

東京 e-パワーリフティング選手権

開催要項(案)

日 時 開催要項発表時から下記の日程まで。

- 1) スクワット:8月31日(月)まで
- 2) ベンチプレス:9月30日(水)まで
- 3) デッドリフト:10月31日(土)まで。

会 場 東京パワーリフティング協会公式Instagram

主 催 東京パワーリフティング協会

競技内容 スクワット/ベンチプレス/デッドリフト 非公式大会。

- ・個人のInstagramに投稿された試技を、東京パワーリフティング公式Instagramにて公開する方式。
- ・試技の判定および、審査員からのコメント、アドバイスも添えて公開。

競技ルール JPA(日本パワーリフティング協会)公式ルールに準ずる。

体重区分けも JPA 公式ルールに準ずるが、参加者数によって統合する場合もあり。

出場資格 どなたでも参加可能。Instagram個人アカウント開設が必要。

- ※TPA は、アンチドーピングに厳格な IPF 参加の団体です。
- ドーピング行為をされている方は出場をご遠慮ください。

参加費 無料

審査員 東京パワーリフティング所属公認審査員

出場方法 下記の項目を自身のInstagramに投稿する。

① 動画の掲載

- 1) 試技、プレート全体が移るように撮影。
- 2) スクワットはしゃがみの深さが分かるよう膝の高さからの撮影が望ましい。
- 3) ベンチプレスはバーの動きやお尻、足の位置が分かるように。

② 重量及びエクイップがクラシックか明記。(例:150kg クラシック)

③ 名前(ニックネームでも可)

④ 体重を掲載する(自己申告)

⑤ メンションをつける「@powerliftingtpa」

※掲載実例を公式Instagramに掲載いたします。参考にご覧ください。

表 彰 上記各種目投稿期日後に発表。各階級ごとに順位付け。

- 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のオンライン大会です。大会が初めての方でもお気軽に参加ください。
 - ・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利用します。
 - ・本大会に参加される選手、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。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。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。
 - ・本大会に関するご質問等は、東京パワーリフティング協会公式InstagramのDMにてお寄せくださいませ。

問い合わせ

東京パワーリフティング公式Instagram

<https://www.instagram.com/powerliftingtpa/>

DM(ダイレクトメッセージ)にて。