

# IPF 技術ルールブック 改正点要約

## 1. 年齢区分

IPF 技術ルールブック 5 ページ

### 変更

「4)」を以下の文言に変更する。

4) すべての年齢区分における順位は、通常のリフティング規則に従い、選手のトータルによって決定される。

各体重階級において、すべての年齢区分を通じて、1 位、2 位、3 位にメダルが授与される。

また、70 歳以上の男子、すなわちマスターIV は、それぞれの体重階級における 1 位、2 位、3 位に対してメダルを受け取る。

さらに、60 歳以上の女子、すなわちマスターIII、および 70 歳以上の女子、すなわちマスターIV は、それぞれの年齢カテゴリー内の各体重階級における 1 位、2 位、3 位に対してメダルを受け取る。

年齢区分およびそのさらなる細分化は、国内での使用において、国内連盟の裁量により調整することができる。

### 理由

この修正は、重複した表現を削除し、規定を整理することで、読みやすさ、一貫性、およびルールブック全体の整合性を向上させるものである。

基礎となる技術的要件を変更するものではない。

## 2. 体重区分

IPF 技術ルールブック 6 ページ 第 7 項

### 変更

2026 年 3 月 1 日施行の IPF 技術ルールブック草案バージョン 2 では、最終エントリー期限を 21 日前から 30 日前に変更することが示されていた。

しかし、IPF 付則第 6.2.14 条を参照すると、付則の変更は IPF 総会に提出され、審査および承認を受けなければならない。

### 理由

IPF 付則第 6.2.14 条は、IPF 総会が IPF 付則を作成、削除、修正することを規定している。

IPF 執行委員会、すなわち EC は、選手権開催日の 30 日前を最終エントリー期限とするため、IPF 付則第 14.5 条を改正する提案を提出する必要がある。

### IPF 付則第 6.2.14 条 提案文言

IPF 世界選手権および地域選手権への参加者は増加を続けており、その結果、主催者にとって宿泊および運営上の負担が大きくなっている。

世界選手権または地域選手権において、国内連盟から推薦されたすべての認定選手、コーチ、役員、審判員は、主催者が指定する公式ホテルに宿泊しなければならない。

すべての客室は、遅くとも予備エントリー期限までに予約されなければならない。

主催者は、多くの場合、21 日前までにホテル客室を保証または前払いしなければならないため、最終エントリー期限を 21 日前から 30 日前へ延長することにより、より正確な予約が可能となり、財政的リスクを軽減できる。

この追加期間はまた、大会主催者、IPF、および地域連盟にとって、運営計画および準備を改善するものである。

## 3. 体重区分

IPF 技術ルールブック 7 ページ 第 13 項

### 理由

IPF 世界選手権および地域選手権への参加には、競技者にとって大きな個人的および経済的負担が伴う。

多くの競技者は、渡航費、宿泊費、および関連費用をすべて自己負担して大会に参加している。

参加メダルを授与することは、すべての競技者に対し、主要選手権への出場資格、努力、そして参加そのものを認める意味ある記念品を提供するものである。

この慣行は、選手体験を向上させ、国際レベルでの参加価値を認め、競技における包摂性および長期的な関与を促進する。

## 4. 失敗カード／パドル

IPF 技術ルールブック 10 ページ

技術ルールブック変更に合わせて更新

## 変更

デッドリフトの失敗カード／パドルについて、以下の文言に変更する。  
三角筋前部は、バーの仮想垂直線より後方に位置していなければならない。  
肩を後方に引いた直立姿勢で立てなかった場合。

## 理由

この修正は、完了したデッドリフトにおいて要求される最終姿勢を明確にするものであり、審判員による解釈を一貫させ、すべての IPF 競技で統一的に適用されることを目的としている。  
この改訂は技術基準を変更するものではなく、ダウンコマンドが出される前に示されなければならない姿勢を、より明確に表現するものである。

