



ShimanePowerLifting
Association

島根県パワーリフティング協会

パワーリフティングチャレンジ in 出雲

令和7年9月28日(日)

出雲市 とまとアリーナ(サブアリーナ)

受付8:30 試技開始9:30(予定)

参加費 一人3,000円

パワーリフティングとはスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの総重量を競う競技です。
パワーリフティングに興味があるけれど、いきなり公式大会はちょっと不安・・・というトレーニーの皆さん！
公式台で、公式ルールにのっとり、パワーリフティングに挑戦してみませんか？

○安全に運動できる服装・運動靴であれば服装は自由です。(デッドリフトではハイソックス必須)

○登録選手は申し込み不可です。

○このチャレンジ大会は公式の島根県ベンチプレス大会の前に行います。時間が限られているため、申し込みを **10名** で締め切り、申込者多数の場合には、初参加の方や島根県の方を優先します。

○ルールは JPA(日本パワーリフティング協会)の公式ルールにのっとり行いますが、検量は行わず、試技は各種目一人二回とします。

○階級を設けないため順位はつきませんが、出場者全員に記録証を差し上げます。



前回大会の写真↑ チャレンジ大会をきっかけに10名近くが公式デビューしています！

Instagramで最新情報発信中



申し込み
フォーム
こちらです。

