

EVENT CALENDER

お願い——大会やイベント、講習会などの主催者の方は、予定をワールドニュースまでお送り下さい。

日本パワリフティング協会の公認パワーリフティング並びにベンチプレス競技会に出るには平成23年度JPA登録が必要です。登録手続きは各都道府県協会で行って頂きます。登録費は下記の通りです。(H23年度はH23.4.1～H24.3.31までです)

団体登録費	10,000円
選手登録費団体所属一般	2000円
個人	一般 3000円
	大学生 1000円
	中高生 500円

ワールドニュースでは、噂で聞いたイベントもカレンダーで紹介しております。詳細は主催、主管協会にお問合せ下さい。連絡先については、県協会、JPA事務局とある場合は名簿を参照して下さい。

平成24年大会予定(2012年)

2月

- 11-12 全日本男女ベンチ
茨城県ホテルレイクサイドつくば
問合せ;つくば市協会 090-2531-0204 瀬尾
- 19(日) ウェストパワー
パワーハウス
問合せ;042-444-5787 野田
- 26 ジャパンオープンベンチ
一般、マスター、一士二官
締切 2/1
阪南大学
問合せ;大阪府協会

3月

- 4 首都圏ベンチ
桜区総合体育館
問合せ;埼玉県協会
- 11 神奈川県チームベンチ
鎌倉体育館
問合せ;神奈川県協会
- 25 全日本高校選抜&サブジュニア全日本大会
締切 1/31
大宮武道館
問合せ;高校連盟
- 25 岐阜県パワーリフティング選手権大会
ピーススポーツクラブ
問合せ;岐阜県協会
- 31 予定 JPA 3級審判講習会(技術委員会と調整中)
東京都品川区
問合せ;東京都協会

4月

- 1 東京都大会
パワー&ベンチ
会場;駒沢オリンピック公園運動場、屋内球技場
問合せ;東京都協会
- 8 千葉県パワー
問合せ;千葉県協会
- 19-22 世界マスターベンチ
オーロラ、デンバー、コロラド、USA
選考中
- 22 ダンベル体操講習会、公認指導員認定講習会
名城大学体育館
問合せ;052-704-1478 夜間のみ
- 29 神奈川パワー&ベンチ
問合せ;神奈川県協会

5月

- 1-7 アジアパワー
インド、ウダイプール
問合せ;JPA
- 13 香川県春季パワー(フルギア)
&全日本ブッシュブル選手権大会
鉄工体育館
問合せ;香川県協会
- 12-13 全日本ジュニア・マスターパワー
北海道、江別市
問合せ;北海道協会
- 21-26 世界ベンチ
&第4回世界ジュニアサブジュニアベンチ
ビルセン、チェコ
- 未定 関東学生
問合せ;関東学生連盟
- 27 全日本実業団ベンチ
さいたま市記念総合体育館(多目的室)
問合せ;実業団連盟
- 27 宮崎県パワー&ベンチ
問合せ;宮崎県協会
- 未定 全日本学生
問合せ;全日本学生連盟

6月

- 2 岩国米軍基地ベンチ大会
岩国米軍基地内
問合せ;〒740-8691 岩国郵便局私書箱33号
米軍海兵隊岩国航空基地内
MCCS センパーフィット課
レクレーションスペシャリスト、田島
電話;0827-79-5654
- 2-3 全日本男女
栃木、宇都宮体育館

EVENT CALENDER

お問い合わせは大会やイベント、講習会などの主催者の方は、予定をワールドニュースまでお送り下さい。

問合せ；栃木県協会
12 - 17 第一回クラシックカップ
(ノーギアの世界選手権大会)

スウェーデン、ストックホルム
24 千葉県春季ベンチ
問合せ；千葉県協会

7 月

1 - 8 世界視覚障害者パワー大会
オランダ、USA
8 世田谷ベンチ
東京農業大学農友会常磐松会館道場3F
世田谷在住在勤在学の方のみ参加可能。オープン
での参加は受付ませんのでご注意ください。
問合せ；東京都協会

