

2026 IPF 技術ルールブック

2026年3月1日施行

国際パワーリフティング連盟

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION

技術規則の公式文書は IPF が管理し、英語で公表される。

英語版と他言語版との間に相違がある場合は、英語版が優先される。

目次

1. パワーリフティング一般規則

1.1 年齢区分

1.2 体重区分

2. 器具および仕様

2.1 体重計

2.2 プラットフォーム

2.3 バーおよびディスク

2.4 カラー

2.5 スクワットラック

2.6 ベンチ

2.7 時計

2.8 ライト

2.9 失敗カード／パドル

2.10 スコアボード

3. 個人用具

3.1 スーツ

3.2 Tシャツ

3.3 サポータティブシャツ

3.4 ブリーフ

3.5 ソックス

3.6 ベルト

3.7 シューズまたはブーツ

3.8 ニースリーブ

3.9 ラップ

3.10 頭部着用物

3.11 医療用テープ

3.12 個人用具の検査

3.13 スポンサーロゴ

3.14 一般事項

4. パワーリフティングおよび競技動作規則

4.1 スクワット

4.1.1 スクワット失格理由

4.2 ベンチプレス

4.2.1 ベンチプレス失格理由

4.2.2 IPF シングルリフト・ベンチプレス選手権に出場する障がいのある選手に関する規則

4.3 デッドリフト

4.3.1 デッドリフト失格理由

5. 計量

6. 競技進行順序

6.1 ラウンド制

6.2 役員の責任

6.3 その他の規則

積み間違い、不正行為、抗議など

7. 審判員

8. ジュリーおよび技術委員会

8.1 ジュリー

8.2 IPF 技術委員会

9. 世界記録および国際記録

9.1 国際競技会

10. コーチの責任

1. パワーリフティング一般規則

1)本ルールブックでは簡潔さのため、「he」または「his」という語が使われている場合があるが、これは男女いずれにも適用されるものとする。

性別に関するすべての記述は、男女の平等な権利を保証するものであり、明確に必要な場合を除き、女性に別個の規則が必要であることを示すものではない。

男女双方が参加する競技において：

a)IPF が認めるリフト

国際パワーリフティング連盟は、IPF 規則に基づいて行われるすべての競技において、次のリフトを認める。これらはすべての競技で同一の順序で行わなければならない。

- A. スクワット
- B. ベンチプレス
- C. デッドリフト
- D. トータル

b)競技区分

競技は、性別、体重、年齢によって定められたカテゴリー内で行われる。

男子および女子のオープン選手権には、その暦年中に 19 歳に達する年の 1 月 1 日から出場できる。

c)複数選手権が併催される場合

パワーリフティング選手権またはベンチプレス選手権が、たとえばサブジュニア、ジュニア、オープン、マスターズ選手権と併催され、さらにクラシック 1 カテゴリーおよびエクイップ 1 カテゴリーがある場合、選手は両方の選手権に出場することができる。

その場合、選手は両方の選手権の参加料を支払い、2 回競技を行わなければならない。

ただし、同一選手がクラシックで 2 回、またはエクイップで 2 回出場することは認められない。

マスターズ 3 およびマスターズ 4 の選手は、オープンクラスに出場することはできない。

選手が予備エントリーに登録された後は、年齢区分を変更することはできない。

選手が変更できるのは、最終エントリー時の体重階級のみである。

d)適用範囲

本規則はすべてのレベルの競技に適用される。

e)試技回数と順位

各競技者には各リフトにつき 3 回の試技が認められる。

各リフトにおける最も重い成功試技が競技トータルに加算される。

2 名以上の選手が同じトータルを記録した場合、体重の軽い選手が上位となる。

f)同体重・同トータルの場合

2 名の選手が計量で同じ体重を記録し、競技終了時に同じトータルを記録した場合、先にそのトータルを達成した選手が上位となる。

スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの各種目賞が授与される場合、または世界記録が更新された場合も、同じ手順が適用される。

