

関係各位

技術委員長 阿南 喜裕  
(公印省略)

## 平成31年度 JPAが主催する全国規模の競技会における出場標準記録について

### 1. 出場標準記録を設ける競技会

- 1-1. 表1に定める全国規模競技会(以下、「全国大会」と称す)においては「出場標準記録」を設けるものとし、選手はその記録以上の実績を有していなければならない。尚、出場標準記録は、性別、年齢カテゴリー、階級ごとに設けるものとし、その記録は別表による。

【表1】 JPAが出場標準記録を設定する全国大会

競技会名	出場標準記録	男子 実施カテゴリー				女子 実施カテゴリー			
		一般	サブジュニア	ジュニア	マスターズ1~4	一般	サブジュニア	ジュニア	マスターズ1~4
1 全日本男子パワーリフティング選手権大会	表2	◎	—	—	—	—	—	—	—
2 全日本女子パワーリフティング選手権大会	表2	—	—	—	—	◎	—	—	—
3 全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会	表2	—	◎	—	—	—	◎	—	—
4 全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会	表2	—	—	◎	—	—	—	◎	—
5 全日本マスターズパワーリフティング選手権大会	表2	—	—	—	◎ *1	—	—	—	◎ *1
6 全日本ベンチプレス選手権大会	表3	◎	—	—	—	◎	—	—	—
7 全日本サブジュニアベンチプレス選手権大会	表3	—	◎	—	—	—	◎	—	—
8 全日本ジュニアベンチプレス選手権大会	表3	—	—	◎	—	—	—	◎	—
9 全日本マスターズベンチプレス選手権大会	表3	—	—	—	◎ *1	—	—	—	◎ *1
10 ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会	表4	◎	◎	◎	◎ *1	◎	◎	◎	◎ *1
11 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会	表5	◎	◎	◎	◎ *1	◎	◎	◎	◎ *1

※上記1~9:フルギア大会、10~11:ノーギア大会

- 1-2. 以下のカテゴリーについては、出場標準記録を設けないものとする。

\*1. 全ての全国大会における、マスターズ4部門。(カレンダーイヤーによる70歳以上)

※全ての全国大会において、女子の標準記録を新設する。(マスターズ4部門を除く)

### 2. 選手の実績として認められる有効期間と競技会

- 2-1. 選手の実績は、次に定める期間および競技会における成績を有効とする。

- 2-2. 有効期間は、当該全国大会の前年度開催日の初日から、当年度の申込み締切日までとする。(大会当日の記録を含む)

但し、その期間が6ヶ月未満となる場合は、別途定めるものとする。

- 2-3. 有効とする競技会は、以下のとおりとする。

- 1) 日本国内で開催されるJPA公認競技会であること。

例1) 平成31年度全日本マスターズパワーリフティング選手権大会においては、平成30年度の同大会の成績は有効である。

また、同大会以降開催の他の全国大会(全日本男女パワーリフティング選手権大会等)の成績も有効である。

- 2) IPF・APF主催ならび傘下協会主催の各世界選手権大会

原則として、カテゴリー(フルギア/ノーギア)、および競技種別(パワーリフティング/ベンチプレス)は同一であること。

パワーリフティング競技会のベンチプレス種目の記録がシングルベンチプレス競技の標準記録を突破した際は、従来通りそれを認める。

但し、ノーギア大会でフルギア全国大会の標準記録を突破した場合は、それを認める。

例1) フルギア大会での成績が、ノーギア全国大会の標準記録を超えていたとしても、それへの出場はできない。

- 2-4. マスターズIV等標準記録を定めないカテゴリーでも、上記2-2.で定められた期間内に最低1回以上の公式戦参加が必要となる。

参加が無い場合は、標準記録の有無にかかわらず、当該競技会への参加要件を満たさないものとして扱う。

なお、この項は、平成27年6月1日以降に実施される全国規模競技会すべてに適用される。

### 3. 実績と異なる階級への出場について

選手は、標準記録以上の成績を納めた際の階級と異なる階級へは、出場はできないものとする。

但し、体重より更に重い階級の標準記録を突破している場合のみ、その重い階級への出場は認められる。

例1) 74kg級で出場した際に、83kg級の標準記録まで突破している選手は、66kg級へは出場できないが、83kg級には出場できる。

### 4. 推薦枠について

4-1 全日本パワーリフティング選手権大会(一般のみ)においては、標準記録に満たない選手であっても、次の基準においてブロック推薦選手および学連推薦選手の出場を認めることができる。

#### 1) ブロック推薦枠

・都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・ブロックはJPA組織体系による次の8ブロックとする。