未定 全日本教職員
問合せ；JPA

27 - 8 / 12 ロンドンオリンピック

8 月

5 全日本高校選手権
問合せ；JPA
12 岩国米軍基地パワー大会
岩国米軍基地内
問合せ；〒740-8691 岩国郵便局私書箱33号
米軍海兵隊岩国航空基地内
MCCS センパーフィット課
レクレーションスペシャリスト、田島
電話；0827-79-5654

下旬 パワーサミット・イン・長野
パワーハウスグループ夏のトレーニング合宿
どなたでもご参加頂けます。
宿泊は、信州の温泉。
トレーニングは、パワーハウス長野
問合せ；042-444-5787 パワーハウス

28 - 9 / 2 世界ジュニアサブジュニア
ワルシャワ、ポーランド

29 - 9 / 9 ロンドンパラリンピック
パワーリフティング日程
8/30 男子48kg級と女子40kg級
8/31 男子52,56kg級、女子44kg級
9/1 男子60kg級、女子48,52kg級
9/2 男子67.5kg級、女子56,60kg級
9/3 男子75kg級、女子67.5,75kg
9/4 男子82.5,90kg級、女子82.5
9/5 男子100,100+、女子82.5+

9 月

12 - 16 アジアベンチ
カザフスタン、アルマータ(アストナ)
14 - 15 ジャパンオープンパワー

長野県、白馬村
問合せ；JPA
30 岐阜国体(パワー&ベンチ)
10時開始
問合せ；岐阜県協会

10 月

2 - 7 世界マスターパワー
キリン、USA
14 関東ベンチ
茨城県主管
問合せ；茨城県協会
21 全日本マスターベンチ
日本マスターフェスティバル、高知県開催
問合せ；高知県協会

28 香川県秋季パワー大会
鉄工体育館
問合せ；香川県協会
28 全日本実業団パワー
栃木県日産自動車、栃木工場体育館
問合せ；実業団連盟

29 - 11 / 4 世界男女
プエルトリコ
Aguadilla
ワールドゲームズ選考会

11 月

初旬 関東パワー
神奈川県主管
問合せ；神奈川県協会
未定 神奈川県ノーギアパワー&ベンチ
問合せ；神奈川県協会
18 全日本障害者パワーリフティング選手権大会
東京スポーツ文化館
問合せ；042-366-1338 吉田
25 秋季パワー&ベンチ
駒沢屋内球技場(予約中)
問合せ；東京都協会

12 月

9 世田谷パワー&ベンチ
東京農業大学農友会常磐松会館道場3F
世田谷在住在勤在学の方のみ参加可能。オープン
での参加は受付ませんのでご注意ください。
問合せ；東京都協会
未定 第一回アジアクラシック選手権大会
(パワーリフティング)
(パワーとベンチは隔年開催)
インド

平成25年大会予定(2013年)
2月

EVENT CALENDER

お願い——大会やイベント、講習会などの主催者の方は、予定をワールドニュースまでお送り下さい。

2 4 ジャパンオープンベンチ&一士二官
阪南大学
問合：JPA

3 月

3 首都圏ベンチ
埼玉県開催
問合；埼玉県協会
2 4 高校選抜&サブジュニア全日本
大宮武道館
問合：JPA

4 月

1 8 - 2 1 世界マスターベンチ
ブラハ、チェコ

5 月

2 2 - 2 6 世界ベンチ&世界ジュニア+サブジュニア
Kaunas、リトアニア

6 月

1 1 - 1 6 ワールドクラシック
Suzdal、ロシア

7 月

未定 世界視覚障害者パワー大会
モスクワ、ロシア
2 8 - 8/12 ワールドゲームズ
カリ、コロンビア

8 月

2 7 - 9/1 世界サブジュニア、ジュニア選手権
キリン、USA

9 月

2 8 - 1 0 / 8 東京国体
ベンチ&障害者ベンチ
小平市、武蔵野美術大学体育館
2 3 - 2 9 世界マスターパワー
オランダ、USA

第三週 ジャパンオープンパワー予定
問合；JPA

1 0 月

6 東京都国体(ベンチ、ノーギア、フルギア、IPC)
トータル80名募集、先着順申込開始は平成25
年7月6日から9月5日
ネットでのみ受付。ネット環境のない方は、東京
都協会へ郵送
武蔵野美術大学体育館
問合；東京都協会