2)IPF が主催・公認する世界選手権

IPF は加盟連盟を通じて、各種世界選手権を開催・公認する。

IPF カレンダー上の主要大会は以下のとおりである。

また、執行委員会により承認されたその他の国際大会も含まれる。

選手権事務局長は執行委員会と協議し、主要な国際大会の日程が重複しないようにしなければならない。

必要な場合、秩序あるカレンダーを実現するために大会承認が拒否されることがある。

また必要に応じて、カレンダー上の大会を一つの選手権として統合することができる。

3)IPF が認定・登録する世界記録

IPF は、以下に定めるカテゴリー内で、同じリフトについて世界記録を認定し登録する。

1.1 年齢区分

男子・女子

14 歳未満の選手による競技参加は、国内大会に限り認められる。

オープン

その暦年中に 19 歳に達する年の 1 月 1 日から、それ以降。

サブジュニア

14 歳に達した日から、その暦年中に 18 歳に達する年の末日まで。

ジュニア

その暦年中に 19 歳に達する年の 1 月 1 日から、その暦年中に 23 歳に達する年の末日まで。

マスター1

その暦年中に 40 歳に達する年の 1 月 1 日から、その暦年中に 49 歳に達する年の末日まで。

マスター2

その暦年中に 50 歳に達する年の 1 月 1 日から、その暦年中に 59 歳に達する年の末日まで。

マスター3

その暦年中に 60 歳に達する年の 1 月 1 日から、その暦年中に 69 歳に達する年の末日まで。

マスター4

その暦年中に 70 歳に達する年の 1 月 1 日以降。

1.2 体重区分

男子

階級	体重範囲
サブジュニア・ジュニアのみ	53.0kg 以下
59.0kg 級	59.0kg 以下
66.0kg 級	59.01kg 以上 66.0kg 以下
74.0kg 級	66.01kg 以上 74.0kg 以下
83.0kg 級	74.01kg 以上 83.0kg 以下
93.0kg 級	83.01kg 以上 93.0kg 以下
105.0kg 級	93.01kg 以上 105.0kg 以下
120.0kg 級	105.01kg 以上 120.0kg 以下
120.0kg 超級	120.01kg 以上 無制限

女子

階級	体重範囲
サブジュニア・ジュニアのみ	43.0kg 以下
47.0kg 級	47.0kg 以下
52.0kg 級	47.01kg 以上 52.0kg 以下
57.0kg 級	52.01kg 以上 57.0kg 以下
63.0kg 級	57.01kg 以上 63.0kg 以下
69.0kg 級	63.01kg 以上 69.0kg 以下
76.0kg 級	69.01kg 以上 76.0kg 以下
84.0kg 級	76.01kg 以上 84.0kg 以下

階級	体重範囲
84.0kg 超級	84.01kg 以上 無制限

4)年齢区分ごとの順位

すべての年齢区分における順位は、通常の競技規則に従い、選手のトータルによって決定される。各体重階級および各年齢区分において、1位、2位、3位にメダルが授与される。

5)各国の出場人数

各国は、男子8つの体重階級全体に最大8名、女子8つの体重階級全体に最大8名の競技者を出場させることができる。

ジュニアおよびサブジュニアの年齢カテゴリーでは、男子9名、女子9名まで出場可能である。

同一国から同一体重階級に出場できる競技者は、2名を超えてはならない。

6)補欠選手

各国は最大5名の補欠またはリザーブ選手を登録できる。

これらの選手が競技に参加するためには、大会日の60日前までに、予備エントリーにおいて体重階級および過去12か月以内に国内大会または国際大会で達成したベストトータルを申告して登録されていなければならない。

7)チーム名簿の提出

各国は、各選手の氏名および体重階級を記載したチーム名簿を提出しなければならない。

過去12か月以内に国内大会または国際大会で達成したベストトータルを記載すること。

これには、前年の国際選手権において同一体重階級で達成した成績を含めることができる。

そのトータルを達成した大会の日付および大会名も記載しなければならない。

これらの情報は、予備エントリーとして、大会日の少なくとも60日前までに、IPFまたは地域の選手権事務局長、および大会ディレクターに提出しなければならない。

最終選考は、大会日の21日前までに提出しなければならず、これは60日前に登録された選手の中から行われなければならない。

これには補欠またはリザーブ選手も含まれる。

この時点で、各選手はその大会で出場を希望する体重階級を申告しなければならない。

最終選考、すなわち最終エントリー後は、登録された体重階級の変更は認められない。

上記の大会での記録を持たない登録選手は、その体重階級が複数グループに分けられる場合、最初のリフティンググループに配置される。

これらの要件に従わない場合、違反したチームは失格となることがある。

また、選手がIPFまたは地域連盟により資格停止中である場合、その選手は国内連盟を通じて、世界選手権、国際選手権、地域選手権への出場資格トータルを得ることはできない。

8)団体得点

すべての世界選手権、大陸選手権、地域選手権における得点は以下のとおりとする。

順位	得点
1位	12点
2位	9点
3位	8点
4位	7点
5位	6点
6位	5点

順位	得点
7位	4点
8位	3点
9位	2点

それ以降、競技でトータルを記録した各選手には1点が与えられる。
国内大会における得点方式は、各国内連盟の裁量による。

9) 団体競技における得点計算

すべての国際選手権において、団体競技の得点に加算されるのは、各国の上位5名の選手の得点のみである。
得点が高点の場合の最終団体順位は、第11項に従って決定される。

チームランキングが個人成績、すなわち得点の合計に基づく大会において、チームの一員がIPFアンチ・ドーピング規則違反を犯したことが判明した場合、その違反選手の得点はチーム得点から差し引かれる。
また、その差し引かれた得点を他のチームメンバーの得点で補うことはできない。

10) 国際審判員の同行義務

IPF加盟から3年以上経過している国は、世界選手権において、チーム役員の中に少なくとも1名の国際審判員を含めるべきである。

その国から審判員が出席していない場合、または出席していても大会中に審判員またはジュリーのメンバーとして活動可能な状態にない場合、その国の団体競技に加算されるのは上位4名の選手のみとなる。