①北海道・東北、②関東、③東海、④北信越、⑤近畿、⑥中国、⑦四国、⑧九州・沖縄

#### 2) 学連推薦枠

・全日本学生選手権大会優勝者であり、全日本学生連盟理事長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、男女合計3名までの出場を可能とする。(クラシックパワーにおいて、一般枠に対し有効とする)

4-2 全日本ベンチプレス選手権大会(一般のみ)においては、標準記録に満たない選手であっても、次の基準において、ブロック推薦選手の出場を認めることができる。

#### 1) ブロック推薦枠

・都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦の上、技術委員会が認めた選手は、ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・ブロックはJPA組織体系による次の8ブロックとする。

①北海道・東北、②関東、③東海、④北信越、⑤近畿、⑥中国、⑦四国、⑧九州・沖縄

4-3 出場標準記録を有するJPA主催の全ての全国規模競技会においては、標準記録に満たない選手であっても、前項4-1および4-2にかかわらず、次の基準において大会主管協会推薦の選手の出場を認めることができる。

#### 1) 大会主管協会推薦枠

・大会を主管する都道府県協会に登録している選手であり、主管協会理事長の推薦の上、技術委員会が認める選手は、男女合計3名までの出場を可能とする。

4-4 上記いずれの推薦枠行使に際しても、当該競技会の標準記録獲得期間内に公式競技会に出場した選手であり、かつ当該競技会申込締切前に事前に推薦手続きならび出場申込が完了した場合に限り有効とする。

【表2】各全日本パワーリフティング選手権大会、出場標準記録

男子

階級 kg級	53 ※	59	66	74	83	93	105	120	120+
一般	-	515	570	620	660	700	740	770	790
ジュニア マスターズ1	415	465	515	560	595	630	665	695	710
マスターズ2	-	410	455	500	527.5	560	592.5	615	635
サブジュニア マスターズ3	280	310	340	370	395	420	445	460	475

女子

階級 kg級	43 ※	47	52	57	63	72	84	84+
一般	-	255	280	300	315	330	345	350
ジュニア マスターズ1	210	230	250	270	285	300	310	315
マスターズ2	-	200	225	240	250	260	270	275
サブジュニア マスターズ3	140	155	170	180	190	200	205	210

【表3】各全日本ベンチプレス選手権大会、出場標準記録

男子

階級 kg級	53 ※	59	66	74	83	93	105	120	120+
一般	-	135	147.5	160	172.5	185	195	200	205
ジュニア マスターズ1	107.5	120	132.5	145	155	165	175	180	185
サブジュニア マスターズ2	97.5	107.5	117.5	127.5	137.5	147.5	155	160	165
マスターズ3	-	87.5	95	105	115	122.5	130	135	140

女子

階級 kg級	43 ※	47	52	57	63	72	84	84+
一般	-	60	65	70	75	82.5	90	95
ジュニア マスターズ1	50	55	60	65	70	75	80	85
サブジュニア マスターズ2	45	47.5	50	55	60	65	70	75
マスターズ3	-	40	42.5	45	47.5	52.5	57.5	60

(男女とも、マスターズ4には標準記録を設定しない)

【表2~5共通】 ※印の階級は、ジュニア-サブジュニアのみ対象

【表4】ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会、出場標準記録

男子

階級 kg級	53 ※	59	66	74	83	93	105	120	+120
一般	-	395	435	475	510	535	560	580	590
ジュニア マスターズ1	320	355	390	425	460	482.5	505	520	530
マスターズ2	-	315	347.5	380	407.5	427.5	445	465	475
サブジュニア マスターズ3	195	215	240	260	280	292.5	310	320	325

女子

階級 kg級	43 ※	47	52	57	63	72	84	84+
一般	-	190	210	225	235	247.5	257.5	262.5
ジュニア マスターズ1	157.5	172.5	187.5	202.5	212.5	225	232.5	235
マスターズ2	-	150	167.5	180	187.5	195	202.5	205
サブジュニア マスターズ3	105	115	127.5	135	142.5	150	152.5	157.5

【表5】ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会、出場標準記録

男子

階級 kg級	53 ※	59	66	74	83	93	105	120	+120
一般	-	107.5	117.5	127.5	137.5	147.5	155	160	165
ジュニア マスターズ1	87.5	95	105	115	125	132.5	140	145	147.5
サブジュニア マスターズ2	77.5	85	95	102.5	110	117.5	125	127.5	130
マスターズ3	-	70	75	82.5	90	95	100	105	107.5

女子

階級 kg級	43 ※	47	52	57	63	72	84	84+
一般	-	45	47.5	52.5	55	60	67.5	70
ジュニア マスターズ1	37.5	40	45	47.5	52.5	55	60	62.5
サブジュニア マスターズ2	32.5	35	37.5	40	45	47.5	52.5	55
マスターズ3	-	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45

関係者各位

技術委員会 委員長 二宮正晴  
(公印省略)