1 1 月

5 - 1 0 世界パワー
スタバンガー、ノルウェー

1 2 月

未定 アジアクラシック大会
ノーギアベンチ(パワーとベンチは隔年開
催)
問合；JPA

平成26年大会予定(2014年)

未定 国体デモンストレーション、長崎県
パワーリフティングが採用されるかどうかはJPA
にお問い合わせ下さい。

未定 アジアパラリンピックゲーム
韓国、仁川

4 月

1 7 - 2 0 世界マスターベンチ
ブラティスラバ、スロバキア
ただし、IPFの承認必要

5 月

2 1 - 2 0 世界ベンチ(一般、ジュニア、サブジュニア)
ロドビー、デンマーク

6 月

1 0 - 1 5 クラシック大会
南アフリカ
ただし、IPFの承認必要

7 月

未定 世界視覚障害者パワーリフティング選手権大会
フィラデルフィア、USA

9 月

1 - 7 世界サブジュニア&ジュニア
Oroshaza、ハンガリー
2 9 - 1 0 / 7 世界マスターパワー
ビルセン、チェコ

1 1 月

1 0 - 1 6 世界パワー
オーロラ、デンバー、USA

平成27年大会予定(2015年)

未定 和歌山国体、広川町
この国体から公開競技予定。
公開競技になると全国からの参加が可ということ
です。

4 月

1 6 - 1 9 世界マスターベンチ
Suzdal、ロシア
立候補、ただし、IPFの承認必要

5 月

2 0 - 2 4 世界ベンチ(一般、ジュニア、サブジュニア)
Suzdal、ロシア
立候補、ただし、IPFの承認必要

6 月

9 - 1 4 IPFクラシック大会
立候補受付中

EVENT CALENDER

お願い——大会やイベント、講習会などの主催者の方は、予定をワールドニュースまでお送り下さい。

- JPA 問合先
(社)日本パワー協会、事務局長、藤谷
〒105-0033 東京都中央区新川1-19-5
T;03-5540-1010 F;同 1009
- 技術委員会 阿南喜裕
〒703-8241 岡山市中区高島新屋敷341-2-102
T&F 086-275-0370
- 国際委員会 東郷達男 T;029-837-0458 F;029-837-0757
事務局：〒182-0036 調布市飛田給1-28-7
パワーハウス内、南
T&F 042-444-5787、11-22時
- 実業団連盟 河部勝次(問合は事務局へ)
〒301-0902 稲敷市上根本8330-6 五十嵐清四郎
携帯;090-3003-9175 F;0297-87-5108
- 大学連盟 石井直方
〒153-8902 目黒区駒場3-8-1
東大身体運動科学研究所内 F;03-5454-4317
- 高校連盟 石原正規
〒337-0975 さいたま市緑区代山172
浦和学院高校内
T;048-878-2101 F;048-878-3335
- 教職員ネットワーク 東郷達男
T;029-837-0458 F;029-837-0757
- 北海道・東北ブロック 伊藤和弘
〒018-1523 南秋田郡井川町坂本三獄下 138
T;018-874-2541 F;018-874-3160
- 北海道 佐藤勝義
〒078-8261 旭川市東旭川南1条5-6-3
トータル旭川、菅原一宜方
T&F;0166-36-2972
- 青森 理事長不在(連絡は下記へ)
〒030-0851 青森市旭町3-4-8 B-3
T;017-777-6157 阿部靖
- 秋田 高橋誠広
〒018-1523 南秋田郡井川町坂本三獄下 138
伊藤和弘方 T;018-874-2541 F;018-874-3160
- 岩手 伊藤英伸
〒029-4102 西磐井郡平泉町平泉字樋の沢39-5
T&F;0191-46-4782
- 山形 菊地芳徳
〒992-0472 南陽市宮内3512-2
T;0238-47-4397
- 宮城 齋藤高史(連絡は下記へ)
〒981-3203 仙台市泉区高森7-43-5 イズミFC内
松田隆明 T&F;022-377-6180
- 福島 片平登(連絡は下記へ)
〒960-8162 福島市南町611-1 大野次男会長方
T&F;024-546-9595
- 関東ブロック 倉井正男
〒329-0403 下都賀郡国分寺町医大前 4-16-8
T;0285-44-6910
(関東大会は下記の順で開催されます)
- 山梨 関本正志
〒406-0801 笛吹市御坂町成田1786-1
(株)ARCA内
- 神奈川 金田秀次(連絡は事務局へ)
〒242-0007 大和市中央林間2-15-14
鑑谷慎一
T&F;046-272-7600
- 東京 小森正昭(連絡は事務局へ)
〒183-0051 府中市栄町3-31-36
吉田寿子 T;042-366-1338,F;042-336-5081
- 埼玉 椎橋 文夫(連絡は下記へ)
〒362-0806 北足立郡伊奈長小室2268-148-218
内田充彦 T&F;048-722-5980
- 群馬 西脇聖明
〒371-0855 前橋市問屋町1-11 都丸ビル
2F、スポーツジムユニコーン
T&F;027-255-0180(PM17~PM23)
- 栃木 仲澤敏夫(連絡は下記へ)
〒321-0912 宇都宮市石井町2800-157-501
荻原明信 T&F;028-663-7860
- 茨城 寺門浩之
〒311-0131 那珂市北酒出819
協会専用電話;029-298-2407
T&F;029-295-7806、寺門
- 千葉 中野努(連絡は下記へ)
〒299-0111 市原市姉崎2567-1
エスフォルサール、加藤義治
T&F;0436-62-9569
- 東海ブロック 佐々木健治
〒448-0011 刈谷市築地町3-30-7
T;0566-21-5268
- 静岡 池谷あや子(連絡は事務局へ)
〒435-0015 浜松市東区子安町318-18
原利夫 T&F;053-464-4443
- 愛知 伊藤教雄(連絡は下記へ)
〒440-0011 豊橋市牛川通3-2-9
パワーフィットネス、川辺一郎
T&F;0532-63-6955
- 三重 伊藤高行(連絡は下記へ)
〒514-2308 津市安濃町川西283
真柄信幸 T;090-2777-1573 F;059-268-3775
- 岐阜 山之内秀範(連絡は下記へ)
〒505-0032 美濃加茂市田島町4-2-18
ピーススポーツクラブ 久野毅
T;0574-25-3202 F;0574-25-3266