11) 団体賞

団体賞は上位3チームに授与される。

- 最優秀チーム: 金メダル5個
- 第2位チーム: 銀メダル5個
- 第3位チーム: 銅メダル5個

団体または国の順位が高点の場合、1位の数が最も多いチームが上位となる。

1位の数も同じ場合は、2位の数が最も多いチームが上位となり、以下同様に、最大5名の得点対象選手の順位に基づいて判断する。

この手順を適用してもチームまたは国が同順位となった場合、IPFポイントの合計が多いチームまたは国が上位となる。

3名未満の選手で構成されるチームにはメダルは授与されない。

12) ベストリフター賞

すべてのIPF選手権において、IPFフォーミュラに基づいて最も優れた成績を挙げた選手に「ベストリフター賞」が授与される。

2位および3位にも賞が授与される。

ただし、出場者が3名未満のカテゴリーには、ベストリフター賞は授与されない。

13) 国際選手権におけるメダル

国際選手権では、各カテゴリーのトータルに基づき、1位、2位、3位にメダルが授与される。

さらに、各カテゴリーにおけるスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの個別種目についても、1位、2位、3位にメダルまたは功労賞状が授与される。

各選手は、大会主催者から参加メダルまたは記念品を受け取るものとする。

選手がスクワットまたはベンチプレス、あるいはその両方で成功試技を記録できなかった場合でも、競技の残りの種目に参加し続けることができる。

そして、成功試技を記録した種目については、その種目賞の対象となる。

ただし、この賞を受けるためには、選手は3種目すべてにおいて真正な試技を行わなければならない。

世界選手権のメダル授与式における選手の服装規定は、以下のとおりである。

- チームの正式なトラックスーツ上下
- Tシャツ

- 運動用シューズ

この遵守状況は、そのセッションのテクニカルコントローラーによって確認される。
これらの要件に従わない場合、選手はプラットフォーム上でメダルを受け取る資格を失う。
ただし、競技結果上の順位は維持される。

14) 禁止事項

観客およびメディアの前で、選手を叩いたり、打ったりすることは禁止される。

15) 医療担当者

すべての IPF 大会において、主催者は選手および役員の安全のため、大会期間中、資格を有する医療担当者を常駐させなければならない。

ここまでが 第 1 章「パワーリフティング一般規則」までの翻訳です。

続けて 第 2 章「器具および仕様」を翻訳できます。

全章お願いします。その後 PDF に記載してファイルをください。

承知しました。

ただし、このチャット環境では PDF ファイルを直接生成・添付して渡す機能がありません。そのため、以下の形で対応できます。

1. 全章を日本語に翻訳して、このチャットに分割掲載
2. その後、私が PDF 化しやすい体裁の原稿、たとえば Markdown / Word 貼り付け用 / HTML 形式で整形
3. ユーザー側で Word、Google Docs、Pages、または Markdown→PDF ツールに貼り付けて PDF 化

全文はかなり長いため、一度に全部を送ると途中で切れる可能性があります。

そのため、こちらで 章ごとに分割して翻訳します。

今回は第 1 章まで翻訳済みなので、今回は続きとして：

- 第 2 章 器具および仕様
- 第 3 章 個人用具
- 第 4 章 パワーリフティングおよび競技動作規則

を翻訳します。

その後、続けて第 5 章以降も翻訳します。

2. 器具および仕様

2.1 体重計

体重計は電子式デジタルタイプでなければならず、小数第 2 位まで表示できるものでなければならない。
また、180kg まで計量できる能力を有していなければならない。
体重計の較正を証明する証明書は、競技日から 1 年以内に有効なものでなければならない。

2.2 プラットフォーム

すべてのリフトは、最小 2.5m × 2.5m、最大 4.0m × 4.0m のプラットフォーム上で行われなければならない。

プラットフォームの高さは、周囲のステージまたは床面から 10cm を超えてはならない。

プラットフォームの表面は、平坦で、堅固で、水平であり、滑りにくい滑らかなカーペット素材で覆われていなければならない。

すなわち、凹凸や突起があってはならない。

ゴムマットまたは類似のシート素材の使用は認められない。

2.3 バーおよびディスク

IPF 規則のもとで行われるすべてのパワーリフティング競技では、ディスク式バーベルのみ使用できる。

現行仕様を満たさないディスクを使用した場合、その競技およびそこで達成された記録は無効となる。

すべての競技およびすべてのリフトを通じて、仕様を満たしたバーおよびディスクのみ使用できる。

バーは競技中に変更してはならない。

ただし、技術委員会、ジュリー、または審判員が、バーが曲がっている、または何らかの損傷があると判断した場合はこの限りではない。

IPF 公認パワーリフティングバーのローレット距離指針

すべての IPF 選手権で使用されるバーは、ローレット部分にクロム加工が施されてはならない。

IPF 世界選手権または世界記録の樹立においては、IPF 公式承認を受けたバーおよびディスクのみ使用できる。
2008 年以降、IPF 公認バーのローレット距離は、最初に承認されたバーの一つを基準として、統一・標準化されている。

a) バーの仕様

バーは真っ直ぐで、十分なローレット加工および溝加工が施されており、以下の寸法に適合しなければならない。

1. 全長は 2.2m を超えてはならない。
2. カラー面間の距離は 1.32m を超えてはならず、1.31m 未満であってはならない。
3. バーの直径は 29mm を超えてはならず、28mm 未満であってはならない。
4. バーとカラーの合計重量は 25kg でなければならない。
5. スリーブの直径は 52mm を超えてはならず、50mm 未満であってはならない。
6. バーには、81cm 間隔で機械加工された直径標示がなければならない。

b) ディスクの仕様

1. 競技で使用されるすべてのディスクは、表示重量に対して 0.25% 以内、または 10g 以内の誤差でなければならない。

ディスク重量の許容範囲

表示重量	最大重量	最小重量
25kg	25.0625kg	24.9375kg
20kg	20.05kg	19.95kg
15kg	15.0375kg	14.9625kg
10kg	10.025kg	9.975kg
5kg	5.0125kg	4.9875kg