令和3年度 JPA が主催する全国規模の協議会における出場標準記録について  
※尚、令和2年度は、平成31年度の標準記録とさせていただきます

1. 出場標準記録を設ける競技会

- 1-1. 表1に定める全国規模競技会(以下、「全国大会」と称す)においては「出場標準記録」を設けるものとし、選手はその記録以上の実績を有していなければならない。尚、出場標準記録は、性別、年齢カテゴリー、階級ごとに設けるものとし、その記録は別表による。

【表1】 JPAが出場標準記録を設定する全国大会

競技会名	出場標準記録	男子 実施カテゴリー				女子 実施カテゴリー			
		一般	サブジュニア	ジュニア	マスターズ 1～4	一般	サブジュニア	ジュニア	マスターズ 1～4
1 全日本男子パワーリフティング選手権大会	表2	◎	—	—	—	◎	—	—	—
2 全日本女子パワーリフティング選手権大会	表2	—	—	—	—	—	—	—	—
3 全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会	表2	—	◎	—	—	◎	—	—	—
4 全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会	表2	—	—	◎	—	—	◎	—	—
5 全日本マスターズパワーリフティング選手権大会	表2	—	—	—	◎*1	—	—	—	◎*1
6 全日本ベンチプレス選手権大会	表3	◎	—	—	—	◎	—	—	—
7 全日本サブジュニアベンチプレス選手権大会	表3	—	◎	—	—	◎	—	—	—
8 全日本ジュニアベンチプレス選手権大会	表3	—	—	◎	—	—	◎	—	—
9 全日本マスターズベンチプレス選手権大会	表3	—	—	—	◎*1	—	—	—	◎*1
10 ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会	表4	◎	◎	◎	◎*1	◎	◎	◎	◎*1
11 ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会	表5	◎	◎	◎	◎*1	◎	◎	◎	◎*1

※上記 1～9:フルギア大会、10～11:ノーギア大会

1-2. 以下のカテゴリーについては、出場標準記録を設けないものとする。

\*1. 全ての全国大会における、マスターズ4部門。(カレンダークイヤーによる70歳以上)

※全ての全国大会において、女子の標準記録を新設する。(マスターズ4部門を除く)

2. 選手の実績として認められる有効期間と競技会

2-1. 選手の実績は、次に定める期間および競技会における成績を有効とする。

2-2. 有効期間は、当該全国大会の前年度開催日の初日から、当年度の申込み締切日までとする。(大会当日の記録を含む)

但し、その期間が6ヶ月未満となる場合は、別途定めるものとする。

2-3. 有効とする競技会は、以下のとおりとする。

1) 日本国内で開催されるJPA公認競技会であること。例1) 令和2年度全日本マスターズパワーリフティング選手権大会においては、

令和3年度の同大会の成績は有効である。

また、同大会以降開催の他の全国大会(全日本男女パワーリフティング選手権大会等)の成績も有効である。

2) IPF・APF主催ならび傘下協会主催の各世界選手権大会

原則として、カテゴリー(フルギア/ノーギア)、および競技種別(パワーリフティング/ベンチプレス)は同一であること。

パワーリフティング競技会のベンチプレス種目の記録がシングルベンチプレス競技の標準記録を突破した際は、従来通りそれを認める。

但し、ノーギア大会でフルギア全国大会の標準記録を突破した場合は、それを認める。

例1) フルギア大会での成績が、ノーギア全国大会の標準記録を超えていたとしても、それへの出場はできない。

2-4. マスターズIV等標準記録を定めないカテゴリーでも、上記2-2.で定められた期間内に最低1回以上の公式戦参加が必要となる。

参加が無い場合は、標準記録の有無にかかわらず、当該競技会への参加要件を満たさないものとして扱う。

なお、この項は、平成27年6月1日以降に実施される全国規模競技会すべてに適用される。

3. 実績と異なる階級への出場について

選手は、標準記録以上の成績を納めた際の階級と異なる階級へは、出場はできないものとする。

但し、体重より更に重い階級の標準記録を突破している場合のみ、その重い階級への出場は認められる。

例1) 74kg級で出場した際に、83kg級の標準記録まで突破している選手は、66kg級へは出場できないが、83kg級には出場できる。

4. 推薦枠について

4-1 全日本パワーリフティング選手権大会(一般のみ)においては、標準記録に満たない選手であっても、次の基準においてブロック推薦選手

および学連推薦選手の出場を認めることができる。

1) ブロック推薦枠

・都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、

ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・ブロックはJPA組織体系による次の8ブロックとする。

①北海道・東北、②関東、③東海、④北信越、⑤近畿、⑥中国、⑦四国、⑧九州・沖縄

2) 学連推薦枠

・全日本学生選手権大会優勝者であり、全日本学生連盟理事長の推薦があり技術委員会が認めた選手は、男女合計3名までの出場を

可能とする。(クラシックパワーにおいて、一般枠に対し有効とする)

