

# 目 次

総 則 .....	3 ページ
開催各種全国大会 .....	3 ページ
年齢体重区分 .....	4 ページ
設備と規格 .....	6 ページ
プラットフォーム、バー・プレート .....	6 ページ
カラー、スクワットラック、ベンチ台.....	7 ページ
判定ランプ、ナンバーカード、スコアボード .....	8 ページ
服装と個人用具 .....	10 ページ
ツリパン（シングレット）、リフティングスーツ .....	10 ページ
ベンチシャツ、各種下着 .....	11 ページ
靴下、ベルト .....	12 ページ
靴、ラップ類 .....	13 ページ
コスチュームチェック .....	14 ページ
日本国内だけのルール .....	15 ページ
パワーリフティング種目とルール .....	16 ページ
スクワット .....	16 ページ
ベンチプレス .....	17 ページ
デッドリフト .....	18 ページ

検 量 .....	20 ページ
競技実施方法 .....	22 ページ
ラウンドシステム .....	22 ページ
競技会役員 .....	24 ページ
競技会運営細則 .....	26 ページ
シングルベンチプレス大会のルール .....	28 ページ
レフリー .....	29 ページ
服装規定 .....	31 ページ
レフリー種別 .....	31 ページ
認定基準 .....	32 ページ
日本記録（世界記録） .....	34 ページ
公認条件（国内） .....	34 ページ
公認条件（国際大会） .....	36 ページ
ディスエイブル選手の参加 .....	37 ページ

《2021年10月現在》

《更新履歴》

令和2年 9月20日

令和3年10月15日

令和4年 5月29日

# 総 則

1. 公益社団法人日本パワーリフティング協会（以下 J P A と記す）は、下記の通り競技規則を定める。
    - (a) J P A ルール競技規則（以下ルールと記す）を適用する全ての各種目競技会では、次の種目を定め下記の順番に 3 種目を行うものとする。
      - ①スクワット ②ベンチプレス ③デッドリフト
    - (b) 競技は、性別・体重・年齢で定義されたカテゴリーで行われる。
    - (c) 全国規模競技大会、ブロック地区競技大会から地方大会まで、J P A 公式認定された全ての競技会に於いて J P A ルールを適用する。
    - (d) リフターは各々の種目に於いて 3 回の試技を許され、各種目の有効である試技のベスト記録が競技のトータルとしてカウントされる。
    - (e) 各カテゴリーの勝者はトータルで最高値を獲得した選手である。残りの選手はそれぞれのトータルの降順に順位が決定する。2 名以上のリフターが同トータルの場合は体重の軽い者が上位となる。同体重の場合は先に記録を出したリフターが上位となる。（新記録の認定も同様）再検量は行わない。
  2. J P A は、加盟団体が次の全国大会を開催する事を公認し主催する。
    - 一般男子全日本パワーリフティング選手権大会
    - 一般女子全日本パワーリフティング選手権大会
    - 全日本ジュニアパワーリフティング選手権大会
    - （全日本サブジュニアパワーリフティング選手権大会を含む）
    - 全日本マスターズパワーリフティング選手権大会
    - ジャパクラシックパワーリフティング選手権大会
    - ジャパクラシックマスターズパワーリフティング選手権大会
    - 全日本ベンチプレス選手権大会
    - （全日本マスターズベンチプレス選手権大会を含む）
    - （全日本ジュニアベンチプレス選手権大会を含む）
    - （全日本サブジュニアベンチプレス選手権大会を含む）
    - ジャパクラシックベンチプレス選手権大会
    - 全日本実業団パワーリフティング選手権大会（実業団連盟）
    - （全日本教職員パワーリフティング選手権大会を含む）
    - 全日本実業団ベンチプレス選手権大会（実業団連盟）
    - （一士二官ベンチプレス選手権大会を含む）
    - 全日本学生パワーリフティング選手権大会（学生連盟）
    - 全日本高校パワーリフティング選手権大会（高校連盟）
    - 国体公開競技パワーリフティング種目
- ブロック大会、都道府県大会、郡市区町村大会、国体各種予選を開催する事を認め、公認申請に基づき公式認定する

3. J P Aは、各年齢体重区分による各種目の日本記録を公認する。

★年齢別区分

シニア : 全ての選手 (年齢不問)

サブジュニア : 18歳迄の選手 (カレンダーイヤーを基準とする)

ジュニア : 19歳～23歳 (カレンダーイヤーを基準とする)

マスターズⅠ : 40歳～49歳 (カレンダーイヤーを基準とする)

マスターズⅡ : 50歳～59歳 (カレンダーイヤーを基準とする)

マスターズⅢ : 60歳～69歳 (カレンダーイヤーを基準とする)

マスターズⅣ : 70歳以上 (カレンダーイヤーを基準とする)

※2014年12月1日より、女子のマスターズⅣを新設する。

シニア以外のカテゴリーにおいては、カレンダーイヤー (12月31日まで) にて出場区分をする。

(例1) 8月1日で24歳になるA選手は、その年の1月1日以降、たとえ大会日が23歳であっても、ジュニア選手ではない。また、ジュニア記録を更新しても認められない。

(例2) 39歳の選手であっても、その年内に40歳になる選手はマスター1の選手としてマスターズ大会に正式参加でき、全ての公式大会で記録が認定される。

49歳、59歳、69歳の選手も同様とする。

★体重別区分

◎男子 59 kg級 59.00 kgまで

8階級 66 kg級 59.01 kg～66.00 kg

74 kg級 66.01 kg～74.00 kg

83 kg級 74.01 kg～83.00 kg

93 kg級 83.01 kg～93.00 kg

105 kg級 93.01 kg～105.00 kg

120 kg級 105.01 kg～120.00 kg

120 kg超級 120.01 kg以上

※サブジュニア・ジュニアのみ9階級

53 kg級 53.00 kgまで

59 kg級 53.01 kg～59.00 kg

◎女子 47 kg級 47.00 kgまで

8階級 52 kg級 47.01 kg～52.00 kg

57 kg級 52.01 kg～57.00 kg

63 kg級 57.01 kg～63.00 kg

69 kg級 63.01 kg～69.00 kg

76 kg級 69.01 kg～76.00 kg

84 kg級 76.01 kg～84.00 kg

84 kg超級 84.01 kg以上

※サブジュニア・ジュニアのみ9階級

43 kg級 43.00 kgまで

47 kg級 43.01kg～47.00kg

4. 2に定める各種全国規模競技大会に参加するためには、定められた期間内に、JPA公認大会で標準記録を突破する必要がある。ただし、マスターズIV等標準記録を定めないカテゴリーでも、各大会の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。
5. 2に定める各種全国規模競技大会に参加するためには、定められた期間内に、アンチドーピング講習会の受講を義務付ける。受講した際の有効期限は別途定める。
6. 全国規模競技大会における団体戦については、男女別、カテゴリー別に下記を定める。  
クラブ対抗＝JPAに団体登録の申し込みをしたチームの対抗戦  
都道府県対抗＝出場全選手を対象とした登録都道府県対抗戦  
※ただし、大会期間中に表彰を義務付けない。ホームページ上で発表し、賞状を後日発送する形式でも構わない。

## 7. 得点方法

- (a) 3名以上を1チームとする。(クラブ対抗、都道府県対抗の男女混合)
- (b) 1位から12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1点とし、以下失格者以外全員に1点を与える。
- (c) 1チーム内上位5名の得点を団体得点として計算する。団体戦において、団体得点と同じ場合は、1位の多い方を上位とする。また更に1位の数が同じ場合は2位の多い方を上位とするという方法で以下同様に行う。  
※各カテゴリーは、考慮せず、上記の様に平等に順位の点数をつけ計算する。

## 8. ベストリフターについて

ベストリフターは順位に関係なく、IPFポイントの最も高い選手がベストリフターとなる。

# 設備と規格

## 1. プラットフォーム

競技は全てプラットフォーム上で行わなければならない。

プラットフォームの大きさは2.5 m×2.5 m以上、4.0 m×4.0 m以内とする。

国内では1.8 m×1.8 m程度のコンパネ（2枚組み合わせ）でも可とする。

プラットフォームの表面は水平に固定され、滑らない材質を使用し床面からの高さは10 cmを超えないものとする。

プラットフォームの表面に滑り止め加工(カーペットなど)を施しても良いが、不安定なゴムマットやこれに類似した敷物は禁止する。プラットフォームの内部またはその表面に、他の物質を貼付あるいは挿入することは禁止する。

挿入物は、特別に設計されたウェイトリフティング用プラットフォームと一体化されておりかつ技術委員会の許可がある場合のみ使用を認められる。

体育館等の床を損傷することのないよう、更にまた、リフターが安全に試技できるよう配慮しプラットフォームを設置すること。(最低コンパネ2枚)

※ラックが動かない様に、プラットフォームに板やブロックを打ち付けることは問題ない。

## 2. バーとプレート

J P Aの公認大会では、J P A公認のプレートとバーを使用しなければならない。

(J P A公認メーカー：ウエサカ・ティー・イー、I V A N K O、E L E I K O、ザオバ、R O U G E。従来使用されてきた日本倅錘(NIPPYO)の製品は平成22年4月1日以降、公認競技会では一切使用できない)

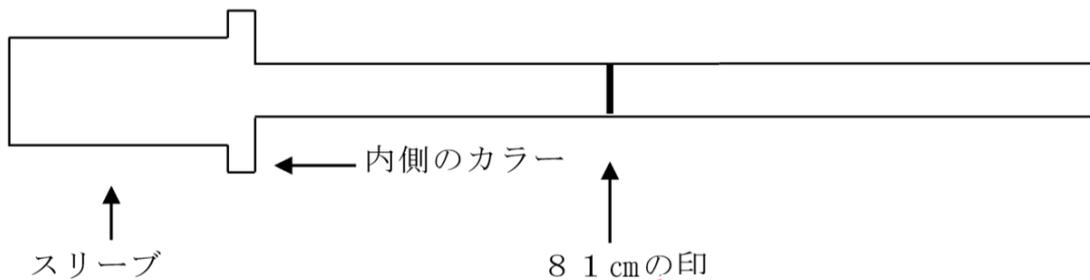
なお、公認メーカーの商品でも、公式競技会で使用できるものは、公認品として認定されている商品のみである。公認メーカーのすべての商品が使用可能ではないので注意すること。

規格に合わないプレート等を使用した競技会の記録は公認されない。

バーは、競技中に変形や破損をしたとレフリーが認めた時以外は変える事はできない。

(a) バーは、まっすぐでローレットがしっかり刻まれている事。寸法は次の通り。

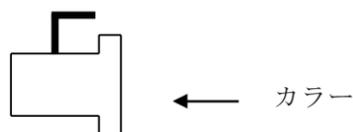
- ①バーの全長は2.2 mを超えない事。
- ②左右の止め金の間隔は1.31 m以上1.32 m以下。
- ③バーの直径は28 mm以上29 mm以下。
- ④バー20 kg、カラー1つ2.5 kg、重量合計は25 kg。
- ⑤スリーブの直径は50 mm～52 mm。(プレートを入れる太い部分)
- ⑥バーに81 cmの印を入れる事。(バーの中心より左右40.5 cmの所)



(b) プレートの規格は次の通り

- ①競技会で使用するプレートの誤差は、0.25%または10g以内である事。
- ②プレートの穴の大きさは5.2mm～5.3mm。
- ③プレートの種類は、1.25kg, 2.5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg。
- ④記録用として、現記録より500g以上増量できるプレートを用いても良い。  
250g, 500g, 1kg (記録用プレートは陪審員席に置く)
- ⑤20kg以上のプレートは厚さ6cm以内とする。  
20kg未満のプレートは厚さ3cm以内とする。
- ⑥プレートの色分けは次の通り。  
10kg以下・・・何色でも可 15kg・・・黄色 (国内：オレンジ等可)  
20kg・・・青 25kg・・・赤
- ⑦プレートには全て重量を明記する。重いプレートからバーの内側に入れ、レフリーが一見して重量が分かるようにしておく。
- ⑧一番内側に付けるプレートは表が向かい合うようにする。その他のプレートは重量が表示されている方を外側に向ける。
- ⑨最大プレートの直径は45cmを超えないこと。
- ⑩ゴムでカバーされたプレートを使用してもよい。但し、公認されたプレートであること。  
補助員が握れるようカラーの外側からバーの先端部まで10cmは間隔をあけておくこと。