表示重量	最大重量	最小重量
2.5kg	2.51kg	2.49kg
1.25kg	1.26kg	1.24kg
1kg	1.01kg	0.99kg
0.5kg	0.51kg	0.49kg
0.25kg	0.255kg	0.245kg

1. ディスク中央の穴径は 53mm を超えてはならず、52mm 未満であってはならない。
2. ディスクは以下の重量範囲内でなければならない。
1.25kg、2.5kg、5kg、10kg、15kg、20kg、25kg。
3. 記録目的の場合、既存記録を少なくとも 0.25kg、0.5kg、1.0kg、1.5kg、または 2kg 上回る重量を作るため、より軽いディスクを使用することができる。
4. 20kg 以上のディスクの厚さは 6cm を超えてはならない。
15kg 以下のディスクの厚さは 3cm を超えてはならない。
5. ディスクは以下の色分けに従わなければならない。

重量	色
10kg 以下	任意の色
15kg	黄色
20kg	青色
25kg	赤色

1. すべてのディスクには重量が明確に表示されていなければならない。
また、重いディスクを内側に、軽いディスクを外側に向かって降順に装着し、審判員が各ディスクの重量を読み取れるようにしなければならない。
2. バーに最初に装着する最も重いディスクは、表面を内側に向けて装着しなければならない。
残りのディスクは、表面を外側に向けて装着する。
3. 最大ディスクの直径は 45cm を超えてはならない。

2.4 カラー

- a) カラーは常に使用しなければならない。
- b) カラーは 1 個あたり 2.5kg でなければならない。

2.5 スクワットラック

1. 国際パワーリフティング選手権で使用できるスクワットラックは、技術委員会に公式登録され、承認された商業メーカー製のものに限られる。
2. スクワットラックは、最も低い位置で最低 1.00m、少なくとも 1.70m まで、2.5cm 刻みで高さ調整できるように設計されていなければならない。
3. すべてのラックは、ピンによって必要な高さに確実に固定できるものでなければならない。

2.6 ベンチ

国際パワーリフティング選手権で使用できるベンチラックおよびベンチは、技術委員会に公式登録され承認された商業メーカー製のものに限られる。
ベンチは定められた寸法に適合しなければならない。

2.7 時計

競技中の時間管理のため、適切な時計を使用しなければならない。

2.8 ライト

審判員が判定を示すためのライトシステムを設置しなければならない。

各審判員は、白色ライトと赤色ライトを操作する。

- 白色ライト:成功試技、すなわち「グッドリフト」
- 赤色ライト:失敗試技、すなわち「ノーリフト」

ライトは、3名の審判員の位置に対応するように水平に配置されなければならない。

ライトは、3名の審判員が操作した後、同時に点灯するよう、有線または電子／無線方式で接続されていなければならない。

個別に先に点灯してはならない。

電気システムの故障など緊急時には、審判員は小型の白旗または赤旗、あるいは白・赤のパドルを使用して判定を示す。

この場合、主審の「flags」という音声指示により判定を示す。

2.9 失敗カード／パドル

ライトが点灯して判定が示された後、失敗判定を下した審判員は、カードまたはパドルを掲げる、あるいはライトシステムを作動させることにより、失敗理由を示さなければならない。