EVENT CALENDER

お願い——大会やイベント、講習会などの主催者の方は、予定をワールドニュースまでお送り下さい。

北信越ブロック

福井 武井康弘（兼北信越ブロック長）

〒912-0044 大野市桜塚町905

T&F; 0779-66-6435

新潟 相馬満信（連絡は下記へ）

〒950-1113 新潟市西区鳥原新田409-13 岩城千尋

T; 025-377-7675

長野 沖浦克治

〒399-9211 北安曇郡白馬村神代22200-42

T&F; 0261-75-4331

富山 中村一生

〒933-0101 高岡市伏木国分2-4-23

T&F; 0766-44-3080

石川 渡辺智康（連絡は下記）

〒920-0362 金沢市古府西1-8 日本美装内

菊池とし子 T; 076-266-2000 F; 076-266-2333

近畿ブロック 仲博幸

〒673-0424 三木市自由が丘3 - 5

T; 079-482-4275

大阪 門眞一郎

〒559-0006 住之江区浜口西1 - 2 - 7

T&F; 06-6678-1664

滋賀 新役員調整中（近畿ブロック長に連絡を）

京都 三浦重則

〒621-0831 亀岡市篠町森向坂 1-13

T; 0771-23-5420

兵庫 内藤雅文（連絡は下記へ）

〒662-0082 西宮市苦楽園二番町8-18

塩田宗廣 T : 090-1907-7139

奈良 道下健一

〒631-0078 奈良市富雄元町1-5-28-208

T; 0742-43-3919

和歌山 梶川幸朗

〒640-8329 和歌山市田中町3-81

T; 073-436-6585 F; 073-436-6693

中国ブロック

ブロック長 石本直樹

〒708-0015 岡山県津山市神戸800-1

T; 0868-28-0535 F; 0868-28-4521

山口 國弘竹二

〒747-0037 防府市八王子1-10-13 ステイヤング

T&F; 0835-22-1358

鳥取 谷本明禎

〒682-0023 倉吉市山根557-1 パープルタウン

ゴールドジム T; 0858-26-5928 F; 0858-26-9434

岡山 長峰襄（連絡は下記へ）

阿南喜裕

〒703-8241 岡山市中区高島新屋敷341-2-102

T&F 086-275-0370

広島 浜本清司（連絡は下記へ）

〒720-1812 神石郡油木町油木甲143-4

池田文昭 T; 090-2006-5699 F; 0847-82-2044

島根 木谷健一（連絡は下記へ）

〒693-0055 出雲市八島町4 4いずも営筋組合

花田祥之 T; 080-1912-4464 F; 0853-23-4902

四国ブロック 大山道伸

〒781-0113 高知市種崎527-9 T; 088-841-3998

高知 大山道伸（連絡は下記へ）

〒781-0241 高知市横浜新町 4-931

神岡俊輔 T; 090-4782-1241

香川 植田英司

〒760-0078 高松市今里町2-18-4 高松TC

T; 087-834-7983 F; 087-834-9665

徳島 高井義隆

〒770-8006 徳島市新浜本町1-8-36

T; 088-662-4667 F; 088-662-4475

愛媛 高橋進

〒791-8013 松山市山越3丁目16 - 39

アスレチッククラブNo.1内

九州ブロック

長崎 藤井正通（兼九州ブロック長）

〒817-0000 対馬市巖原町西里77-4