### 3. カラー (止め金)



- (a) 競技会では必ず使用する。(ウォームアップ会場含む)
- (b) カラー1つは2.5kgとする。
- (c) ただし、国内においては、25kg未満の際の不使用を認める。(P26. 例外 (d) 参照)

### 4. スクワットラック

- (a) スクワットラックは、丈夫で安定した構造である事こと。ラックの足はリフター、補助員の妨げにならないこと。スタンドは一続きでも2つに分かれていても良いが、バーが水平における構造であること。
- (b) スクワットラックは、1番低い位置が1.00mで少なくとも2.5cm刻みに1.70mまで高さの調整ができるものとする。
- (c) 全ての液圧式 (油圧式) ラックはピンによって、申請された高さに止め金をかけられるようなものでなければならない。

## 5. ベンチ台

(a) ベンチ台は丈夫で安定した構造であり、その規格は次の通りとする。

- ①長さ・・・1.22 m以上で上面は水平である事。
- ②幅・・・29 cm～32 cm。
- ③高さ・・・ベンチ台のパッドを押し付けないで、その表面から床までが42 cm～45 cmラック（バーベルスタンド）の高さは、可動式であっても固定式であっても75 cm～110 cmまでの調整が出来なければならない。
- ④バーベルスタンド間は、内側が最低1.10 m（110 cm）離れていること。
- ⑤ベンチ台の頭部は両側支柱（バーベルスタンド）の中央から22 cm±5 cmであること。
- ⑥大会の規模を問わず、公式競技会（ベンチプレス大会も含む）でのベンチプレス競技では、セーフティラックの設置を義務付ける。  
セーフティラックは、一番低い位置が36 cmで2.5 cm刻みの穴が10個ある事。  
合わせて、ラック部の長さ（奥行き）は50 cmとする。

## 6. 判定ランプ

- (a) レフリーの判定を示す判定ランプを用意する。
- (b) 各レフリーの『成功』は『白』、『失敗』は『赤』とする。
- (c) 各試技の判定は、3名のレフリーによる多数決によって決定される。
- (d) 判定ランプは3人のレフリーに対して水平に設置する。レフリーの判定が同時に表示出来るものとし、個々別々に表示してはならない。
- (e) 判定ランプの故障等を考慮し、レフリーは『白』と『赤』の旗を用意しておくこと。  
また、判定ランプがない大会では『白』と『赤』の旗を使用しなければならない。
- (f) プラットフォームの正面から見て、左右にレフリーを1, 2, 3とし、判定ランプもこの順番になるように配列する。陪審員にどのレフリーがどの判定を下したか明白に分かるようにしておく
- (g) 判定ランプは3秒～5秒表示しなければならない。

## 7. ナンバーカード

全国規模競技大会では、その試技の失敗理由を示すナンバーカードを使用する。カードは判定ランプが点灯してから、3秒後に示す。判定が出る前にカードを探してはならない。

失敗理由とカードの色は下記の通り。

### ◎1 番の反則動作（赤）

スクワット：しゃがみが平行以上で浅い

ベンチプレス：バーが胸または腹部に届かない

バーがベルトに当たる

デッドリフト：引き上げ完了時に膝が曲がっている

引き上げ完了時に肩が返っていない

### ◎2 番の反則動作（青）

スクワット：試技開始、完了時の膝のロック

挙上中にバーが下がる

挙上（上昇）時における下方への動作

ベンチプレス：挙上途中でバー全体が下がった

試技開始、完了時に肘が伸び切らない

デッドリフト：引き上げ途中でバーが下がった

引き上げ途中でバーを大腿部で支えた

◎3番の反則動作（黄）

スクワット：足の位置が前後または横方向にずれた

合図無視

ラックに戻す努力を怠った

その他の反則

ベンチプレス：合図無視 試技中に、頭、臀部、肩、手（グリップ）が動いた

審判の合図後にバーが胸に沈んだ

その他の反則

デッドリフト：レフリーの合図前にバーをプラットフォームに下ろした

バーを戻す時、両手でコントロールしてプラットフォームに置かなかった

足の位置が前後または横方向にずれた

その他の反則

8. スコアボード

大会では必ず用意する事。（壁や移動黒板やホワイトボードに記録表を貼って使用してもよい）

J P A技術委員会より配布される記録ソフトウェアを投影しスコアボードに代えることが出来る。

公式競技会場で公開される記録表（スコアシート）ならびにパンフレット、実施後に発表される公式記録表において、各リフター情報の中に生まれ年（西暦）を必ず記載すること。

年齢の記載に関しては義務付けない。（主管協会の任意とする）

# 服装と個人用具

## 1. 服装

- (a) J P A公認の大会ではツリパン着用を原則とする。
- (b) ツリパンとは、均一素材で出来たリフティング用スーツでパワーリフティング用、陸上競技用、レスリング用、エアロビクス用、ウェイトリフティング用等のものである。これらのスパッツには当て布やパッドを縫い込んではいならない。ツリパン本体の生地は一層でなければならぬ。但し、股下部分のみ、12cm×24cm以内であれば二層になったものでも使用できる。
- (c) 肩ひもは試技中かけていなくてはならない。
- (d) ツリパン（スーパーズーツでないもの）の股下の長さは3cmから25cmまでとする。
- (e) ゆるゆるのツリパンは禁止する。（レフリーが注意する）
- (f) 国際大会においてはI P F公認品以外の着用は認められない。ただし、国内（地方大会を含む）においては上記（b）～（e）をクリアしたツリパンの使用を認める。

◎全国規模競技大会・ブロック地区競技大会においても、フルギアにおいてはIPFに公認されたベンチシャツ・スーパーズーツ以外は着用してはならない。

※次の①と②はツリパンも同様③から⑥はベンチシャツ・スーパーズーツは以下の条件を満たしている事。

- ①色は自由とする。
- ②ベンチシャツ・スーパーズーツ・ツリパンには日の丸、ジム名、クラブ名、協会に認められたメーカー、スポンサーの文字やマークを入れても良い。但し、不評をかうようなものは認めない。
- ③縫い縮めに関しては、元々縫製されている部分のみ認められる。（内側に縫製すること）1箇所につき補強と見なされないよう、1本程度の回数で縫製すること。スーパーズーツの肩ひもには、全く縫い目がないものもあるが、その場合肩ひもの一番高い所で縫い縮めをする。特にインザー社の製品は肩ひもの一番高い所から外れた所で縫製されているが、その部分で縫い縮めをするとバーの支えになるため、縫製されていなくても肩ひもの一番高い部分で縫い縮めをする。
- ④肩ひもを外側に縫い縮めた場合は、余白部分は3cm以内とする。3cm以上調整する際は内側に縫うこと。余った部分を肩ひも及び本体部分に縫い付けてはならない。
- ⑤足の部分の長さ（股下）は3cmから15cmでなければならない。長さの測定は股下の縫い目の上部から股の内側の下部の間である。（縫い目を折り返してはいけない）
- ⑥ベンチシャツ・スーパーズーツを解体再縫製したり、胸の部分をくり抜く等の改造を施したものは、その使用を認めない。調整する際の縫い縮めは、本体の内側に行うこと。また、縫い縮めの際にできた余分な部分は切り取ってはならない。

## 2. 上部下着（アンダーシャツ）

アンダーシャツ（いわゆるTシャツ）は何色でも良く、全ての競技（3種目）を通じて必ず着用すること。

◎アンダーシャツの規格は下記の通り。

- (a) うね織り（あぜ織）は禁止。（高低をつけた織り方・プリント・刺繍など）
- (b) ゴムやこれに類似の素材を含まないこと。
- (c) ポケット、ボタン、チャック、襟のないこと。（Vネックは不可）
- (d) 縫い目が補強されていないこと。

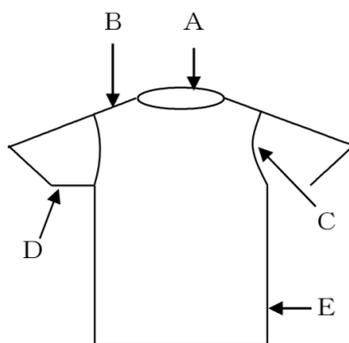
- (e) 縫い目やプリントが選手の助けになると技術委員会が判断したTシャツは使用を禁止する。
- (f) 綿、合成繊維など、一般的に衣服に使用される素材であり、かつ (a) ~ (e) の条件を満たしていること。デニム地は不可。
- (g) 袖は肘より長いものや、三角筋部を被わない程短いものは不可。(ノースリーブ、タンクトップは不可) 競技会中、リフターは袖を上にかくり上げて競技を行ってはならない。
- (h) ベンチシャツ以外で、Tシャツがリフターの体をサポートしていると思われる程きついTシャツは禁止する。但し、フルギアでのエレクトロシャツの使用は可とする。
- (i) スポーツの場において、不快、不評をかうようなものは技術委員会の判断で使用禁止とする。
- (j) Tシャツ・ツリパン・ベンチシャツ・**スーパースーツ**は裏返しに着用してはならない。
- (k) **Tシャツの襟首及び、形状は常識の範囲のものを使用する事。**

具体例) 襟首の後ろが大きく広がって無いもの  
 サイズは、各選手の身体に合ったもの



### 3. ベンチシャツ

IPFが公認するベンチシャツのみ国内大会で使用できる。このベンチシャツは、ベンチプレス以外の競技での着用は禁止。



- (k) シャツの縫い目は図に示す位置にのみに認められる。つまり製造上A~E以外に縫い目を付けたベンチシャツは公認とはならない。
  - (l) シャツの縫い縮めが認められるのは、袖のみである。上図での D 部分にあたる。それ以外の箇所が縫い縮められたシャツの使用は認められない。腕の長さを調整するために袖口を切り取ったり、胸の部分を調整する等の加工も一切認められない。
- ※縫い縮めは何回縮めても問題ない。

※原型から大幅に改造する加工は認められない。

※ベンチシャツ着用に際して、襟首が大きく広げられ三角筋が見えるような場合は、例えそれがコスチュームチェックで合格したものであっても使用を認められない。

(テクニカルコントローラー、陪審員が注意指導する)

### 4. 下部下着 (アンダーショーツ)

ナイロン、ポリエステル（または混毛）の標準的なパンツをツリパン・**スーパースーツ**の下に1枚のみ着用すること。（水泳トランクスやウエスト以外にゴムやこれに類似の素材を含むものは禁止する）

2枚以上の重ねや、1枚でも競技用水着、ガードル、サポート力のある生地のものには着用出来ない。

以下の条件を満たすこと。

(a) 腹筋下部を支えるようなものは禁止する。（ガードルは不可）

(b) 選手の大腿部までであるようなパンツは原則として禁止する。

一般的なボクサーブリーフ形状の着用は認める。

綿のみでできているトランクスは使用不可。

また、女性リフターは標準的に市販されているブラや、スポーツブラを使用して試技しても構わない。ただし、ワイヤー等金属で補強形成されているものは使用不可とする。

男女とも、下着の着用に関しては、パンツやブラにパットを追加で入れたりしない等、一般的、常識的範囲での使用かどうかを、検量またはコスチュームチェックの際にレフリーが確認することもできる。

スーパースーツやツリパンから下着が見えてはならない。

デニム地やカードルなどサポート力のあるものは禁止する。

## 5. 靴下

(a) デッドリフト以外の種目では靴下を、履いても、履かなくても良い。（ただし、デッドリフトにおいては（e）の項目を優先する）

(b) 色は1色でも2色以上でも自由である。

(c) ニーラップやニースリーブを使用する場合には、これらに靴下が触れてはならない。

(d) ストッキングやタイツは禁止する。（靴下の長さは膝下ぐらいまでとする）

(e) デッドリフト競技では、膝下までの長い靴下をはかなければならない。（国際大会同様）

(f) デッドリフトの試技で靴下の内側に、すねの保護をする充て物を付けても良い。但し、コスチュームチェックを受け、試技の助けにならないと判断された場合に限る。

※外側の足底にラバー加工物（滑り止めなど）施されたソックスは使用不可とする。

## 6. ベルト

ベルトを着用することができる。（任意である）、ベルトはリフティング用スーツの外側に着用する。

### (a) 素材と構造

①ベルトは皮またはビニール・ナイロン製のもの、1層もしくは2層以上の場合には、接着剤または縫い合わせ均一になっていること。（背の部分だけが厚くなっているようなものは使用できない）ただし、全国規模競技大会・ブロック地区競技大会を除く地方大会では、主管協会に委ねる。