審判員番号カード制:失敗理由

失敗番号	カード色
失敗 1	赤
失敗 2	青
失敗 3	黄

失敗理由表

スクワット

赤カード:失敗 1

膝を曲げ、股関節部における脚の上面が膝の上面より低くなるまで身体を下ろせなかった場合。

青カード:失敗 2

開始時または終了時に、膝をロックした直立姿勢を取れなかった場合。

ボトムでのダブルバウンス、または一度を超える立ち上がりの試み。

あるいは上昇中のいかなる下降動作。

黄カード:失敗 3

前後へのステップ、または足の横方向への移動。

ただし、足裏の母指球と踵の間での揺れは認められる。

主審の開始または終了の合図に従わなかった場合。

主審の合図の間に、スポッター／ローダーがバーまたは選手に接触し、リフトを容易にした場合。

肘または上腕が脚に接触し、その接触が選手を支え、補助となった場合。

補助とならない軽微な接触は無視してよい。

リフト完了後にバーを落とす、または投げ捨てる行為。

リフトの一般説明に含まれる要件に従わなかった場合。

不完全なリフト。

ベンチプレス

赤カード:失敗 1

バーを胸または腹部まで下ろさなかった場合。

すなわち、胸または腹部に到達しなかった場合、またはベルトに触れた場合。

左右両方の肘関節の下面を、それぞれの肩関節の上面と同じ高さ、またはそれより下まで下ろせなかった場合。

青カード:失敗 2

押し上げ中に、バー全体が下方へ動いた場合。

リフト完了時に、肘をロックして腕を完全に伸ばせなかった場合。

「START」コマンド前に腕をロックできなかった場合。

黄カード:失敗 3

バーが胸または腹部上で静止した後、選手を助けるような形でバーを沈ませる、または反動を使う行為。

リフト開始時、途中、または完了時に、主審の合図に従わなかった場合。

胸からバーを上方へ動かし始める際に、上半身の突き上げを利用した場合。

リフト中に選択した姿勢を変更した場合。

たとえば、頭、肩、臀部がベンチとの元の接触点から上がる動作、またはバー上で手が横方向に動くこと。

主審の合図を受ける前にバーを下ろした場合。

主審の合図の間に、スポッター／ローダーがバーまたは選手に接触し、リフトを容易にした場合。

選手の足がベンチまたはその支柱に接触した場合。

リフトを容易にするために、バーをバーラックの支柱に意図的に接触させた場合。

リフトの一般説明に含まれる要件に従わなかった場合。

不完全なリフト。

デッドリフト

赤カード:失敗 1

リフト完了時に膝を真っ直ぐロックできなかった場合。

リフト完了時に直立できなかった場合。

バーの仮想垂直線よりも、三角筋前部が後方に位置していなければならない。

青カード:失敗 2

バーが最終位置に達する前に、バーが下方へ動いた場合。

ただし、肩を戻す際にバーが沈む場合、それは失格理由とはならない。

リフト中にバーを大腿部で支えた場合。

バーが大腿部に沿って上がっても、支えられていなければ失格理由とはならない。

黄カード:失敗 3

足を前後に動かす、または横方向へ動かすこと。

ただし、母指球と踵の間で足が揺れることは認められる。

「Down」コマンド後の足の動きは失敗理由とはならない。

リフト完了後、バーを両手で制御し続けることなくプラットフォームへ戻した場合。

すなわち、手のひらからバーを離すこと。

リフトの一般説明に含まれる要件に従わなかった場合。

不完全なリフト。

2.10 スコアボード

観客、役員、および競技に関わるすべての関係者から明確に見える、詳細なスコアボードを設置しなければならない。

各セッションにおける選手名は、ロット番号順に配置されるべきである。

現在の記録は表示され、必要に応じて更新されなければならない。

3. 個人用具

3.1 スーツ

サポータティブスーツ

サポータティブ・リフティングスーツは、エクイップ競技として指定された競技においてのみ着用できる。

エクイップ競技では、すべてのリフトにおいてサポータティブ・リフティングスーツを着用できる。

ただし、非サポータティブ・リフティングスーツを代わりに着用することもできる。

スーツの肩紐は、すべての競技、すべてのリフトにおいて、常に選手の肩に掛けられていなければならない。

IPF 競技で使用できるサポータティブスーツは、「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」に掲載されたメーカーのものに限られる。

また、そのような承認メーカー製のサポータティブスーツであっても、IPF 技術規則のすべての仕様に適合していなければならない。

IPF 技術規則に違反するサポータティブスーツは、競技で使用できない。

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) スーツの素材は単一厚でなければならない。

b) スーツには脚部分がなければならず、着用して直立した状態で股下上部から脚の内側に沿って測定した場合、最小 3cm、最大 15cm の長さでなければならない。

c) 定められた幅、長さ、厚さを超えるいかなる改造も、そのスーツを競技で違法なものとする。

d) スーツまたはサポータティブシャツを締めるためのプリーツ状の改造は、メーカーの元々の縫い目に沿ってのみ行われている場合に認められる。

工場外での改造であっても、プリーツ形式で締めるものであれば、それ自体は違法ではない。

ただし、プリーツはメーカーの元々の縫い目上のみ作られなければならない。

これらのプリーツは、スーツまたはシャツの内側に作られなければならない。

メーカーの縫い目以外の部分に行われた改造は違法である。

プリーツを衣服本体に縫い戻してはならない。

e) 肩紐を短くする改造が行われ、余った素材が 3cm を超える場合、その余り部分はスーツの内側に折り込まなければならない。肩紐に縫い戻してはならない。

スーツの外側に突き出してよい長さは 3cm 以下である。

f) スーツには以下のロゴまたはエンブレムを表示できる。

- 承認メーカーのロゴ
- 選手の国のロゴ
- 選手名

また、「スポンサーロゴ」の規則に従ったもの。

国内大会およびそれ以下のレベルの大会に限り、選手のクラブまたは個人スポンサーのロゴまたはエンブレムを表示できる。

ただし、そのロゴまたはエンブレムが IPF によって別途承認されていない場合に限る。

シングレット、非サポータティブ・リフティングスーツ

シングレット、すなわち非サポータティブ・リフティングスーツは、クラシック／RAW 競技として指定された競技では着用しなければならない。

また、エクイップ競技でも着用することができる。

この場合、サポータティブ・リフティングスーツの代わりに着用できる。

シングレットの肩紐は、すべての競技、すべてのリフトにおいて、常に選手の肩に掛けられていなければならない。

IPF 競技で使用できるシングレットは、「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」に掲載されたメーカーのものに限られる。

また、そのような承認メーカー製のシングレットであっても、IPF 技術規則のすべての仕様に適合していなければならない。

IPF 技術規則に違反するシングレットは競技で使用できない。

シングレット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、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、全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。