---

## 5. 失敗カード／パドル

### IPF 技術ルールブック 11 ページ

#### 技術ルールブック変更に合わせて更新

## 理由

選手の肘が、リフト開始時またはリフト完了時に完全にロックされていない場合、これは技術的違反となる。  
いずれの場合も、その違反は青カードの対象となる。  
疑義を避けるため、リフト開始時に完全な肘のロックアウトを達成できなかった場合、およびリフト完了時に完全な肘のロックアウトを達成できなかった場合は、いずれも青カードによる違反として判定される。

---

## 6. 失敗カード／パドル

### IPF 技術ルールブック 11 ページ

#### 技術ルールブック変更に合わせて更新

## 理由

この規定は、既存規則の明確化であり、新たな制限を導入するものではない。  
胸からバーを上方へ動かし始めるために、反動、バウンド、または上半身の突き上げを利用することは、これまでも認められていなかった。  
バーは、人工的な勢いや胴体による推進力なしに、制御された筋力によるプレスの結果として胸から離れなければならない。  
さらに、「Press」コマンドが与えられた後、リフト中に意図的に身体を移動させたり、選択したリフティング姿勢を変更したりすることは認められない。  
これには以下が含まれるが、これらに限定されない。

- 頭、肩、または臀部がベンチから上がる動作
- バー上で手が横方向へ移動すること
- 追加の勢いを生み出す目的で、「Press」コマンド後に胸郭を下げること

---

## 7. 個人用具 — スーツ

### IPF 技術ルールブック 14 ページ

## 変更

非サポータティブに関するすべての記載について、「suit」を「singlet」に変更し、以下を含める。  
非サポータティブ・リフティングスーツは、以下の仕様に適合しなければならない。  
a) シングレットは一体型であり、着用時に緩みがなく、身体にフィットしていなければならない。  
選手は、承認済みのロングレッグ・シングレットを着用することができる。  
スクワットでどのタイプのシングレットを着用した場合でも、選手はすべての種目を通じて同じシングレットを着用しなければならない。  
b) ロングレッグ・シングレットの上にニースリーブを着用することは認められる。  
ただし、ニースリーブをシングレットの下に着用してはならない。  
テクニカルコントラローラーは、シングレットの下にニースリーブが着用されていないことを確認しなければならない。  
デッドリフトソックスはロングレッグ・シングレットの上に着用してよいが、必須ではない。

## 理由

IPF には、ロングレッグ・シングレットの上にデッドリフトソックスを着用できるかについて、多くの問い合わせが寄せられている。  
現行の技術ルールブックでは、この点が明確に規定されていないためである。  
ロングレッグ・シングレットは脚を膝まで覆うため、一貫した解釈および執行を確保するには明確化が必要であ

る。

---

## 8. シューズまたはブーツ

IPF 技術ルールブック 17 ページ

### 理由

安全上の理由により、靴紐は確実に固定されていなければならない。

ほどけた靴紐は、選手およびスポッターがラックへ近づく際、またはプラットフォームから退出する際に、つまずきの危険を生じさせる可能性がある。

---

## 9. ニースリーブ

IPF 技術ルールブック 17 ページ

### 理由

エキップ競技では、選手はスーツを着用する際、ビニール袋を使用して補助することが認められている。

公平性および一貫性を確保するため、クラシック競技の選手についても、ニースリーブを装着する際に個人的な補助を受けることが認められる。

---

## 10. 個人用具の検査

IPF 技術ルールブック 19 ページ

### 変更

「g)」を削除する。

### 理由

個人用具検査の際、選手はニースリーブを実際に装着する必要がないためである。

---

## 11. 一般事項

IPF 技術ルールブック 20 ページ

### 変更

「f)」を以下の文言に変更する。

f)選手はネックレスおよび類似のアクセサリーを着用することができる。

ただし、プラットフォーム上にいる間、ネックレスまたはアクセサリーのいかなる部分も、いかなる時点でも口に入れてはならない。

ペンダントまたはチャームは、Tシャツの上または下に着用することができる。

ただし、それが安全上の懸念を生じさせる、またはリフトを妨げると判断された場合、審判員はそれを Tシャツの下に固定するか、取り外すよう求めることができる。

### 理由

この措置は、選手およびスポッター双方の安全を支援するものである。

---

## 12. パワーリフティングおよび競技動作規則

IPF 技術ルールブック 20 ページ

### 理由

1)バーを肩甲骨より上に位置させることを求める規則を導入することにより、バーが背中への過度に低い位置に置かれることを防ぎ、リフト開始時の過度な前傾を抑制することができる。