②補強の目的でパッド、金属などをベルトの表面や層の間に取り付けてはならない。

③バックルはベルトの端に縫うかピンなどで取り付ける。

④レバーアクションベルトを使用することができる。

⑤皮製のループをバックルのそばに縫うかピンなどで取り付ける。

⑥ベルトの外側に選手の氏名、国、クラブの名称等を記入することができる。

### (b) 寸法

①ベルトの幅は10cm以内

- ②ベルトの厚さは13mm以内
- ③バックルの内側の幅は11cm以内
- ④バックルの外側の幅は13cm以内
- ⑤ループの幅は5cm以内
- ⑥ベルトの端とループの端までは25cm以内
- ⑦ループは1本のみとする。

(c) 国際大会においてはIPF公認品以外の着用は認められない。ただし、国内においては上記(a)、(b)をクリアしたものであれば使用を認める。

## 7. 靴

- (a) 靴をはかなければならない。
- (b) 大会においては、スポーツシューズ、スポーツブーツ、ウェイトリフティング用またはパワーリフティング用シューズのみ認められる。(靴の裏に金属の滑り止めが付いたもの、スパイク類は禁止する)  
ビジネスシューズやブーツ、ハイヒールなどおおよそ、スポーツに相応しくないものは認められない。  
5本指シューズなどの足趾分離型のシューズや、アウトドア(トレッキング用)のシューズも使用できない。
- (c) 靴の踵の高さは5cmを超えてはならない。
- (d) 靴の中敷きは最大で1cmの厚さまでとする。
- (e) 靴底は平らであること。ウェイトリフティングシューズの様に、最初の製品の状態で平らでないものは使用を認められる。靴底は元々のデザインされたものを加工してはならない。

## 8. ラップ

- (a) IPF公認品であること。ただし地方大会では主管協会の裁量に委ねる。  
ゴム製、革製のものは禁止する。  
使用できるのは1箇所につき1本のみとする。

(b) ラップは次のものを使用することができる。

### ★リストラップ(手首用)

- ①幅8cm、長さ1m以内のもの。(ワッカタイプも同様) リストバンドは幅10cm以内であれば使用しても良い。但し、この2つの併用は禁止する。
- ②親指ループをしたまま試技をすることは禁止する。
- ③リストラップを使用するにあたり⇒場合は、手首関節より上2cm、下10cm、トータル12cmを超えないこと。

### ★ニーラップ(膝用)

- ④幅8cm、長さ2m以内のもの。ラップを巻いた時、膝関節より上15cm、下15cm、トータル30cmを超えないこと。

ニースリーブを使用しても良い。長さは30cm以内、厚さ7mm以内とし、ストラップや紐、またはマジックテープが付いているのは使用できない。また、これとラップの併用は禁止する。

- ⑤ラップは手首、膝以外に用いてはならない。

(c) 試技中にリストラップがバーに触れることや、試技中にリストラップ、ニーラップがほどけてしまうことは判定上問題ない。

## 9. ばんそうこう（テープ類）

- (a) 親指にばんそうこう、バンドエード、包帯を横巻きに（縦方向は不可）2重まで巻いても良い。  
但し、この他の部位に用いる場合には、陪審員、または、チーフレフリーの許可がいる。  
また、バーを支える目的で、ばんそうこうなどを用いてはならない。
- (b) 陪審員またはチーフレフリーの許可があれば、オフィシャルドクター（協会の認定医者）は  
筋肉負傷等に対して、ばんそうこう、バンドエード、包帯を部分的にあてがっても良い。  
同様に手のひらにも、ばんそうこう等をはっても良いが、手の甲にまわってはならない。
- (c) オフィシャルドクターは怪我の為ばんそうこう等を貼った場合は、チーフレフリーと陪審員にその旨  
を報告しなければならない。  
また、必要な時には、ばんそうこう等を追加するよう助言できるが、この場合も陪審員の許可が  
必要である。
- (d) 陪審員・オフィシャルドクターがいない大会では、チーフレフリーがばんそうこう等の使用を  
統轄する。
- (e) リストラップの代わりにテーピング等を巻くことは禁止する。
- (f) スパイラルテープ等競技力の向上に役立つもの、あるいはTシャツ、スパッツ・ツリパン・ベンチシ  
ャツ・スーパースーツやラップ類の下にテープ類を貼り、挙上に役立たせることは禁止する。上記(a)  
～(e)の中で許可されたものに限り使用出来るものとする。※バンテージ以外のテープ類の扱いに  
ついて テープ類については、原則として全て使用を禁止する。但し、髭剃りの傷やニキビ等消毒や  
治療の為のものは常識的には許可できる。筋肉負傷等、医師の診断書やそれらに類するものが提出さ  
れた場合や、止むを得ない場合はこの限りではない。

## 10. 服装・個人用具のチェック（コスチュームチェック）

- (a) フルギア競技、ノーギア競技を問わず、競技前にコスチュームチェックは必ず実施すること。  
（従来の様に、ノーギア競技で実施しない形式では、公式競技会として認定されない）
- (b) リフターのコスチュームチェックは原則として各階級の競技開始20分前までに済ませれば良いこ  
ととする。※検量前に実施しても良い。
- (c) コスチュームチェックには最低2名のレフリーが立ち会う。全ての項目をチェックし、  
認められたものには印を付ける。
- (d) ラップの長さが規定を超えているものは使用を認められないが、正規の長さにラップを調整し、  
再度チェックに合格すれば使用できる。  
ただし、調整（切るなど）を行う事はリフターの責任であり、レフリーはこれを行ってはならない。
- (e) 破けたもの、破ける可能性のあるもの（伝線が激しい等）、不衛生なものは不合格とする。  
また、コスチュームチェックに合格したものであっても、使用法や使用中に要件を満たさなく  
なったもの（途中で破れる、サイズが合わず大きすぎる等）は、使用を認めない。
- (f) レフリーはすべての用具をチェックした後、各リフターにチェック済みのサインを用紙に要求する。  
コスチュームチェック終了後、このチェック表は陪審員席に置かなければならない。
- (g) コスチュームチェック表に記入されていないものを身につけていたり使用したりしたリフターに対  
する罰則について。
  - ①ルール違反のもので、しかもコスチュームチェックに合格していないものを着ていた場合、  
失格となる。（行為的な悪質と判断する）

②ルール違反のもので、コスチュームチェックに合格してしまったものを着ていた場合

その試技がたとえ成功していたとしても、失敗となる。しかし、間違っただけはリフターの責任ではないので、成功した場合はラウンドの最後に正しい服装（コスチュームチェックで合格したもの）でやり直しができる。

（レフリーのチェックミスと判断する）

「服装と個人用具の1. 服装（e）ゆるゆるのツリパンは禁止する。（レフリーが注意する）については、コスチュームチェック時にサイズの適否を判断するのは難しく、実際にリフターがプラットフォームに出てきた時点でわかる場合が多い。その場合も、本項目②を適用する。リフターが予備の、体にフィットしたツリパンを持っている場合は、それに着替えて再試技が可能だが、持っていない場合は、試技が出来なくなるので、結果的に失敗となる。ただし、予備のツリパンもコスチュームチェックに合格していなければ使用できない。

③コスチュームチェックに合格していないで、ルールに合致したものを着ていた場合

その試技が例え成功していたとしても失敗となる。（自己責任と判断する）

- (h) プラットフォームで帽子（覆面）をかぶってはいけない。時計、ネックレス、イヤリング（ピアス）、マウスピース、女性の衛生用品は検査を受ける必要はない。また、指輪をはめて試技する事については何の問題もない。
- (i) 記録挑戦の有無に関わらず、必要に応じてチェックを要求されることもある。その際、使用される用具に不正がある場合は、上記(g)に沿って罰則が与えられる。
- (j) ベンチシャツ・スーパースーツ・ラップ類（ニーラップ、リストラップ）、ニースリーブに関しては、全国規模競技大会・ブロック地区競技大会は I P F 公認品のみ使用を認める。
- (l) 上記(j)について、リストラップ、ニースリーブに関しては、全国規模競技大会・ブロック地区競技大会以外の地方大会では、I P F 公認品でない場合でもルール上規定された各々の規格内のものであれば使用可能とするが主管協力を委ねる。  
ただし、過去に I P F 公認取り消しを受けた商品については、これには該当せず使用不可とする。

## 11. その他

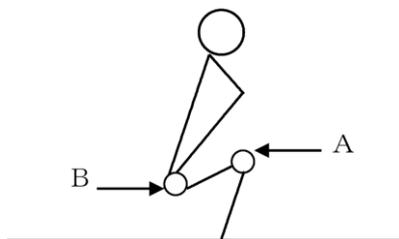
- (a) オイル、グリースなど潤滑剤を体、服、用具などに塗ることは禁止する。
- (b) シューズやブーツの底に粘着性のテープ類を貼り付ける事は禁止する。
- (c) ベビーパウダー、チョーク、松ヤニ、タルク、炭酸マグネシウムのみ体や服に塗っても良い。  
（靴底は禁止）
- (d) その他の物質を、道具やラップに塗ってはならない。  
靴底が滑らないよう水を浸した雑巾を踏んで試技することは問題ない。  
しかし、滑り止め剤を含む液体スプレー等は使用してはならない。

## 12. フルギア競技とノーギア競技の服装（日本国内だけのルール）

- (a) ツリパンを原則とするが、全国規模競技大会、ブロック地区競技大会、以外の地方大会では、スパッツの使用は主管協会に委ねる。  
（但し、膝上までのショートスパッツは可、ロングスパッツは不可とする。）
- (b) デニム地の短パン等、競技の助けになるようなもの、ツリパン・スパッツがブカブカで、ベンチプレス時においてベンチプレス台についているが、中の臀部が浮いているようなものは認めない。
- (c) スパッツ着用時において、Tシャツはスパッツの中に入れること。

# パワーリフティング種目とルール

## 1. スクワット (Squat)



- (a) リフターは、まっすぐに立つこと。バーを両手で握り、両肩でバーを水平に保持する。足底をプラットフォームの床につけて膝を完全に伸ばす。
- (b) リフターはバーをラックから外し 適当な位置まで下がり足の位置を決めチーフレフリーの合図を待つ。そしてリフターが静止しバーが正しい位置にセットされたら合図をする。チーフレフリーは手を上から下に振り下ろし「スクワット」と言う。
- (c) チーフレフリーのスタートの合図の後、選手は膝を曲げ、“B”ヒップジョイント部の大腿部上面が“A”膝の上面より低くなるまでしゃがむこと。(図参照)
- (d) リフターは、自分の意志で立ち上がり、膝を完全に伸ばしまっすぐ立つ。この時立ち上がる動作を繰り返したり (ダブルバウンス)、バーが拳上途中で下がる動作をしてはならない。リフターが静止した所でチーフレフリーは、バーをラックに戻すよう合図する。
- (e) バーをラックに戻す合図は、手を後方に振り「ラック」と言う。リフターは静かにバーをラックに戻す。バーを自力に戻す努力を怠ってはならない。
- (f) リフターはプラットフォームの正面に顔を向ける。
- (g) リフターは、試技中カラー、スリーブ、プレートを持つてはいけない。但し、バーを握った手が内側のカラーに触れることは許される。
- (h) 2人以上5人以下の補助員を常時プラットフォーム上におかねばならない。(必要最小人数の補助員とする＝重量が軽い場合などは3名が良い)
- (i) リフターはバーをラックから外すために補助員の助けを借りても良い。但し、一旦ラックからバーが外れたら足の位置やバーの位置をセットする為に補助員の助けを受けることは出来ない。
- (j) リフターは、補助員の過失で試技を失敗した場合 (リフターの身体、又はバーに触れた場合) レフリーがこれを意図的な行為でないと判断した場合、同じ重量で再試技を行うことができる。