テクニカルコントローラーは、ニースリーブがシングレットの下に着用されていないことを確認しなければならない。

デッドリフト用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。

c)シングレットは、リフトの実施において選手を補助しないよう、完全に布地または合成繊維素材で作られていなければならない。

d)シングレットの素材は単一厚でなければならない。

ただし、股部には最大 12cm × 24cm までの二重素材が認められる。

e)シングレットには脚部分がなければならず、着用して直立した状態で股下上部から脚の内側に沿って測定した場合、最小 3cm、最大 25cm の長さでなければならない。

f)シングレットには以下のロゴまたはエンブレムを表示できる。

- 承認メーカーのロゴ
- 選手の国
- 選手名

また、「スポンサーロゴ」の規則に従ったもの。

国内大会およびそれ以下の大会に限り、選手のクラブまたは個人スポンサーのロゴまたはエンブレムを表示できる。

ただし、そのロゴまたはエンブレムが IPF により別途承認されていない場合に限る。

3.2 Tシャツ

すべての選手は、スクワット、ベンチプレス、デッドリフトにおいて、リフティングシングレットの下に T シャツを着用しなければならない。

唯一の例外として、下記「サポータティブシャツ」の規則に従い、T シャツの代わりにサポータティブシャツを着用することが認められる。

T シャツとサポータティブシャツを同時に着用することは認められない。

T シャツは以下の仕様に適合しなければならない。

a)シャツは完全に布地または合成繊維で作られていなければならない。

全部または一部にゴム引き素材、または類似の伸縮素材を含んではならない。

また、補強縫い、ポケット、ボタン、ジッパー、丸首以外の襟があってはならない。

b)T シャツには身体に密着した「フォームフィット」の袖がなければならない。

袖は選手の三角筋より下で終わらなければならない、肘の上または肘より下まで伸びてはならない。

選手が競技中、袖を三角筋の上まで押し上げたり、巻き上げたりしてはならない。

c)T シャツは無地でもよい。

また、複数色であってもよく、ロゴまたはエンブレムがないものでもよい。

T シャツには以下のロゴまたはエンブレムを表示できる。

- 選手名
- 選手の国
- 選手の IPF 地域
- 選手が出場する大会

また、「スポンサーロゴ」の規則に従ったもの。

国内大会およびそれ以下の大会に限り、選手のクラブまたは個人スポンサーのロゴまたはエンブレムを表示できる。

ただし、そのロゴまたはエンブレムが IPF により別途承認されていない場合に限る。

3.3 サポータティブシャツ

「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」に掲載されているサポータティブシャツは、エクイップ競技として指定された競技においてのみ着用できる。

サポータティブシャツは以下の仕様に適合しなければならない。

a)シャツは完全に布地または合成繊維で作られていなければならない。

全部または一部にゴム引き素材、または類似の伸縮素材を含んではならない。

また、補強縫い、ポケット、ボタン、ジッパー、丸首以外の襟があってはならない。

b)シャツには袖がなければならない。

袖は選手の三角筋より下で終わらなければならない、肘の上または肘より下まで伸びてはならない。

選手が競技中、袖を三角筋の上まで押し上げたり、巻き上げたりしてはならない。

c)シャツは無地、すなわち単色でロゴやエンブレムのないものでもよい。

また、以下のロゴまたはエンブレムを表示できる。

- 選手の国
- 選手名
- 選手が出場する大会

国内大会およびそれ以下の大会に限り、選手のクラブまたは個人スポンサーのロゴまたはエンブレムを表示できる。

ただし、そのロゴまたはエンブレムが IPF により別途承認されていない場合に限る。

d)メーカーから供給され、技術委員会によって承認された元のデザインから、サポータティブシャツに対していかなる操作または改造を行った場合も、そのシャツは競技使用において違法となる。

素材は三角筋全体を覆っていないなければならない。

3.4 ブリーフ

標準的な市販の「アスレチックサポーター」または、綿、ナイロン、ポリエステルいずれか、またはそれらの混合素材で作られた標準的な市販ブリーフを、リフティングスーツの下に着用しなければならない。

女性は、市販のブラジャーまたはスポーツブラを着用してもよい。

水着、またはウエストバンド部分を除き、ゴム引き素材または類似の伸縮素材で構成された衣類は、リフティングコスチュームの下に着用してはならない。

サポータティブ機能を持つ下着は、IPF 競技で使用することはできない。

3.5 ソックス

ソックスは着用してよい。

a)色は任意であり、複数色でもよく、メーカーのロゴを表示してよい。

b)ソックスは、膝ラップまたは膝サポーターに接触する長さであってはならない。

c)脚全体を覆うストッキング、タイツ、パンティストッキング類は厳禁である。

デッドリフトを行う際には、すねを覆い保護するため、すね丈のソックスを着用しなければならない。

3.6 ベルト

競技者はベルトを着用してよい。

着用する場合、ベルトはリフティングスーツの外側に着用しなければならない。

競技で使用できるベルトは、「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」に掲載されたメーカー製のものに限られる。