T; 0920-52-3463

福岡 鶴忠信

〒816-0804 春日市原町1-95

T&F; 092-573-5843

佐賀 福井浄

〒840-0016 佐賀市南佐賀1-21-28

T&F; 0952-23-1628

熊本 甲斐祐規

〒861-1102 合志市須屋2745-114

T&F; 096-242-5620

大分 岸本治幸

〒870-0913 大分市松原町3-2-3 松原町トレー

ニングセンター T&F; 097-556-9919

宮崎 矢野秀幸

〒882-0055 延岡市山下町 3-1-8

T; 0982-32-4936 F; 0982-32-4501

鹿児島 谷岡一

〒891-7101 大島郡徳之島町亀津7522-2

T; 0997-83-3491

沖縄 比屋定英信

〒904-2172 沖縄市泡瀬1-9-15

T&F; 098-939-7577

平成24年1月1日付け、JPA技術委員会発表。

昨年とシード権記録、世界ジュニアサブジュニアベンチ、等、変更がありますので、ご注意ください。

標準記録を突破しなければ、全国大会に出場できません

全国大会に出場するために出せる標準記録が出せるのは、次の競技会と期間による

- * 国内で開催されるJPA公認競技会であること、IPF主催の各世界選手権。(アジア選手権も該当することをH24.1.20技術委員会より確認済み)
- * シード権を獲得した選手以外は、当該全国大会の前年度開催日翌日から、当年度の申込締切日まで。ただし6ヶ月未満の場合は別途定められる。
- * 選手は、下記の標準記録以上の成績を収めた際の階級と異なる階級へは出場できないが、体重より更に重い階級の標準を突破した場合はその重い階級への出場は認められる。
- * 下記標準記録を突破していない場合、全日本パワーでは、ブロック推薦と学連推薦により、技術委員会の承認を経て各ブロック男女合計3名までの出場が認められる。
- * 下記の標準記録を突破していない場合、全日本ベンチでは、ブロック推薦により、技術委員会の承認を経て、各ブロック男女合計3名までの出場が認められる。
- * 下記の標準記録を有する大会の全ての全国大会で、標準に満たない選手でも、大会主管協会理事長の推薦により、技術委員会の承認を経て、男女合計3名までの出場が認められる。

全日本参加標準パワーリフティング											
男子	全日本	全日本M /Jr	全日本M	全日本M /Sub	一般シード権(3位以内)	女子	全日本	全日本M /Jr	全日本M	全日本M /Sub	一般シード権(3位以内)
53	—	415/jr	—	280/sub	—	43	—	210/jr	—	140/sub	—
59	515	465	410	310	540.0	47	255	230	200	155	265.0
66	570	515	455	340	600.0	52	280	250	225	170	295.0
74	620	560	500	370	650.0	57	300	270	240	180	315.0
83	670	605	535	400	700.0	63	315	285	250	190	330.0
93	710	640	570	425	745.0	72	330	300	260	200	345.0
105	745	670	600	450	780.0	84	345	210	270	205	360.0
120	775	700	620	465	812.5	84超	350	315	275	210	367.5
120超	790	710	635	475	830.0						