### ★スクワットにおける反則行為

- (a) レフリーの合図前に試技を開始したり、バーをラックに戻す。
- (b) レフリーの合図後、手を横にずらして、バーの握る位置を変える。
- (c) 立ち上がり動作を繰り返す。
- (d) 試技開始前や完了時に、膝が曲がる、上体が前傾するなどまっすぐな姿勢がとれない。
- (e) 試技中に足の位置が前後左右にずれる。  
但し、つま先や踵が浮いても元の位置に戻れば反則にならない。
- (f) しゃがみが平行以上で浅いこと。平行は失敗となる。
- (g) 試技開始、終了のレフリーの合図の間に補助員がバーに触れる。
- (h) 「ラック」の合図の後、バーを落とすこと。試技中にバーを投げ出したり、自力で戻す努力を怠った場合は嚴重注意を受ける。改善されない場合は、失格とする。

- (i) 試技中に肘が多少、大腿部に触れても、それがリフターにとって有利に導くことでない限り許される。
- (j) サムレスの握りは可とするが、バーをしっかりと握るように努める。
- (k) この反則行為の項目以前に書かれている一般的要求に対して応じなかった場合。
  - (1) ニースリーブを着けるために他人の補助を受けたり、プラスチック製や滑りやすくする物を使用して着用してはならない。

## 2. ベンチプレス (Bench Press)

- (a) ベンチ台はプラットフォームの上に置き、その前面はチーフリフリーの方または45°斜方を向いていること。
- (b) リフターは頭、両肩、両臀部がベンチ台の面に接触するよう仰向けに寝なければならない。バーは両手共に“サム・アラウンドグリップ”で握り、手掌面でバーを安全確実に保持しなければならない。両足の靴底全面は床面または足台に水平につけていること。靴底の形状に近い水平な状態なら可能とする。試技中はこの姿勢を保っていなければならない。
- (c) ベンチ台に寝転んだ際は、髪で頭の後ろ側が隠れてはならない。髪を束ねて見やすくする (ポニーテール) など、適切に対応すること。
- (d) リフターの服とベンチ台の色が似通うなど、レフリーが臀部の浮きを判定しにくいと思う時は、ベンチ台にカバーをつけても良い。
- (e) 靴底を床面にしっかりとつける目的で、プレートや板等をプラットフォーム上に置いても良い。但し、プラットフォーム床面より高さ30cmを超えてはならない。また、板等を使用する場合には、板の大きさは、縦横60cm×40cm以内のものとする。(国内では一枚板を使用しても良い)
- (f) 2人以上5人以内の補助員をプラットフォーム上に置かねばならない。(必要最小人数の補助員とする = 重量が軽い場合などは3名で良い)補助員がバーをラックから外すのを手伝うときは、リフターが腕を伸ばした状態までとする。リフターはラックからバーを外す場合、両手両指でしっかりと握っていなければならない。(補助員からそっくり受け取る状態は不可) ラックからバーを外すのを手伝うのは補助員とする。(コーチがリフター個別に行うことは不可) 但し、補助員の技術がリフターの使用重量に見合わない場合、陪審員の判断により、大会役員の中から特別に補助員として選出することができる。
- (g) バーの握り幅は、左右の人差し指間で最大81cmとし、人差し指は81cmのマークより内側の部分になければならない。(どこから見ても81cmのマークが隠れている事・P18(j)参照)
- (h) バーをラックから外した後、リフターは肘を伸ばしてチーフレフリーの合図を待つ。合図は、手を振り降ろしながら「スタート」と言う。
- (i) リフターは合図を聞いて、バーを胸または腹部(ただし、ベルトに触れないこと)まで降ろし、バーを一旦静止させる。チーフレフリーの「プレス」という合図の後、バーを押し上げる。リフターは肘を伸ばした状態までバーを押し上げ静止する。チーフレフリーは、リフターの肘が完全に伸びきり静止したのを確認して「ラック」と言う。
- (j) チーフレフリーは耳の聞こえないリフターには(チーフレフリーは立ち上がっても良い)目の前で大きな動作で合図し、目の見えないリフターには大きな声で合図を送る。
- (k) ベンチプレスでバーを下ろした際、バーがベルトに触れたり、胸や腹に届かなかった場合は、チーフレフリーは「ラック」と発声し合図を送る。

- (1) スクワット、ベンチプレスにおいて、リフターが試技完了に至らなかった場合（途中で潰れる等）は、チーフレフリーは「ラック」と発声し合図を送る。

★ベンチプレスにおける反則行為

- (a) レフリーの合図前に試技を開始したり、バーを胸上から押し上げたり、ラックにバーを戻す。（スタートの前に誤ってバーを胸上や腹部に落とした場合も失敗。合図前にバーを下ろし、自分で気付いてスタート姿勢に戻した時も含まれる）
- (b) 試技中に頭、肩、臀部、手の位置が始めの位置からずれる。  
※臀部は、側方から見ても一点ではなく、ある程度の面としてベンチ台に接していなければならない。  
足（靴底）が位置動く事は認められるが、プラットフォームに水平な状態で接していること。
- (c) チーフレフリーの合図後に、胸に弾ませて挙上する。
- (d) バーが胸または腹部に届かない、ベルトに当たる等、胸または腹部に下ろされない。  
このとき3秒待ってもつかない場合は「ラック」の合図をする。
- (e) 挙上途中にバー全体が下がる。
- (f) 挙上開始・完了時、腕が完全に伸びきっていない。（ただし、バーの全体が下がらない限り、多少の左右の時間差でフィニッシュすることは認められる）
- (g) 試技開始、終了のレフリーの合図の間に補助員がリフターの身体又はバーに触れた場合、レフリーがこれを意図的な行為でないと判断したときには、同重量でラウンドの最後に再試技をすることができる。
- (h) リフターの足がベンチ台やベンチ台の支柱に触れる。
- (i) 挙上途中でスタンドに触れ、下がった場合。または故意に触れさせることで、挙上を有利に導いた場合。
- (j) バーを握った指と指の間が81cmのマーク以外にあること。（81cmのマークギリギリで握る場合はチーフレフリーから見て、81cmの線が人差し指で完全に隠れていなければならない。ただし、81cmのマークより内側を握っている手幅の狭いリフターの場合は、81cmのマークが隠れていなくても良い）
- (k) サムレス、リバースグリップは禁止する。
- (l) バーが胸につく前にセーフティーバーに乗ってしまった場合。ただし、申請したセーフティーバーの高さとセッティングされたセーフティーバーの高さが違っていた場合は再試技することができる。（セーフティーバーの高さは、ラックと同様、事前に申請しておかなければならない。）
- (m) この反則行為の項目以前に書かれている一般的要求に対して応じなかった場合。

### 3. デッドリフト (Dead Lift)

- (a) バーはリフターの前に水平に置く。  
リフターは、バーを両手で握り1回の連続動作で、完全な直立姿勢まで引き上げる。手幅は自由とする。
- (b) リフターは、プラットフォームの正面を向かねばならない。
- (c) 引き上げが完了したとき膝は良く伸ばされ、肩は後方に返さなければならない。

(d) チーフレフリーは、リフターの試技が完了したら「ダウン」と言うと共に片手を振り降ろして合図を送る。バーが完全に静止しリフターが試技完了姿勢をとった時に合図が送られる。試技開始の合図はしない。リフターは自分のタイミングで試技を開始する。

(e) 床に置いてあるバーが少しでも浮いたり、引こうと努力しても浮かなかった場合、これを1 試技とみなす。従ってこの試技は失敗となる。

★デッドリフトにおける反則行為

(a) 引き上げ途中にバーが下がる。(肩を返す時に肩と共にバーが下がるのは反則ではない)

(b) 引き上げ完了時に肩が後方に返っていない。(反り返るということではなく、直立姿勢で胸を張り、肩が返っていればよい)

(c) 引き上げ完了時に膝が伸びていない。

(d) 引き上げ途中バーを大腿部で支える。(膝を前に突き出して、バーを大腿部に乗せ、滑らせてフィニッシュに持ち込んではいけない)

(e) 足が前後左右にずれる。 但し、つま先や踵が浮いても元の位置に戻れば反則にならない。また、“ダウン”の合図後に足が横方向にずれることは反則とはならない。

(f) バーを戻すとき、両手でコントロールしてプラットフォームに置くまで手を離してはならない。「ダウン」の合図後でも、手を滑らせてバーを落とした場合は失敗となる。

バーはプラットフォームに静かにコントロールして降ろす事、コントロールして降ろす意思が無い選手は日本国内独自のルールとして“失敗試技”とする。

但し、引き上げ完了時の姿勢で、握っている手のひらの中でバーが多少下がっても反則とはならない。

※引き上げ完了姿勢とは、リフターがまっすぐ立ち、両膝は良く伸ばされ、両肩が最後に後方に返った姿勢を言う。

## 検量

1. 検量は競技開始の2時間を越えて前に始めてはならない。リフターは全員検量を受けなければならない。検量には各クラスのレフリー2名または3名が立ち合う。(但し、人数・体育館使用時間の関係から検量時間を短縮することは可能である)
  2. 検量時間は1時間半とする。(競技開始が10時の場合、検量は8時から始められ、9時30分で終了となる。この時間内に検量を合格しない場合、失格となる)
  3. 検量はロッカールームで行い、リフター、コーチまたはマネージャーと3名のレフリーだけしか検量室に入れない。リフターの体重は各クラスの検量が終了するまで公開してはならない。
  4. リフターは全裸、もしくは体重を変化させないような最小限の下着をつけて検量する。靴下は必要に応じて履いても良い。(メガネや装飾品、その他不要なものは、はずしておくこと。リフターが女性の場合は、女性のレフリーによる検量を行う。女性レフリー不在の場合は、レフリー資格を持たない女性役員(レフリーが指名、事前指導すること)がこれを担当する。それでも女性役員が不在の場合は、Tシャツ・ツリパン等で計り、後でこれらの重さを差し引いた数字を検量体重とする。
  5. リフターは1回しか検量できない。(1回検量をパスした場合再検量を行わない)但し、出場申込クラスより重い、または軽い場合のみ再検量出来る。1時間半の検量時間で体重調整が出来なかった場合、全国規模競技大会ではその場で失格となり出場は出来ない。各地方大会においては、主管協会の裁量に委ねるが、その際の記録は一切公認されない。  
検量場所に来ていたにも関わらず、検量者が多いため検量時間内に検量が出来なかった場合には、レフリーの判断により1度だけ再検量出来る。
  6. リフターは申し込み階級に出場しなければならない。国際大会においては、大会60日前の仮エントリー、かつ大会21日前の最終エントリーで申し込んだ階級でなければ、大会に参加することができない。
  7. 検量時、体重計に1枚であれば、ティッシュペーパーを敷いて体重を計っても良い。
  8. いかなる場合においても大会出場申込締切日を過ぎての出場申込をしたリフターは、オープン参加扱いとして順位の表彰の対象からは、はず外れるものとする。前項5に準じる。
- ※各種大会主管協会は、それぞれの大会開催要項の中に必ず出場申込締切日を明記することを義務づけるものとする。
9. 大会出場申込締切日前に申し込んだ階級を、締切日を過ぎて変更した場合(大会当日の変更ならび大会当日の検量で合格しなかった場合を除く)、オープン参加扱いとなり、順位の表彰の対象からは、外れるものとする。前項5に準じる。
  10. 祭典、友好試合などでは、各国の合意により競技開始2時間以上前に検量を行っても良いが世界記録または日本記録に挑戦するリフターがいる場合には、そのリフターは競技開始2時間前から検量を始めなければならない。
  11. リフターは検量時に各種目の第一試技の重量を報告し、申込書兼記録票に検量担当レフリーが記入しなければならない。
  12. リフターは、スクワットラックの高さ、ベンチラックの高さ、足板の有無、セーフティーバーの高さ、ベンチプレスのラック出しが必要かどうか(必要な場合センターヘルプかサイドヘルプ)を競技開始前にチェックして申請しておかなければならない。