材料および構造

a)ベルト本体は、革、ビニール、または類似の非伸縮素材で作られていなければならない。

単層または複数層で構成され、接着および／または縫製されてよい。

b)ベルトの表面または層の内部に、いかなる素材の追加パッド、補強、支持物もあってはならない。

c)バックルは、スタッドおよび／または縫製により、ベルトの一端に取り付けられていなければならない。

d)ベルトのバックルは、1 本爪、2 本爪、または「クイックリリース」式であってよい。

ここでいうクイックリリースとはレバー式を指す。

e)タンループは、スタッドおよび／または縫製により、バックルの近くに取り付けられていなければならない。

f)ベルトは単色、または 2 色以上の無地でロゴのないものでもよい。

また、以下のロゴまたはエンブレムを表示できる。

- 選手名
- 「スポンサーロゴ」の規則に従ったもの

国内大会およびそれ以下の大会に限り、選手のクラブまたは個人スポンサーのロゴまたはエンブレムを表示できる。

ただし、そのロゴまたはエンブレムが IPF により別途承認されていない場合に限る。

寸法

1. ベルト幅:最大 10cm
2. ベルト本体の厚さ:最大 13mm
3. バックル内側幅:最大 11cm
4. バックル外側幅:最大 13cm
5. タンループ幅:最大 5cm
6. ベルト端からタンループ遠端までの距離:最大 25cm

3.7 シューズまたはブーツ

シューズまたはブーツを着用しなければならない。

a) シューズには、屋内スポーツシューズ／スポーツブーツ、ウェイトリフティングシューズ、パワーリフティングシューズ、デッドリフトスリッパのみが含まれる。

ここでいう屋内スポーツとは、レスリングやバスケットボールなどを指す。

ハイキングブーツはこのカテゴリーに含まれない。

b) 靴底の厚さは、いかなる箇所においても 5cm を超えてはならない。

c) 靴底の裏面は平坦でなければならない。

すなわち、突起、凹凸、標準設計からの改造があってはならない。

d) 製造されたシューズの一部ではない取り外し可能な中敷きは、厚さ 1cm までに制限される。

e) ゴム製の外底ライニングを備えたソックスは、スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの各種目で認められない。

f) 選手がプラットフォーム上にいる間、シューズは適切に固定されていなければならない。

靴紐は結ばれ、ベルクロストラップは固定されていなければならない。

3.8 ニースリーブ

ネオプレン製の円筒状スリーブは、競技中のいかなるリフトにおいても、選手の膝にのみ着用できる。

スリーブを膝以外の身体部位に着用または使用することはできない。

下記「ラップ」の規則に従い、選手がニーラップを着用している場合、ニースリーブを併用することはできない。

競技で使用できるニースリーブは、「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」に掲載されたメーカー製のものに限られる。

また、そのような承認メーカー製スリーブであっても、IPF 技術規則のすべての仕様に適合していなければならない。

IPF 技術規則に違反するニースリーブは競技で使用できない。

ニースリーブは以下の仕様に適合しなければならない。

a) スリーブは完全に単層のネオプレンで作られているか、主として単層のネオプレンで構成され、その上に非サポートティブな単層の布地があるものでなければならない。

布地の縫い目、または布地をネオプレンに縫い付ける縫い目は認められる。

スリーブ全体の構造は、選手の膝に明らかな支持または反発を与えるものであってはならない。

b) ニースリーブの厚さは最大 7mm、長さは最大 30cm とする。

c) ニースリーブには、追加のストラップ、ベルクロ、引き紐、パッド、または類似の支持装置があってはならない。

ニースリーブは連続した円筒形でなければならない、ネオプレンまたはカバー素材に穴があってはならない。

d) 競技中に着用する場合、ニースリーブは選手のスーツ、ただしロングレグを除く、またはソックスと接触してはならず、膝関節の中心に位置していなければならない。

e) 選手はニースリーブの装着において、個人的な補助を受けることが認められる。

f) ロングレグ・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が、シングレットの下に着用することは認められない。

3.9 ラップ

ポリエステル、綿、またはそれらの組み合わせで覆われた、市販の一枚織り弾性素材のラップ、または医療用クレープのみが認められる。

サポータティブラップ

サポータティブラップは、技術委員会に公式登録され承認された商業メーカー製のもののみ、パワーリフティング競技で使用できる。

非サポータティブラップ

医療用クレープまたは包帯で作られたラップは、技術委員会の承認を必要としない。

手首

リストラップは、長さ 1m、幅 8cm を超えてはならない。

固定用のスリーブおよびベルクロパッチ／タブは、1m の長さの中に含まれていなければならない。

固定補助としてループを取り付けてもよい。

ただし、実際のリフト中にループが親指または指に掛かったままであってはならない。

リストラップと汗止めバンドを併用することは認められない。

手首の覆いは、手首関節の中心から上方 10cm、下方 2cm を超えてはならず、覆う幅の合計は 12cm を超えてはならない。

膝

長さ 2m、幅 8cm を超えないラップは、エキップ競技として指定された競技においてのみ膝に着用できる。ニーラップは、膝関節の中心から上方 15cm、下方 15cm を超えてはならず、覆う幅の合計は 30cm を超えてはならない。