4-2. 全日本ベンチプレス選手権大会(一般のみ)においては、標準記録に満たない選手であっても、次の基準において、ブロック推薦選手の出場を認めることができる。

1) ブロック推薦枠

・都道府県大会優勝者またはブロック大会上位入賞者であり、当該ブロック長の推薦の上、技術委員会が認めた選手は、

ブロック毎に男女合計3名までの出場を可能とする。

・ブロックはJPA組織体系による次の8ブロックとする。

①北海道・東北、②関東、③東海、④北信越、⑤近畿、⑥中国、⑦四国、⑧九州・沖縄

4-3. 出場標準記録を有するJPA主催の全ての全国規模競技会においては、標準記録に満たない選手であっても、前項 4-1 および 4-2 にかかわらずなく、次の基準において大会主管協会推薦の選手の出場を認めることができる。

1) 大会主管協会推薦枠

・大会を主管する都道府県協会に登録している選手であり、主管協会理事長の推薦の上、技術委員会が認める選手は、

男女合計3名までの出場を可能とする。

4-4. 上記いずれの推薦枠行使に際しても、当該競技会の標準記録獲得期間内に公式競技会に出場した選手であり、かつ当該競技会申込締切前に事前に推薦手続きならび出場申込が完了した場合に限り有効とする。

【表2】各全日本パワーリフティング選手権大会、出場標準記録

男子

階級	53kg※	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg超
一般	—	515	570	620	660	700	740	770	790
ジュニア マスターズ1	415	465	515	560	595	630	665	695	710
マスターズ2	—	410	455	500	527.5	560	592.5	615	635
サブジュニア マスターズ3	280	310	340	370	395	420	445	460	475

【表4】クラシックパワーリフティング選手権大会、出場標準記録

男子

階級	53kg※	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg超
一般	—	480	530	580	620	635	650	665	680
サブジュニア	195	215	240	260	280	292.5	310	320	325
ジュニア	320	365	400	435	470	490	505	520	530
マスターズ1	—	355	390	425	460	482.5	505	520	530
マスターズ2	—	315	347.5	380	407.5	427.5	445	465	475
マスターズ3	—	215	240	260	280	292.5	310	320	325

女子

階級	43kg※	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	84kg超
一般	—	255	280	300	315	330	345	350
ジュニア マスターズ1	210	230	250	270	285	300	310	315
マスターズ2	—	200	225	240	250	260	270	275
サブジュニア マスターズ3	140	155	170	180	190	200	205	210

女子

階級	43kg※	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	84kg超
一般	—	225	245	265	275	285	290	295
ジュニア マスターズ1	157.5	172.5	187.5	202.5	212.5	225	232.5	235
マスターズ2	—	150	167.5	180	187.5	195	202.5	205
サブジュニア マスターズ3	105	115	127.5	135	142.5	150	152.5	157.5

【表2】各全日本ベンチプレス選手権大会、出場標準記録

男子

階級	53kg※	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg超
一般	—	135	147.5	160	172.5	185	195	200	205
ジュニア マスターズ1	107.5	120	132.5	145	155	165	175	180	185
サブジュニア マスターズ2	97.5	107.5	117.5	127.5	137.5	147.5	155	160	165
マスターズ3	—	87.5	95	105	115	122.5	130	135	140

女子

階級	43kg※	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	84kg超
一般	—	60	65	70	75	82.5	90	95
ジュニア マスターズ1	50	55	60	65	70	75	80	85
サブジュニア マスターズ2	45	47.5	50	55	60	65	70	75
マスターズ3	—	40	42.5	45	47.5	52.5	57.5	60

【表4】クラシックベンチプレス選手権大会、出場標準記録

男子

階級	53kg※	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120kg超
一般	—	145	150	160	170	180	190	195	200
サブジュニア	77.5	85	95	102.5	110	117.5	125	127.5	130
ジュニア	110	115	125	135	145	150	155	160	165
マスターズ1	—	125	135	145	155	160	165	170	175
マスターズ2	—	120	130	140	150	155	160	165	170
マスターズ3	—	100	110	120	130	135	140	145	150

女子

階級	43kg※	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	84kg超
一般	—	65	70	75	80	85	90	95
サブジュニア	32.5	35	37.5	40	45	47.5	52.5	55
ジュニア	37.5	40	45	47.5	52.5	55	60	62.5
マスターズ1	—	55	60	65	70	75	80	85
マスターズ2	—	50	55	60	65	70	75	80
マスターズ3	—	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45

(男女とも、マスターズ4には標準記録を設定しない)

【表2～5共通】 ※印の階級は、ジュニア・サブジュニアのみ対象