これらの情報を申請しなければならない。申請がない場合は、失格となる場合がある。  
申請がない場合、チーフレフリーの合図後にラック高さが違う事が分り調整しても  
自己責任につき、その間タイマーは止めない。

13. 大会主管協会は、2セッション以上設けなければならないほど、人数が出場している大会ではセッションごとの検量を行わなければならない。

進行についても、ラウンドシステムでスクワット→ベンチプレス→デッドリフトと一気にローテーションしなければならない。

P Aの旧方式：朝全員検量→午前中全員スクワット→昼休み→

午後全員ベンチプレス→夕方デッドリフトの方式ではいけない。

14. デジタル式等計測しやすい検量計を使用すること。家庭用ヘルスマーターは不可。  
15. 大会では3年以内に検定で合格した検量計を使用すること。この検査合格日は「公式競技会認定申請書」に必ず記入すること。無記入の場合は大会を公認しない。  
16. 検量計は50グラムの単位まで計測できるものが望ましい。中にはデジタル式で20グラム或いは10グラムの単位まで計測できるものもあるが、特に問題はない。  
17. ベストリフター等、フォーミュラーの計算は100グラム単位となっているが、50グラムの場合、或いはそれより細かい単位の時、四捨五入等で計算すること。特にリフター同士競っている場合は、フォーミュラーを等分して厳密に計算する。なお、フォーミュラスコアが同値の場合は、検量体重の軽い者を上位とする。

例：60.05 のフォーミュラーの計算

60.0 のフォーミュラー⇒0.8529

60.1 のフォーミュラー⇒0.8516

$0.8529 - (0.8529 - 0.8516) / 10 \times 5 = 0.85225$

18. 宿泊を要する大会では、大会で使用する検量計と同じ、検量計をメインホテルまたは、大会会場に設置しなければならない。

#### ◎全国規模競技大会前の検量実施に関して

- ① J P A が主催する全国規模競技大会においては、2014年1月より、I P F ルールによる手順に則り実施する。
- ② リフターの検量順は、事前に決定されたロットナンバー順に1名ずつ、個室または完全に隔離されたスペースで行う。
- ③ ロットナンバーの決定は、主管協会が厳正なる抽選のもとで公正に決定される。(申し込み順、氏名順は不可。) なお、この番号はパンフレットにも掲載されなければならない。
- ④ 検量は原則1回のみとする。1回目で不合格の際は、セッション内のリフター全員が1回目の検量を済ませた後に、時間内で何度でも再検量できる。
- ⑤ 検量を実施する際は、担当レフリーが申込書兼記録票に記入する。決してリフターに返却しないこと。  
場合により、他所にてラック高、センター補助の有無等必要事項を聞き取るのはすべて、コストチームチェックなどの担当レフリーが記入し、リフターに確認を求める。決してリフターには返却しないこと。
- ⑥ 上記①～⑤に関して、各地方大会での実施は任意とするが、極力上記に沿って実施する。  
ただし、③に関しては必ず実施すること。

# 競技実施方法

## 1. ラウンドシステム

(a) 検量時にリフターまたはコーチは、3種目全て、第一試技の重量を申請しなければならない。

重量申請カードを使用する大会では、リフターは11枚のカードを渡される。3枚はスクワット用、3枚はベンチプレス用、5枚はデッドリフト用とする。

ベンチプレス大会など、シングル大会の場合は5枚のカードを使う。

全国規模競技大会では、必ず使用しなければならない。

第1試技は、申込書兼記録票に書き込む。

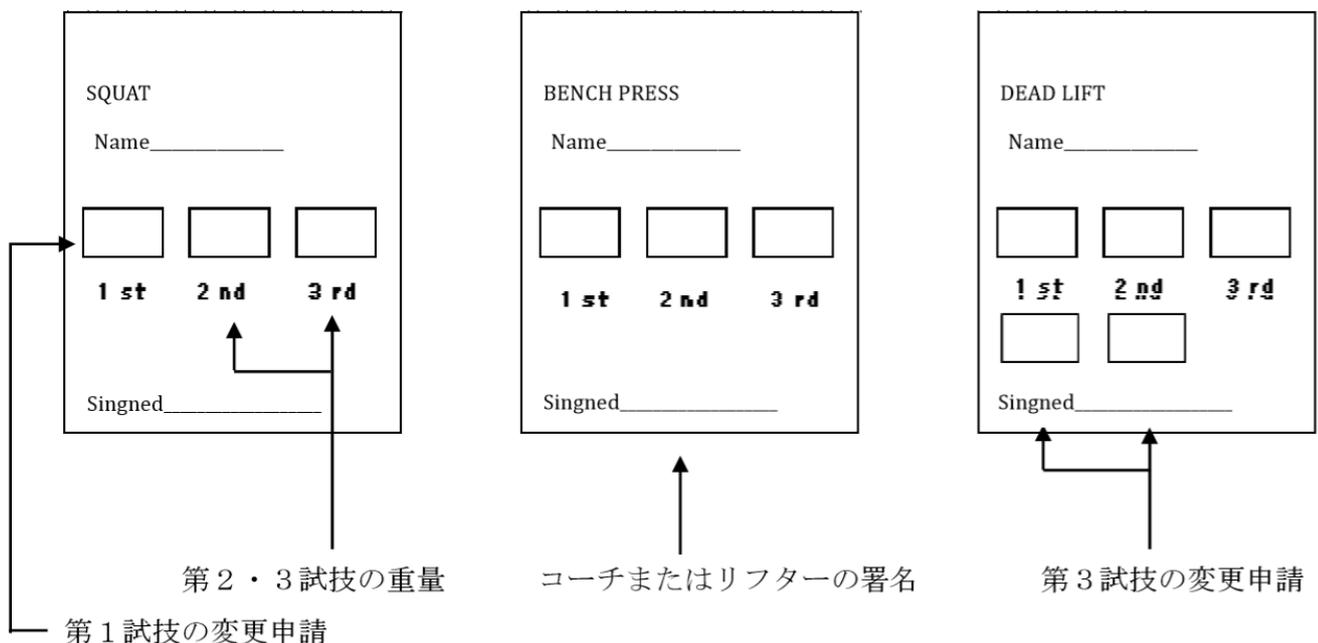
第1試技を終えたリフターは、リフターまたはコーチが第2試技の重量を重量申請カードに書き込み、指定役員に1分以内に渡さねばならない。

同様に第3試技も行い、3種目共これを行う。

次の試技の申請をこの制限時間内に行うことは、リフターやそのコーチの責任の元で行う。

リフターが持っている重量申請カードの第1試技の枠(BOX)は、第1試技の変更申請をする時の為に使用される。同様にデッドリフトの4番目と5番目の枠は、デッドリフトの第3試技の変更申請(2回まで)をする場合に使用される。

重量申請カードを使用しない大会では、口頭で試技終了後、1分以内に指定役員に次の試技重量を申請しなければならない。この時、指定役員は申請を受け付けるのみで、リフターに次の試技の重量を尋ねる必要はない。



試技カードの例

重量申請カードの色は何色でも可とする。

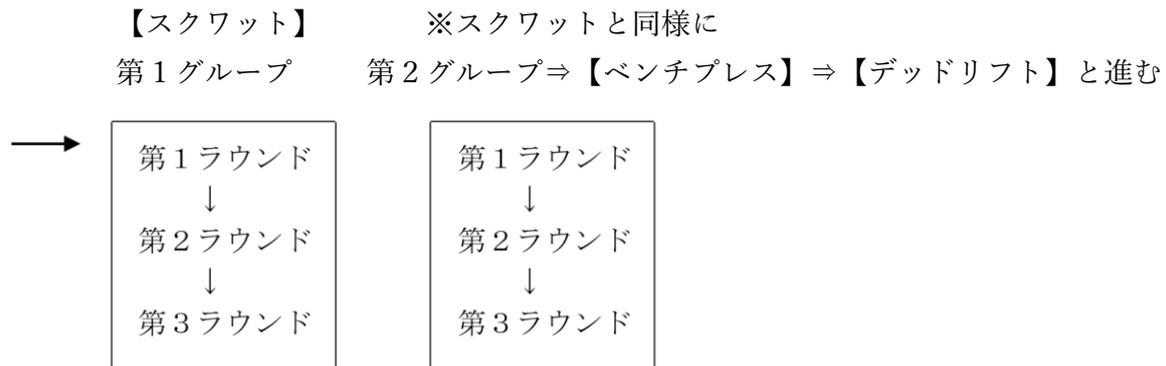
(b) 1つのセッションに15名以上リフターがいる場合には必ずグループを分けなければならない。

1つのセッションは単一クラスで構成しても複数のクラスで構成しても可とする。主管協会の裁量に委ねる。10~14名リフターがいる場合は、グループを分けても、1グループするも可能とする。シングルベンチプレス競技大会の場合は、1グループにつき20名以内で構成出来る。

- (c) 1クラスを2グループ以上に分ける場合は、過去12ヶ月以内の国際または国内大会での記録を基準にする。トータルの低いグループを先行し試技をすること。過去12ヶ月以内に記録のないリフターは自動的に最初のグループとする。
- (d) 1グループのリフター数が5人以下の場合は、最後の試技者が終了後、定められた時間が経過したのち、直ちにプレート、ラック等を設定し直し、チーフレフリーからの合図で通常の1分ルールとする。1グループにリフターが5人の場合=1分、リフターが4人の場合=2分、リフターが3人の場合=3分のインターバル時間とする。(いずれも3分が最大) 1グループのリフターが2人の場合は、重量に関係なく試技順を変えないこととする。
- (e) 同一ラウンドでは、1度加重した重量を下げることはできない。但し(h)に従う場合は、そのラウンドの最後に重量を下げて再試技を可能とする。
- (f) 各ラウンドでは、軽い重量を申請したリフターから順に試技を行う。同一重量を試技するリフターが2名以上いる時は、ゼッケンナンバーの若い順に行う。
- (g) 試技に失敗した場合には、次のラウンドまで試技をすることは出来ない。
- (h) 重量に誤りがあった場合や補助にミスがあった場合は、申請していた重量でそのラウンドの最後に再試技できる。重量間違いがあったが、試技がまだ行われていない場合、リフターはその場で試技を行うか、ラウンドの最後に行うか、選択することができる。
- ※重量のつけ違いや放送席に誤りがあった場合の判断はチーフレフリーに任される。チーフレフリーの決定は放送席に知らせる。ただし、重量を確認するのは、3人のレフリーの義務である。
- ◎重量に誤りがあった場合
- ①申請重量より軽く試技が成功であった場合、リフターの希望で、その試技を有効としても良い。また、その試技を無効として、最初の申請重量で、そのラウンドの最後に再試技を認める。試技が失敗であった場合は、その試技を無効として、最初の申請重量で再試技を認める。再試技はそのラウンドの最後に行うものとする。
- ②申請重量より重い重量で成功した場合リフターは、それを有効とすることができる。この時点で次のリフターが間違った重量よりもの申請重量が軽い重量を申請していた場合、ラウンドに関係なく次のリフターは試技重量を下げて試技をする。間違った重量での試技が失敗した場合は、最初に申し出た正しい申請重量で、そのラウンドの最後に再試技できるものとする。
- ③バーの左右の重量が間違い、バー、プレートの異常、プラットフォームの不備があり、成功試技の場合は、リフターはその試技を有効とすることができる。失敗した場合は、そのラウンドの最後に正しい重量で再試技できる。もし、成功した重量が2.5kgの倍数でない時は、一番近い2.5kg単位に切り捨てた重量を記録とする。
- ④放送のミスで重量に間違いが起こった場合、レフリーは重量のつけ間違いと同様の決定とする。
- (i) 各種目共にスタート重量は、1回だけ申請重量の変更が認められる。但し、競技開始の3分前までに、または、前のグループの第3ラウンド残り3試技までに申し出なければならない。ただし、グループ間に数分間のインターバルを取ると告知されている場合には、試技開始の3分前までとする。この時刻は、放送で知らせなければならない。もし、放送がなかった場合は上記以後でも変更できる。
- (j) 各リフターは、各試技終了後1分以内に次の重量を申請しなければならない。1分以内に申請がない場合は、自動的に次の重量が決定される。

