開始（それまでにウォーミングアップを終了させること）

ベンチプレス大会を先に開催し、10分後にマラソンベンチプレス大会

(ルール)

■ ベンチプレス大会

1人2回の試技を行うことができる。

名前をコールされてから1人1分以内に動作を始める。

主審の合図スタートのコールを聞いてから動作を始める。

バーが胸に必ず触れること（静止する必要は無）

主審の合図ラックのコールを聞いてからバーをラックに戻す。

審判のコールを無視、バーが胸に付かないまたはお尻がシートから浮いたら失敗。

フルギア（ベンチシャツ）の着用は認められない。

フォーミュラ係数（体重を平等と考慮して計算して出す係数。高い数値を出した者の勝利。）

で順位を決める。

■ マラソンベンチプレス大会

体重70kg以下=重量60kg、体重70kg以上=重量75kg、女性=重量25kgで行う。

主審の合図スタートのコールを聞いてから動作を始める。（ラックの合図は無）

各大会とも1位～3位に賞品と賞状を贈呈します。

1位 ライブホエイプロテイン 2.2kg

2位 ライブホエイプロテイン 1kg

3位 スマートィ 1回無料券

参加賞 ギリチョコ

