

トレーニング段位認定（静岡県パワーリフティング協会）

	フロントプレス	ベンチプレス	スクワット
一級	30 kg	45 kg	60 kg
初段	40 kg	60 kg	80 kg
貳段	50 kg	75 kg	100 kg
参段	60 kg	90 kg	120 kg
四段	70 kg	105 kg	140 kg
五段	80 kg	120 kg	160 kg
六段	90 kg	135 kg	180 kg
七段	100 kg	150 kg	200 kg
八段	110 kg	165 kg	220 kg

* 以上の重量を1分以内に10回行う

* 注意事項

➤ フロントプレス

シャフトは顎より下に下ろす。膝は曲がってはいけない。反動は不可。足は左右平行（前後は不可）

➤ ベンチプレス

シャフトは胸に付けるバウンド（反動）は不可。停止しなくても可。尻、頭、肩はベンチ台、足底は床より浮いては不可。

➤ スクワット

しゃがみは床と大腿部が平行より深く（平行は可）。