成功試技の場合⇒自動的に2.5kgアップした重量になる。失敗試技の場合自動的に失敗した重量（同重量）になる。

- (k) 3種目共、第2試技の変更はできない。スクワットとベンチプレスでは、第3試技も変更できない。
- (l) デッドリフトでは第3試技において、2回まで申請重量を増減してもよい。但し、アナウンサーがバー・イズ・ローデッドを放送する前でなければ変更は認められない。
- (m) 1つのセッションにグループが1つしかなく1グループのみでの進行の場合。すなわち、リフターが14名以下で1グループのみの場合、各種目間は20分間の休憩を取るものとする。
- (n) 種目間インターバルは10分を推奨するが、運営上に無理がある場合は主管協会の裁量に委ねる。また、インターバルの時間については、明確にリフター、コーチ・セコンドに通知しなければならない。



#### ◎連続試技（再試技）について

- (a) ラウンド中に補助員その他のミスなどにより再試技が認められた場合、同じリフターが連続で試技をする時に、リフターはチーフレフリーの合図から4分以内に試技を開始しなければならない。  
順序＝試技終了後、補助員は再試技の重量をセット→チーフレフリーから「バー・イズ・ローデッド」の合図→時計は4分⇒リフターは4分以内に試技を開始
- (b) 再試技を認められたリフターが最後から二人目の場合⇒3分以内に試技を開始  
再試技を認められたリフターが最後から三番目の場合⇒2分以内に試技を開始
- (c) 突発的な事態により、陪審員が競技の進行を止めた場合、試技の再開はチーフレフリーの合図後3分以内にリフターは試技を開始しなければならない。

#### 2. 大会主管協会は次の役員をおく。

- (a) アナウンサー
- (b) タイムキーパー（公認レフリーが望ましい）
- (c) 進行係
- (d) 記録係
- (e) 補助員
- (f) テクニカルコントローラー（公認レフリーが担当する）  
その他、医師等必要と思われる役員を指名しても良い。

#### ★各役員の仕事

- (a) アナウンサー
  - ①競技会がスムーズに進行するよう努める。アナウンサーは、大会を盛り上げると共に、重量、記録、次のリフター（3～5人位）の名前など必要事項を適時放送する。

- ②バーに重量がセットされ、リフターが試技できる状態になり、チーフレフリーが、アナウンサーに合図を送った後（この時チーフレフリーは挙手して“バー・イズ・ロードド＝重量がセットされました”と発声）、重量・階級・リフターの名前・所属・その他必要事項を放送する。

(b) タイムキーパー

- ①アナウンサーが合図した時からリフターが試技を開始するまでの時間を正確にはかる。
- ②その他必要な時間をはかる。例えば、試技を終えたリフターは、30秒以内にプラットフォームを離れねばならないなど。
- ③時計を一旦動かし始めたら、制限時間が来た時、リフターが試技を始めた時、チーフレフリーの指示があった時だけ止める。ラック高さなどのリフターの申請ミスがあった場合は、チーフレフリーが挙手をし、時計が動き始めたら1分以内にラックの調整をしなければならない。（申込書兼記録票に記載されたラックの高さが合わず、リフターの都合でラックの調整をする場合、時計を止めない）もし、補助員のミスにより、申込書兼記録票に記載されたラックの高さとセッティングされたラックの高さが違っていた場合は時計を戻し、正しいラックの高さにしてから1分以内に試技をする。
- ④リフターはコールされてから試技を開始するまで、1分間の猶予が与えられる。  
リフターの試技開始は種目によって異なり、スクワット→チーフレフリーの「スクワット」の合図、ベンチプレス→チーフレフリーの「スタート」の合図、デッドリフト→リフターの引き始めた時とする。  
タイマーは上記記載のタイミングでとめる。
- ⑤1分以内にリフターが試技を始めなかった場合、タイムキーパーは時間を知らせ、チーフレフリーは“ラック”と発声する。リフターの試技は失敗となる。

(c) 進行係はリフターやコーチから次の試技の重量を聞き、アナウンサーに伝える。

リフターは試技終了後、次の重量を申請するまで、判定が出た時から1分間の猶予が与えられる。

(d) 記録係は競技の、進行を正確に記録する。

(e) 補助員

- ①バーに重量を正しくセットする。スクワットラック、ベンチラックの高さをセットする。
- ②チーフレフリー及びテクニカルコントローラの要請に従って、バーやプラットフォームを清掃する。（補助員独断では行わない）常にプラットフォーム上がきれいな状態に保つ。  
デッドリフト競技では、第3ラウンドでは全ての試技において、バーやプラットフォームを清掃すること。第3ラウンド以外では、リフターまたはコーチから要請がありチーフレフリーがこれを認めた場合、同様に清掃すること。
- ③プラットフォーム上には、常に2人以上5人以下の補助員がいること。
- ④リフターがラックからバーをはずす時と戻す時は、補助しても良い。リフターが実際に試技をしている時は、バーやプレートに手を触れてはならない。但し、明らかに危険と思われる時、怪我の可能性のあるときは、リフター又はチーフレフリーの要請により、バーを持ち、リフターを助ける。その時、なるべくリフターの身体に触れることなく、バーやプレートを持ち補助できることが必要である。
- ⑤明らかに補助員だけのミスで、試技を失敗と判断されたリフターは、チーフレフリーの指示によりそのラウンドの最後に再試技を認める。

(f) テクニカルコントローラー

①全国規模競技大会・ブロック地区大会（パワー・ベンチともに、ジュニア・マスターズを含む）においては、テクニカルコントローラーを配置する（各地方大会は主管協会の任意とする）。

全国規模競技大会・ブロック地区競技大会においては、原則として国内 2 級以上の審判員が資格を有するが、技術委員会が認めた者の場合は 3 級審判員でも差し支えない。各地方大会は 3 級審判員でも構わない。上記でも人員配置が難しい場合は、陪審員のうち 1 名が兼任することも可能とする。

②プラットフォーム入り口に配置すること。（実務中は常駐する必要はない。）

③役割は、以下のとおりである。・プラットフォームに上がるリフターのタイミングを計り誘導する。

・プラットフォーム周囲（コーチングエリア等）への関係者以外の立入りを制限する。

・プラットフォーム、または必要に応じて、スタンバイエリアに控える各リフターのコスチュームをチェックする。

・記録挑戦の有無に関わらず、必要に応じてコスチュームのチェックをする。

・コスチュームチェックに立会い、各リフターのスタンプの位置を確認しておく。

スタンプはプラットフォームにリフターが出てきた時に確認しやすい位置に押すこと。

3. 競技の間、プラットフォームに上がれるのは、リフター、補助員、レフリーのみであり、コーチは陪審員又は技術委員会が決めたコーチングエリアにいてはならない。

よって、補助員として指名されたもの以外が、一時的にセンター補助等でプラットフォームに上がることは認められない。

（技量不足で危険である等、チーフレフリーが交代を指示した場合以外は一切認められない）

4. リフターはプラットフォーム付近で、ラップを巻いたり、リフティングスーツの調整をしたり、アンモニアを嗅ぐ等の行為をしてはならない。但し、ベルトだけは許される。

5. 1 グループに 2 人しかリフターがいなかった場合、最初に軽い重量を申請したリフターが先に試技を行い、交互に試技を行うものとする。従って、重量選択によっては、最初に行ったリフターの方が重い重量を次に申請することがあっても順番を変えない。

その種目が終わるまでは、順番を変えないものとする。

6. J P A 公認競技会では、重量は常に 2. 5 kg の倍数である。重量のアナウンスは、キログラムで行われる。また、公式競技会での申請可能な最低重量は 20kg とする。

#### ★例外

(a) 新記録に挑戦する場合は、現在の記録より少なくとも 5 0 0 g 以上必要である。この記録挑戦の試技は、競技中の通常の試技で行わなければならない。

(b) 競技会で新記録挑戦の為に 2. 5 kg の倍数でない重量を申請し、これに成功した場合は、そのままトータルに加算される。例えば S: 3 0 0 kg, B: 2 0 0 kg, D: 3 0 1 kg だった場合、トータルは 8 0 1 kg となる。

(c) 複数のリフターが 2. 5 kg の倍数でない同重量の新記録に挑戦する際、最初のリフターが成功した場合は、それに続くリフターの重量は自動的に 0. 5 kg 増量される。ただし、2. 5 kg の倍数の場合は増量されない。

(d) 国内女子リフターにおいてのみ、サブジュニア・高校・ノーギアマスターズ I ~ IV のベンチプレス競技においては、2 0 kg までの申請を可能とする。この際、2 0 kg、2 2. 5 kg の重量設定の際は、カラーの使用を必要としない。

7. 3 試技とも失敗した場合には失格となる。

但し、最後まで競技に参加することができるが、トータルでの表彰の対象にはならない。

例：スクワットで失格リフターが、ベンチプレスで日本記録を出しても認定されない。但し、シングルベンチの日本記録は認定される。最後の種目まで実力相当試技を行うことを条件とする。

8. バーをラックからはずす時以外は、リフターは補助員の助けを借りてはならない。
9. 試技終了後、リフターは30秒以内にプラットフォームの外へ出なければならない。これを怠るとレフリーの裁量でその試技を失敗とすることも可能とする。  
但し、試技中に怪我をしたリフターや、ディスプレイブルリフター、目の見えないリフター等については、このルールを適用しない。
10. 競技会中にリフターが怪我をした場合、オフィシャルドクターは、診察する権利を持つ。競技続行不能と判定した場合は、陪審員と相談しリフターに試技を中止するよう要請できる。この決定は、チームマネージャーまたはコーチに公式に通知する。
11. リフター・コーチがプラットフォーム付近で、スポーツを汚すような行為をした場合、公式に警告が与えられる。この行為が改めなかった場合は、陪審員又は陪審員がいなかった場合は、レフリーがリフターを失格とし、リフター又はコーチを会場から退出させることができる。この警告、失格などは、チームマネージャーまたはコーチに公式に通知する。
12. **明らかにレフリーの判定ミスがあった場合、陪審員とレフリーの協議により、再試技または判定を覆すことができる。但し、各セッション担当陪審員の判定が、配置人数3名～5名の人数に関わらず、最低3名の陪審員判定一致しており、かつレフリーの判定が、2対1で決定された場合でなければならない。**  
スクワットの高さ、デッドリフトの肩や膝のロック、等が「疑わしい」というのは、明らかな判定ミスとはならない。陪審員は、本「12」の解釈・運用を乱用しない。
13. **コーチまたは、リフターは、検量開始前までに、主管協会または技術委員会へ参加有無の確認連絡をしなければならない。**
14. **コスチュームチェック及び、ラック・セイフティーラック申請は、試技開始予定時間30分前に完了しておく事。**
15. 国内にかぎってのみの特例として次の事を認める。
  - (a) スクワット種目のみ、A(前のリフター)がその試技中につぶれたか、或いはアクシデント等によってバーそのものが、プラットフォームの床に落下したような事態が発生した場合など、B(その後のリフター)はそのラウンドの1番最後にもう一度、当初の申請重量最初に申し出た重量で再試技ができる。
  - (b) 上記(a)が適用された場合、Bリフターの次のCリフターの順番はAリフターの次になることを放送にてCリフターに知らせなければならない。そして、Cリフターに対してのみ、補助員が正しく申請重量をセットしなおしてから3分間の猶予が与えられる。
  - (c) Aリフターにアクシデントが起こっても、特に(a)及び(b)の特例をBリフター、Cリフター共に希望しない場合は、この限りではない。
  - (d) 試技中ならび試技前後はどの種目においても、各々の種目で規定された握り方の範囲で、バーを両手でしっかりと把持し安定させなければならない。また、試技を完了せず潰れてしまった場合でも、リフターはラックにバーを戻し終えるまで力を抜いてはいけない。  
上記の指導にもかかわらずリフターがバーを放り出してしまった場合は、そのリフターならびコーチに対して嚴重注意をする。
  - (e) 上記(d)に関して特に悪質と判断される場合は、そのリフターに対しその場で失格を宣告する。  
また場合によっては、そのリフターの所属するチームを団体得点対象から外す。