* 全ての全国大会におけるマスターズ4部門の出場標準記録は設けない。(カレンダーイヤ による70歳以上)

* シード権

全日本大会で、一般の部で3位以内に入り、かつシード権記録を突破した選手は、翌年の当該全日本の出場件が認められる。

マスターズの部の選手については順位に関わらず、一つ前のカテゴリーの標準記録以上の成績を収めれば翌年の当該全国大会への出場権が得られる

全日本参加標準ベンチプレス											
男子	一般	M1/Jr	M2/Sub	M3	一般シード権(3位以内)	女子	一般	Jr	Sbj	マスターズ	一般シード権(3位以内)
53	—	107.5/Jr	97.5/Sub	—	—	43	—	50	45	全日本マスターズベンチ大会参加に際し、女子の標準記録はありません。	—
59	135	120	107.5	87.5	170.0	47	60	55	47.5		75.0
66	147.5	132.5	117.5	95	185.0	52	65	60	50		82.5
74	160	145	127.5	105	200.0	57	70	65	55		87.5
83	172.5	155	137.5	115	215.0	63	75	70	60		92.5
93	185	165	147.5	122.5	230.0	72	82.5	75	65		102.5
105	195	175	155	130	242.5	84	90	80	70		112.5
120	200	180	160	135	250.0	84超	95	85	75		117.5
120+	205	185	165	140	255.0						

* 全ての全国大会におけるマスターズ4部門の出場標準記録は設けない。(カレンダーイヤ による70歳以上)

* シード権

全日本大会で、一般の部で3位以内に入り、かつシード権記録を突破した選手は、翌年の当該全日本の出場件が認められる。

マスターズの部の選手については順位に関わらず、一つ前のカテゴリーの標準記録以上の成績を収めれば翌年の当該全国大会への出場権が得られる

全日本参加標準ノーギアパワーリフティングの部						全日本参加標準ノーギアベンチプレスの部					
男子	一般	M1	M2	M3	一般シード権(3位以内)	男子	一般	M1	M2	M3	一般シード権(3位以内)
59	385	345	310	210	422.5	59	100	90	80	65	130
66	425	380	340	235	467.5	66	110	100	90	72.5	142.5
74	465	415	370	255	510.0	74	120	110	97.5	80	155
83	500	450	400	275	550.0	83	130	117.5	105	85	167.5
93	530	480	425	290	582.5	93	140	125	112.5	90	180
105	560	505	445	310	615.0	105	147.5	132.5	120	95	190
120	580	520	465	320	637.5	120	155	140	125	100	200
120+	590	530	475	325	650.0	120+	160	145	130	105	207.5