さらに、この措置はサブジュニアおよびジュニア選手を保護することを意図している。

これらの選手は、身体的、筋力的、または技術的にまだ完全に発達していない可能性があるため、腰部損傷および腰椎、すなわち下背部への過度な負荷のリスクが高まる可能性がある。

5)この措置は、選手およびスポッター／ローダー双方の安全を支援するために実施される。

---

## 13. ベンチプレス

IPF 技術ルールブック 22 ページ

### 理由

この新規則は、安全性を高め、ベンチプレス実施中の制御性および安定性を向上させることを目的としている。

---

## 14. ベンチプレス失格理由

IPF 技術ルールブック 24 ページ

### 理由

4)この規定は、既存規則の明確化であり、新たな制限を導入するものではない。

胸からバーを上方へ動かし始めるために、反動、バウンド、または上半身の突き上げを利用することは、これまで認められていなかった。

バーは、人工的な勢いや胴体による推進力なしに、制御された筋力によるプレスの結果として胸から離れなければならない。

さらに、「Press」コマンドが与えられた後、リフト中に意図的な身体の移動、または選択したリフティング姿勢の変更は認められない。

これには以下が含まれるが、これらに限定されない。

- 頭、肩、または臀部がベンチから上がる動作
- バー上で手が横方向へ移動すること
- 追加の勢いを生み出す目的で、「Press」コマンド後に胸郭を下げること

---

## 15. デッドリフト

IPF 技術ルールブック 25 ページ

### 理由

リフト終了時に求められる肩の位置を、より明確に定義するためである。

これにより、審判員による評価の一貫性が確保され、デッドリフトの解釈における曖昧さを避けることができる。

これらの規則は、デッドリフトの実施および完了基準を明確にし、統一された審判、試技の公平な評価、およびプラットフォーム上での選手の安全な行動を確保するものである。

※原文の“constancy”は文脈上“consistency(一貫性)”の意味と解釈して訳しています。

---

## 16. 計量

IPF 技術ルールブック 26 ページ

### 変更

「5)」を以下の文言に変更する。

5)選手は、裸または IPF 技術ルールブックの該当箇所に定められた仕様に適合し、かつ選手の体重に実質的な影響を及ぼさない下着を着用して計量を受けることができる。

計量の目的における最小限の衣類は、以下に厳格に限定される。

- a)承認済みリフティング・シングレット
- b)承認済み T シャツ 1 枚、ただし該当する部門の場合
- c)IPF 仕様に適合した標準的な下着
- d)履物なし

衣類の重量について疑義がある場合、選手のシングレットで再計量を要求することができる。

男女双方が出場する競技においては、選手が同性の役員によって計量されるよう、計量手続を変更しなければならない。

さらに、この目的のために追加の役員、必ずしも審判員である必要はない、を任命することができる。

ベンチプレス選手権に出場する障がいのある選手または切断のある選手については、以下の重量を体重に加算する。

### 理由

計量時、審判員は個人的理由または宗教上の配慮により、衣類を着たまま計量を受けたいという選手からの要望を頻繁に受けているためである。

---

## 17. 計量

IPF 技術ルールブック 27 ページ

### 変更

7)2026 年 3 月 1 日施行の IPF 技術ルールブック草案バージョン 2 では、最終エントリー期限を 21 日前から 30 日前に変更することが示されていた。

しかし、IPF 付則第 6.2.14 条を参照すると、付則の変更は IPF 総会に提出され、審査および承認を受けなければならない。

### 理由

IPF 付則第 6.2.14 条は、IPF 総会が IPF 付則を作成、削除、修正することを規定している。

IPF 執行委員会、すなわち EC は、選手権開催日の 30 日前を最終エントリー期限とするため、IPF 付則第 14.5 条を改正する提案を提出する必要がある。