## シングルベンチプレス選手権大会(種目別大会)のルール

1. 第1試技は1回の変更が認められる。また、第3試技は2回の変更が認められる。  
この変更は、デッドリフトのラウンドシステムのものと同じである。
2. 重量申請カード（使用する場合）には、1, 2, 3, 試技用の枠の他に、2回の変更用の枠が必要である。
3. ベンチプレス世界記録（日本記録）の更新は、従来の記録より500g以上、上回った時のみ認められる。ただし、世界記録はIPF公認国際大会でのみ認定される。
4. シングルベンチプレス競技大会の場合は、1グループにつき20名以内で構成することが可能である。

## レフリー ( R E F E R E E S )

1. レフリーは3名からなる。チーフレフリー1名（主審）、サイドレフリー2名（副審）
2. チーフレフリーは3種目の合図を行う。
3. 3種目の合図は次の通りである。

種 目	開 始	終 了
スクワット	片手を上から下へ振りおろし 「スクワット」と言う	片手を前から後方に引き 「ラック」と言う
ベンチプレス	片手を上から下へ振りおろし 「スタート」と言う バーが胸上で静止した後、 片手を下から上へ挙げながら 「プレス」と言う	片手を前から後方に引き 「ラック」と言う
デッドリフト	なし	片手を上から下へ振りおろし 「ダウン」と言う

4. バーがラックやプラットフォームに置かれ、試技終了の合図の後、レフリーは判定を下す。  
『成功』は白ランプ（旗）、『失敗』は赤ランプ（旗）とする。  
各試技の判定は、3名のレフリーによる多数決によって決定される。
5. 3人のレフリーは各3種目が判定しやすい位置に椅子を移動させても良い。椅子から降りたり、立ったまま判定してはいけない。（やや離れた位置から全体を見ながら判定すると良く見える）  
プラットフォームから4 m以上離れないこと。  
但し、チーフレフリーはスクワットとデッドリフトの時、リフターに合図が良くわかる位置にいないてはならない。  
更に、障害のあるリフターには3種目共、良くわかる合図をしなければならない。  
サイドレフリーは手を上げたことをチーフレフリーに見える位置にいること。
6. 競技開始前にレフリーは、次の事を確認しておく。
  - (a) プラットフォーム、競技会用具がルールに適しているか。バーやプレートが揃っているかまたは不要のものはないか。
  - (b) 体重計は正確であるか。
  - (c) リフターが各クラスの制限時間内にそのクラスの体重になっていたか。
  - (d) リフターの服装、用具がルールにあっているか。
  - (f) 各競技大会の開始前に全陪審員、全レフリーを対象としたルールクリニックを実施すること。  
競技開始直前や開場時・前日等を利用し、最新のルール解釈ならびに注意点を全レフリーで共有し実務に当たること。全国規模競技大会・ブロック地区競技大会では各セッション開始 15 分前に集合し、技術委員会または指名された者が担当しこれを開催することとする。
7. 競技大会中レフリーは次の事を確認しておく。
  - (a) 放送された重量とバーの重量があっているか。（チーフレフリー、サイドレフリー共に確認すること）  
この確認のためレフリーは重量表を作成しても良い。

(b) プラットフォーム上のリフターのユニフォームが、チェック時のものと同じかどうか。もしリフターのユニフォームで不審な点を見つけたら、そのレフリーは、試技終了後にチーフレフリーに知らせ、3人のレフリーで服装や用具の再検査を行う。リフターがコスチュームチェックに提出した以外の服装や用具を身につけていた場合、その状況に応じたペナルティを科せられる。⇒P. 14 (g)

8. スクワットとベンチプレスでは、サイドレフリーは試技開始前（スタートポジションのセット中）から手を挙げる。

リフターのポジションがルール上問題ないことを確認できたらサイドレフリーは手を下ろし、それを確認した後チーフレフリーは各種目のスタートの合図を送る。

※リフターは時間（1分）以内であれば、バーや姿勢の位置を直し、試技開始の合図を待つ。

いったん試技開始の合図があった後は、サイドレフリーはたとえ反則を見つけても手を挙げて知らせてはならない。

その試技が失敗と判定された理由について、リフター本人或いはコーチが陪審員に尋ねることが出来る。但し、次のリフターの試技が開始される前でなければならない。

(a) 3名のレフリーのうち、2名が試技開始前の反則に同意したとき、チーフレフリーは試技開始の合図を送らない。

例：ベンチプレスでリフターの肘がまがっている場合、チーフレフリーがそれを発見した時、両サイドレフリーの様子を伺って、どちらかのサイドレフリーの手が挙がっていれば、競技開始の合図を送らない。しかし、両サイドレフリー共、手が降ろされた場合、競技開始の合図を送り、チーフレフリーは判定の時に『赤』を入れれば良い。その例を以下に示す。

パターン	サイドレフリー		チーフレフリー	スタートの合図
	A	B		
1	挙手	手を下ろす	Aに同意	しない
2	挙手	手を下ろす	Bに同意	合図する
3	挙手	挙手	同意に関わらず	しない
4	手を下ろす	手を下ろす	反則発見	合図する

※スクワットやベンチプレスの時、重さで手足等身体が震えているのはルール違反ではない。

手等が震えていても、反則行為がなければチーフレフリーはスタートの合図を出す。

(b) 5秒たってもリフターの姿勢が修正できない時は「リプレイス」と言って一旦バーをラックに戻させ、やり直しさせる。

「リプレイス」をかけた場合、レフリー・陪審員は反則の内容を伝えなければならない。

(c) ベンチプレス競技でチーフレフリーから見て初めから 81cm のマークが人差し指の内側に見える場合はラックから外す前にリフターに通告する。

ラックから外した後の場合は直ちに「リプレイス」といって、やり直しさせる。

9. レフリーは競技の進行に関係する文書（口頭も含む）を受け取ったり批判したりしてはならない。

10. レフリーは、他のレフリーの判定に影響を与えるような行為をしてはならない。

チーフレフリーの「判定」の合図の前にナンバーカードを探したりする行為も含まれる。

11. チーフレフリーは、競技進行がスムーズに運ぶよう、サイドレフリー、陪審員、その他の役員の意見を聞いても良い。

12. 競技終了後3人のレフリー・陪審員は、記録申請書、その他の必要な書類に署名を行う。

13. 同一カテゴリーで複数グループに分けられる場合は、分けられたすべてのグループにおいて同じ

メンバーのレフリーが実務に当たること。やむを得ず交代する場合は、すべてのグループの同じ種目においては同じメンバーのレフリーが実務に当たること。

14. レフリーと陪審員は、次の服装を着用する。

**【正装】**

男子：濃紺ブレザーを着用し、ズボンはグレー、シャツは白、公認ネクタイを必ず着用。

女子：濃紺ブレザーを着用し、グレーのスカートまたはズボン。シャツ又ブラウスは白、JPA 公認ネクタイまたはスカーフ IPF 公認（国際レフリーのみ）を必ず着用。

**【軽装】（7～9月開催競技会のみ）**

男子：白シャツにグレーのズボン。JPA 公認ネクタイを必ず着用。

女子：グレーのスカートまたはズボン。シャツ又ブラウスは白。

JPA 公認ネクタイまたはスカーフ IPF 公認（国際レフリーのみ）を必ず着用。

ブレザーにはそれぞれの級で色分けされたバッジを付ける。

※全国規模競技大会・ブロック地区競技大会以外では、軽装時に限り、白シャツ又はブラウスの代わりに J P A 公認のポロシャツを着用しても良い。（正装時または全国規模競技大会・ブロック地区競技大会ではポロシャツ着用不可）

※公認ネクタイまたはスカーフ（国際レフリーのみ）の色は、1級または2級：赤、3級：紺とする。

※実務時の靴下は黒またはグレー、靴は黒を基本とする。派手な色合いのスポーツシューズ等は避けること。

※正装時のブレザー着脱、軽装時でのネクタイ着脱に関しては、状況必要に応じて陪審員が指示する。特に指示が無い場合は、上記に従い用意すること。

15. レフリー、陪審員として実務に当たる際は、大会の規模を問わず、必ず上記 14. で定められた正装でなければならない。ジャージ・ジーンズ履き、Tシャツ等による着席は不可とする。

16. チーフレフリーは必要に応じて、バーやプラットフォームの清掃を補助員に指示する。（補助員が勝手に判断し、清掃することは出来ない）リフターやコーチがバーやプラットフォームを綺麗にして欲しい時は、チーフレフリー、またはテクニカルコントローラーに申し出る。直接補助員に伝えてはならない。

**★ J P A レフリー種別**

1. 1級公認審判員は、国内全ての競技会の陪審員及びレフリーとしての資格を有する。
2. 2級公認審判員は、国内全ての競技会のレフリー及び全国規模競技大会・ブロック地区競技大会以外の陪審員としての資格を有する。但し、全国規模競技大会・ブロック地区競技大会でも技術委員会の要請があれば陪審員としての資格を有する場合もある。
3. 3級公認審判員は、全国規模競技大会・ブロック地区競技大会のサイドレフリー、又は地方大会のチーフレフリーとしての資格を有する。

**★認定**

1. 1級公認審判員は、最高の識見と技術を有する者、加盟協会から推薦（加盟協会理事会承認）された者について、その申請に基づき J P A 技術委員会が審査し、その後の実技試験に合格した上で認定登録手続きを完了した者。
2. 2級公認審判員は、高度の識見と技術を有する者、加盟協会から推薦（加盟協会理事会承認）された者について、その申請に基づき J P A 技術委員会が審査し、その後の実

技試験に合格した上で認定登録手続きを完了した者。

3. 3級公認審判員は、一定水準の技術を有する者で、認定基準に示す資格条件に適合し、認定試験に合格した上で認定、登録手続きを完了した者。

#### ★申請基準・認定基準等

1. 1級公認審判員は、2級公認審判員であって、2年以上の経験を有し、公認競技会の審判を10回以上行い優秀と認められた者。但し、10回の競技会のうち、5回以上は全国規模競技大会であり且つその中で少なくとも3回はパワーリフティング3種目の競技大会であることを必要とする。本項における審判実務経験としてカウントされるには、競技会毎に最低でも60試技以上の判定を行った場合に限る。尚、陪審員を行った場合も審判実務経験とみなす。

ただし、昇級試験当日の競技大会は、推薦基準に必要な審判実務履歴には含まれない。

※審判昇級試験申込み時には、所属する県理事長の推薦状を有する。

1級公認審判員試験は実技試験とする。全国規模競技大会での主審を務め、「①3名の試験官（陪審員を兼ねる）との判定と一致した試技数をカウントし、合計100試技で採点する。②試合開始前業務から終了までの全ての試合コントロールが、ルールに則り適切に行動、指示できているかを採点する。」これら①、②を総合判定し、その合格点は270点以上とする。

2. 2級公認審判員は、3級公認審判員であって、2年以上の経験を有し、公式競技会の審判8回以上行い優秀と認められた者。

ただし、審判実務経験のうち原則として少なくとも3回はパワーリフティング3種目の競技会であり、主審の2回以上経験を有することを必要とする。

※審判昇級試験時には、所属する県理事長の推薦状を有する。

本項における審判実務経験としてカウントされるには、競技会毎に最低でも60試技以上の判定を行った場合に限る。ただし、昇級試験当日の競技会は、推薦基準に必要な審判実務履歴には含まれない。

2級公認審判員試験は実技試験とする。JPA公認競技大会であり、20名以上のリフターが出場するパワーリフティング競技大会での主審を務め、1名の試験官（陪審員を兼ねる）との判定と一致した試技数をカウントする。合計100試技で採点し、その合格点は85点以上とする。

3. 3級公認審判員受験資格

3級公認審判員は、本協会の規約、競技規則、規程を認め、本競技の普及、発展の為に熱意のある者。年齢18歳以上（カレンダーイヤー）で、本競技歴2年以上またはウェイトトレーニングの経験（パワーリフティングの3種目の実践）が3年以上のものとする。