* 男子マスターズ4、並びに女子ジャパンオープンパワーリフティング、女子ジャパンオープンベンチプレスにおいては標準記録を設けない。

* シード権

ジャパンオープン大会で、一般の部で3位以内に入り、かつシード権記録を突破した選手は、翌年の当該ジャパンオープンの出場件が認められる

マスターズの部の選手については順位に関わらず、一つ前のカテゴリーの標準記録以上の成績を収めれば翌年の当該ジャパンオープン大会への出場権が得られる

国際大会派遣選考基準

世界大会参加標準パワーリフティング							アジア大会参加標準パワーリフティング				
男子	一般世界	世界M1/Jr	世界M2	世界M3	世界Sbj	クラシック	男子	一般	jr/M1	M2	sbjr/M3
	3位以内	4位/3位	4位以内	4位以内	順位規制なし	3位以内		5位以内	5位以内	5位以内	順位問わず/5位
53		412.5/Jr			345		53		390/Jr		320/Suj
59	540.8	463.5	437.8	412	386.3	404.3	59	515	437.8	412	360.5
66	598.5	513	484.5	456	427.5	446.3	66	570	484.5	456	399.0
74	651.0	558	527.0	496	465	488.3	74	620	527.0	496	434.0
83	703.5	603	569.5	536	502.5	525	83	670	569.5	536	469.0
93	745.5	639	603.5	568	532.5	556.5	93	710	603.5	568	497.0
105	782.3	670.5	633.3	596	558.8	588	105	745	633.3	596	521.5
120	813.8	697.5	658.8	620	581.3	609	120	775	658.8	620	542.5
120+	829.5	711	671.5	632	592.5	619.5	120+	790	671.5	632	553.0
女子	一般世界	世界M1/Jr	世界M2	世界M3	世界Sbj	クラシック	女子	一般	jr/M1	M2	sbjr/M3
	3位以内	4位/3位	4位以内	4位以内	順位規制なし	3位以内		5位以内	5位以内	5位以内	順位問わず/5位
43		215/Jr			180		43		202.5/Jr		167.5/Suj
47	267.8	229.5	216.8	204	191.3		47	255	216.8	204	178.5
52	294.0	252	238.0	224	210		52	280	238.0	224	196.0
57	315.0	270	255.0	240	225		57	300	255.0	240	210.0
63	330.8	283.5	267.8	252	236.3		63	315	267.8	252	220.5
72	346.5	297	280.5	264	247.5		72	330	280.5	264	231.0
84	362.3	310.5	293.3	276	258.8		84	345	293.3	276	241.5
84超	367.5	315	297.5	280	262.5		84超	350	297.5	280	245.0

参加標準記録がないので世界標準記録もないものと思われる。確認必要。

世界大会参加標準ベンチプレス						アジア大会参加標準ベンチプレス					
男子	一般	M1/Jr	M2	M3	Sub	男子	一般	jr/M1	M2	M3	Sub
	3位以内	4位/3位	4位以内	4位	順位問わず		5位以内	5位以内	5位以内	5位以内	順位問わず
53		120/Jr			95	53		100/Jr			82.5
59	168.8	135	121.5	108	108	59	135	114.8	108	94.5	94.5
66	184.4	147.5	132.8	118	118	66	147.5	125.4	118	103.3	103.3
74	200.0	160	144.0	128	128	74	160	136.0	128	112.0	112.0
83	215.6	172.5	155.3	138	138	83	172.5	146.6	138	120.8	120.8
93	231.3	185	166.5	148	148	93	185	157.3	148	129.5	129.5
105	243.8	195	175.5	156	156	105	195	165.8	156	136.5	136.5
120	250.0	200	180.0	160	160	120	200	170.0	160	140.0	140.0
120+	256.3	205	184.5	164	164	120+	205	174.3	164	143.5	143.5
女子	一般	M1/Jr	M2	M3	Sub	女子	一般	jr/M1	M2	M3	Sub
	3位以内	4位/3位	4位以内	4位	順位問わず		5位以内	5位以内	5位以内	5位以内	順位問わず
43		55/Jr			42.5	43		45/Jr			37.5
47	75.0	60	54.0	48		47	60	51.0	48	42.0	42
52	81.3	65	58.5	52		52	65	55.3	52	45.5	45.5
57	87.5	70	63.0	56		57	70	59.5	56	49.0	49
63	93.8	75	67.5	60		63	75	63.8	60	52.5	52.5
72	103.1	82.5	74.3	66		72	82.5	70.1	66	57.8	57.75
84	112.5	90	81.0	72		84	90	76.5	72	63.0	63
84超	118.8	95	85.5	76		84超	95	80.8	76	66.5	66.5

- * 男子M4に出場した選手は、男子M3で、女子M3ni出場した選手は、女子M2で選考されます。
- * 世界サブジュニア選手権において、選手枠に空きのある場合は、そのクラスの準優勝者で国際大会参加標準記録を達成した競技者の中からフォーミュラの高い順に選考する。ただし辞退者が出て繰り上げなし。

2012年4月1日以降、ルール変更注意点

- 1 日本記録はブロック大会以上でないと公認されなくなりました。
- 2 コスチュームの縫い縮めに関しては、IPFルール通りの適用となります。
- 3 APT、クレイン製品は、2012年12月31日まで国内使用可、日本記録樹立も可、となりました。
- 4 ノーギアのコスチュームもIPFに準じることになりました。
- 5 全国規模以外では、IPF公認品以外でも、ルール規格内であれば、使用可、となりました。
- 6 平成24年度(平成25年2月開催)の全日本より、ジュニア、サブジュニアのベンチの部が設けられることになりました。

お問い合わせは、JPA技術委員会にお願いいたします。