## IPF 付則第 6.2.14 条 提案文言

IPF 世界選手権および地域選手権への参加者は増加を続けており、その結果、主催者にとって宿泊および運営上の負担が大きくなっている。

世界選手権または地域選手権において、国内連盟から推薦されたすべての認定選手、コーチ、役員、審判員は、主催者が指定する公式ホテルに宿泊しなければならない。

すべての客室は、遅くとも予備エントリー期限までに予約されなければならない。

主催者は、多くの場合、21 日前までにホテル客室を保証または前払いしなければならないため、最終エントリー期限を 21 日前から 30 日前へ延長することにより、より正確な予約が可能となり、財政的リスクを軽減できる。この追加期間はまた、大会主催者、IPF、および地域連盟にとって、運営計画および準備を改善するものである。

---

## 18. 競技進行順序

IPF 技術ルールブック 30 ページ

### 理由

この調整は、放送スケジュールの継続性を確保し、テレビ中継における大会の最適な演出を促進するものである。

---

## 19. その他の規則

積み間違い、不正行為、抗議など

IPF 技術ルールブック 35 ページ

### 理由

9)スクワット:

選手の髪は、スクワットの開始姿勢または実施中に、選手の顔を隠してはならない。

肩より長い髪は、編むか、またはポニーテールなどで確実に後ろで結ばなければならない。

デッドリフト:

選手の髪は、デッドリフトの開始姿勢または実施中に、選手の顔を隠してはならない。

肩より長い髪は、編むか、またはポニーテールなどで確実に後ろで結ばなければならない。

この措置は、審判員がリフトを判定できるようにすること、選手の顔の明確な視認性を確保すること、そして選手が主審の手による合図を明確に見ることができるようにすることを目的としている。

10)選手に敬意ある態度でプラットフォームへ入退場することを求めることは、スポーツマンシップおよびプロ意識を促進し、フェアプレーの価値を強化し、パワーリフティングの良好な公的イメージを支援する。

用具を投げ捨てること、たとえばベルトを投げること、または無礼な行為を行うことは認められない。

これは競技の専門的な見せ方を損なうためである。

合理的な祝福行為は、それがプラットフォーム上の安全、秩序、または礼儀を損なわない限り認められる。

※原文“Reasonable celebrations is permitted”は文法上は“are permitted”が自然ですが、意味を優先して訳しています。

---

## 20. その他の規則

積み間違い、不正行為、抗議など

IPF 技術ルールブック 36 ページ

### 理由

この参照は、インスタントリプレイの使用に関する正式な枠組みを確立するものであり、役員、すなわち審判員およびジュリー、コーチ、選手に対して手続上の明確性および一貫性を提供する。

この措置は、争われた判定について映像確認を行うことにより、正確な判定を支援するものであり、IPF 競技ですでに実施されている確立された運用を反映している。

---

## 21. 審判員

IPF 技術ルールブック 38~39 ページ

### 理由

第 17 項について

より大規模なチームを有する加盟国は、通常、より多くの審判員候補を有している。

これにより、より幅広い審判員推薦が可能となり、大会全体における審判業務の負担をより均等に分配することに役立つ。

## 第 20 項について

カテゴリー1 へ進む前に、カテゴリー2 レベルでの追加経験が求められる。

これは、 Jury 責任、すなわち審判候補者の評価および査定を含む責任に対して、十分な準備を確保するためである。

---

## 22. IPF 技術委員会

IPF 技術ルールブック 42 ページ

### 理由

国内審判員をテクニカルコントローラーとして任命することは、選手権においてカテゴリー1 およびカテゴリー2 審判員が不足している場合に、特に有益である。

国内審判員の経験および専門知識は、大会の円滑な運営を確保し、競技中の審判業務の質を維持するのに役立つ。

---

## 23. コーチの責任

IPF 技術ルールブック 45 ページ

### 理由

この措置は、専門的な行動を維持し、選手の安全を確保し、IPF 競技の完全性および評判を守るために採用される。