3級公認審判員試験は講習会を受け、同日に行われる学科試験を受け、その合格点は80点以上とする。

4. いかなる場合も、1階級を越えた昇級を申請することはできない。

公認審判員としての認定日は学科試験合格日とする。

#### ★認定手続

1. 本協会の公認審判員としての資格を得ようとするものは、本協会所定の申請書にそれぞれの必要事項を記入し、所属協会を通じて本協会登録本部に提出する。
2. 認定された公認審判員は、毎年度登録更新をしなければならない。
3. 公認審判員には、認定証、を交付する。
4. 1級及び2級公認審判員への昇級申請手続きの受付は、各昇級試験受験日の2ヶ月前を期限とする。

各公認審判員としての認定日は、各試験合格日（実技）とする。

昇級試験申込みは、JPA ホームページにおいて公開されている本協会所定の申込みフォームから、本協会技術委員会に提出しなければならない。昇級申請者は所属する都道府県協会に申請した内容を報告しなければならない。

実技試験終了後、試験官は試験用紙を技術委員会に提出し、技術委員会より JPA 本部へ報告する。合格通知書（認定料・登録料の振込先等記載）は技術委員会より郵送する。

#### ★認定料・登録料

認定料・登録料は指定した期間に納入しなければならない。指定した期間内に納入しないときは認定を取り消すものとする。認定料・登録料については、その年度における決定額を納入するものとする。

#### ★資格取り消し

審判員の資格取り消しについては、JPA 公認審判員規程に基づく。

#### ★審判技術向上への取り組み

※審判員 2 級以上は、審判技能向上の為、2 年間に最低 2 回のパワーリフティング 3 種目の審判・陪審員をブロック大会以上で行う様に努める。

様々な要因により対応不可の場合は、web による JPA 技術委員会の講習会を受講して最新のルール知識習得に努める。

#### ★国際審判員

国際審判員についての項目、認定基準等については、IPF ルール及び JPA 公認審判員規程に基づく。日本の国際審判員は、同時に国内公認審判員の資格を有するものとする。ただし、長期の海外在住中においては、この限りではない。

※国際審判員は 4 年間に最低 2 回の国際大会のレフリーを行わなければならない。内 1 回はパワーリフティング大会でなければならない。国内においては、全国規模競技大会のレフリーを最低 2 回以上、行わなければならない。

# 日本記録・世界記録

1. I P Fの規程により、世界記録は国際大会でのみ樹立できる。  
(国内競技大会での樹立は認められない)  
また、日本記録は全国規模競技大会・ブロック地区競技大会でのみ樹立できる。  
※ブロック地区競技大会においてオープン参加（他ブロックからの参加）での日本記録認定は認めない。  
各連盟（高校、学生、実業団）実施の競技会は、全国規模競技大会のみ対象とする。
2. I P F公認の世界大会、大陸、地域大会において、競技会前にバーやプレートの重量が検査され、リフターの検量が規程通り行われているなら、世界記録が出た場合、器具の再検査の必要はない。
3. 世界記録の場合、リフターはテクニカルコントローラーにより事前または事後に服装、用具の検査を受ける。（次の競技のさまたげにならない配慮）日本記録の場合、事後の検査は不要とする。
4. 世界記録には、次の事項が必要である。
  - (a) 大会が I P F 主催の国際大会であること。
  - (b) レフリーは国際レフリーの資格を持ち、I P F 加盟国協会の一員であること。
  - (c) レフリーが明らかに公平で誠実であれば世界記録は、レフリーとリフターが同国のものであっても認められる。
  - (d) I P F が求める薬物検査が実施される事。
  - (e) 記録は公式検量で決定したクラスのみで有効である。
5. 3種目とも競技を行わないと記録に挑戦する事は出来ない。（途中で失格になった場合も記録は無効となる。）
6. 2名以上のリフターが同じ競技会、同じクラスで世界記録（日本記録）に成功した場合、体重の軽い方が記録保持者となる。  
体重が同じ場合は先に記録を出した方が記録保持者となる。 ※ブロック競技大会など、同日に違う競技会場で日本記録が樹立された場合は、検量体重の軽い方を日本記録保持者とする。日本記録認定証は、同日の樹立は全て発行する。 同体重の場合は、記録を樹立したリフター全てを記録保持者とする。
7. 新記録は500g単位で公認される。
8. 3種目のトータルも世界記録として公認される。但し、上記 4. と同様の条項を満たさねばならない。
9. 世界記録だけでなく、大陸、地域、各国全国大会の記録を認定する場合も同様の手順とする。
10. 3種目それぞれの記録の公認は、リフターがトータルを出した時のみ有効とする。ただし、3種競技に参加している場合では、途中で失格したとしてもシングルベンチプレスの新記録には挑戦することができる。（最後の種目まで参加する実力相当試技を最後まで行うことが条件）
11. 世界大会、全国規模競技大会・ブロック地区競技大会では、大会タイトルの記録更新は500g単位、それ以外のタイトルでは通常の2.5kgの更新とする。（世界男子大会ではジュニア記録の500gでの更新は認められない）
12. 国内ルールとして、ダブルエントリー等で複数カテゴリー（一般とその他（ジュニア、マスターズ等との併催時））にエントリーする際は、全カテゴリーで500g単位での記録更新を認める。  
但し、扱いについては例として、次の様になる。  
「マスターズ I 日本記録 BP 230.5kg に成功しても、一般の順位は230kg 成功として計算する。最優秀選手のフォーミュラも230kg 成功として計算する。」

競技上では、2人のリフターが同重量で、日本記録挑戦の場合、ロットナンバーが若いリフターが日本記録設立後の次の選手の重量が2.5kgの倍数でない場合は、0.5kg加算される。

13. 新記録はメール・FAX等で、1週間以内に技術委員会へ報告すること。その後、大会終了後1か月以内に大会終了報告書と共に日本記録申請書の原本・スコアシートを添えて技術委員会へ郵送すること。
14. 最高齢日本記録の判定は、3級審判員でも可とする。
15. マスターズⅣ（70歳以上）のリフターが、マスターズⅢ（60歳以上）、マスターズⅡ（50歳以上）、マスターズⅠ（40歳以上）の記録を超えた場合、マスターズⅠ、Ⅱ、Ⅲの世界記録（日本記録）として認められる。
16. マスターズⅢ（60歳以上）のリフターが、マスターズⅡ（50歳以上）、マスターズⅠ（40歳以上）の記録を超えた場合、マスターズⅠ、Ⅱ、Ⅲの世界記録（日本記録）として認められる。
17. マスターズⅡのリフターがマスターズⅠのリフターの記録を超えた場合、マスターズⅠ、Ⅱの世界記録（日本記録）として認められる。
18. サブジュニアのリフターがジュニアの記録を超えた場合、ジュニアの世界記録（日本記録）として認められる。
19. いずれのカテゴリーでも一般の記録を超えた場合、一般の世界記録（日本記録）として認められる。
20. パワーリフティング競技大会のベンチプレス競技において、シングルベンチプレスの記録を超えたら、シングルベンチプレスの世界記録（日本記録）となる。  
ただし、シングルベンチプレス競技大会において、パワーリフティングのベンチプレス競技の記録を超えても、世界記録（日本記録）にはならない。
21. 全国規模競技大会・ブロック地区競技大会では、当日現在の最新各種記録一覧（日本記録、大会記録等）を掲示すること。  
会場内掲示またはパンフレット掲載でも可能とする。
22. 日本記録の公認条件について
  - (a) IPF、APF、JPA公認競技会であること。
  - (b) 各都道府県にてJPA選手登録済であること。
  - (c) 3人とも2級以上のレフリーが判定していること。  
(トータルまたは日本最高齢の場合は3級審判員でも良い)
  - (d) 各種目とも、そのリフターの実力相当の試技を行い、記録していること。正当な理由もなく、第1試技のみ行い残りをパスし体力を温存する等の行為は認められない。 ※世界記録は重量に関係なく、一生懸命試技をすれば記録は認められる。
  - (e) 3種目それぞれの記録の公認は、リフターが途中で失格をしないで、トータルを出していること。
  - (f) 大会タイトルの記録更新は500g単位、それ以外のタイトルでは通常の2.5kgの更新とする。  
(例：全日本男子大会では、ジュニア記録の500gでの更新は認められない。)
  - (g) ブロック競技大会では、原則としてすべての年齢カテゴリーを開催するように努めること。  
なお、年齢カテゴリーの設定のない場合は、すべて「一般」出場として記録取り扱いすること。  
ブロック競技大会において「一般」以外の2.5kgの倍数でない端数の日本記録に挑戦する際は、全国規模競技大会と同様、挑戦するカテゴリーにエントリーしている場合のみ新記録として認める。

ただし、一般カテゴリーとのダブルエントリーの場合を除く。(P36. 12.参照) (<例>ジュニアの日本新記録(端数の場合)に挑戦する際は、ブロック地区競技大会においてジュニアのカテゴリーが設けられており且つ当該カテゴリーにエントリーされていること。) なお、2. 5 kgの倍数の日本記録に挑戦する際は、上記の限りではない。

(h) 各連盟(高校、学生、実業団)実施の全国規模競技大会でも同様、年齢カテゴリーの設定のない場合は、すべて「一般」出場として記録取り扱いすること。(高校競技大会の「高校生の部」を除く。)

(i) ノーギア大会でフルギアの日本記録を超えたとしても、フルギアの日本記録更新はされない。

ノーギア競技の記録とフルギア競技の記録は分離するものとする。IPFに準ずる。

## 23. 国際大会にて日本記録を樹立した場合の条件について

原則としてIPF、APF公認競技会である事が条件だが、親善大会、友好大会また、海外の大会に出場して、日本記録を樹立した場合、下記条件を満たしていれば日本記録として公認する。

(a) IPF加盟国のIPF傘下団体の公認競技会である事。

(b) 使用するプレート、器具、コスチューム等、IPFルールで開催されている事。

(c) 3人の審判員が国際審判員である事。

(d) 当該競技会等の出場にあたり、国際大会出場申請を行い、JPAの事前の承認を得ている事。

(e) なお、IPFの公認組織以外の国際大会に出場した場合は、罰則(JPA公認大会出場停止等)があるので注意する事。

## ディスエイブル選手の参加

1. 世界ではディスエイブル選手の部門が廃止となった。
2. ルールに則り、通常の試技ができるならば、健常者と対等に競技することができる。
3. 国内においては、判定などのルールは健常者と対等であっても、付き添い者の手伝いを認める。  
又、2分ルールとする。
4. 検量⇒下肢切断の場合は義足を外して検量する。  
次の体重を加算する。 足首以下の切断 体重の 1/54 を加算する。  
膝以下の切断 体重の 1/36 を加算する。  
膝上の切断 体重の 1/18 を加算する。  
股関節からの切断 体重の 1/9 を加算する。
5. コスチューム
  - (a) リフティングスーツを着用しなくても良い。
  - (b) 選手がリフティングスーツを着用していない場合には、Tシャツを着用しなければならない。
  - (c) トレパン（ランニング用ズボン）、尻や足の部分がピッタリとしているトレパン（スパッツ）ショートパンツを履いても良い。但し、検量の際レフリーの許可を得る。
  - (d) 義足の装着、および義足等に靴をつけて試技をしても良い。
6. その他
  - (a) もし選手が手術による肘の変形により腕をまっすぐに伸ばせない場合は、医師の同意書（証明）を提出しなければならない。
  - (b) もし選手が手術のため、その他怪我、病気により脚をまっすぐに伸ばせない場合は、この事実をそれぞれの試技の前に3人のレフリーに報告せねばならない。
  - (c) コーチは選手が試技のため登場する際、また退場する際に手伝っても良い。  
コーチは、陪審員か担当技術員（テクニカル・オフィサー）により、決められたコーチエリアで待機する。
  - (d) リフターは、ベンチ台の上に仰向けに横たわる。肩、胴体（尻部分を含む）、脚、伸ばした踵は試技の間中ベンチ台に接していなくてはならない。足を切断手術した場合の足首に関しては例外となる。

### <附則>

このルールブックは、令和3年（2021年）10月15日に改訂し、令和4年（2022年）1月1日より施行する。