IPF 承認ニスリーブは認められる。

ただし、ニーラップとニスリーブの併用は厳禁である。

ネオプレンは「合成ゴム」であり得るが、ニスリーブにおいてのみ認められる。

ラップはソックスまたはリフティングスーツと接触してはならない。

ラップは身体の他の部位に使用してはならない。

3.10 頭部着用物

プラットフォーム上でリフトを行う際、帽子を着用することは厳禁である。

選手はリフト中にヒジャブ、すなわちヘッドスカーフを着用できる。

ベンチプレスでは、ジュリーまたは審判員が、ベンチプレスの実施に適した形で髪を固定するよう選手に求めることができる。

黒または白の単色の標準的な市販汗止めバンドは、幅 12cm を超えない範囲で着用できる。

リストラップと汗止めバンドの併用は認められない。

3.11 医療用テープ

親指には医療用テープを 2 層まで巻くことができる。

医療用テープまたはそれに類するものは、ジュリーまたは主審の公式許可なく、身体の他の部位に着用してはならない。

医療用テープは、選手がバーを保持する補助として使用してはならない。

ジュリー、公式医師、救急救命士、または当番の医療担当者の事前承認を条件として、選手に不当な利益を与えない形で、身体を負傷部位に医療用テープを使用することができる。

ジュリーが存在せず、医療担当者も不在のすべての競技においては、主審が医療用テープの使用について権限を有する。

3.12 個人用具の検査

a) 競技に参加する各選手の個人用具検査は、競技会中、当該体重階級開始の 30 分前までであれば、いつでも行うことができる。

検査時間はテクニカルミーティングで告知されることがある。

b) この任務を遂行するため、少なくとも 2 名の審判員が任命される。

すべての用具は検査され、承認を受けた後、公式にスタンプまたはマーキングされる。

c) 許可された長さを超えるラップは却下される。

ただし、適正な長さに切断し、再提出することができる。

d) 不潔または破れていると判断された用具は却下される。

e) 署名済みの検査表は、検査期間終了時にジュリー委員長へ提出される。

f) 検査後、審判員が誤って通過させたものを除き、選手が違法な用具を着用または使用してプラットフォームに現れた場合、その選手は直ちに競技から失格となる。

g) 審判員は、他者または何らかの方法の補助により装着されたニスリーブを却下する。

たとえば、プラスチック製スライド器具、潤滑剤などの使用が該当する。

ただし、ニスリーブを装着するためにソックスを使用することは認められる。

選手はニスリーブ装着において個人的な補助を受けることが認められる。

h) 個人用具に関する前述のすべての品目は検査対象となる。

時計、装身具、マウスピース、眼鏡、女性用衛生用品などは検査不要である。

i) 世界記録に挑戦する前に、選手はテクニカルコントローラーによる検査を受ける。

審判員が誤って通過させたものを除き、選手が違法な用具を着用または使用していることが判明した場合、その選手は競技から失格となる。

j) 当該体重階級を担当する審判員およびテクニカルコントローラーは、個人用具検査開始の 5 分前に集合しなければならない。

3.13 スポンサーロゴ

a)「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」に記載されたメーカーのロゴおよびエンブレムに加えて、国または選手は、追加のロゴまたはエンブレムを、当該申請国または選手に限って個人用具に表示する承認リストへ掲載する許可を、IPF 事務総長に申請することができる。

このようなロゴまたはエンブレムの申請には、IPF 執行部が定める金額の手数料を添えなければならない。

IPF は執行部を通じて、そのロゴまたはエンブレムを承認できる。

ただし、執行部の判断により、そのロゴまたはエンブレムが IPF の商業的利益を損なう場合、または品位基準を満たさない場合、承認を拒否する権利を有する。

執行部は承認に際して、個人用具上のロゴまたはエンブレムの大きさや位置を制限する権利も有する。

与えられた承認は、その承認日から当該暦年の残り期間、および翌暦年の全期間にわたり有効である。

その後もロゴまたはエンブレムの承認を維持するには、再申請および手数料の支払いが必要となる。

本規則に基づき承認されたロゴまたはエンブレムは、「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」の付録に掲載される。

また、IPF 事務総長は、承認を受けた申請者に承認書を発行する。

その承認書には、承認されたロゴまたはエンブレムの図、承認日、および承認に関する制限が記載される。

この承認書は、競技会における審判員に対して、有効な承認の証拠として認められる。

「IPF 競技で使用可能な承認済みアパレルおよび用具リスト」に掲載されていないメーカー、または本規則「スポンサーロゴ」による承認ロゴ・エンブレム付録に掲載されていないメーカーのロゴまたはエンブレムは、T シャツ、シューズ、ソックスにのみ着用できる。

その場合、ロゴまたはエンブレムは印刷または刺繍されたもので、サイズは 5cm × 2cm 以下でなければならない。

3.14 一般事項

a) 身体または個人用具に油、グリース、その他の潤滑剤を使用することは厳禁である。

b) 身体および服装に使用できる物質は、ベビーパウダー、レジン、タルク、炭酸マグネシウムのみである。

ただし、ラップには使用してはならない。

c) 靴底にいかなる形態の接着物を使用することも厳禁である。

これには、ガラスペーパー、エメリークロスなどの内蔵接着物、またレジンおよび炭酸マグネシウムが含まれる。水を軽く噴霧することは認められる。

d) パワーリフティング用具に異物を塗布してはならない。

これは、バー、ベンチ、プラットフォームの清掃において定期的に使用される滅菌剤以外のすべての物質を対象とする。

e) ソックスとすねの間に、軽い保護ガードを着用することができる。

f) 選手はネックレスおよび類似のアクセサリを着用することができる。

ただし、ネックレスまたはアクセサリの一部を、プラットフォーム上で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できる。

ただし、安全上の懸念がある、またはリフトの妨げにな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。

4. パワーリフティングおよび競技動作規則

4.1 スクワット

1) 選手はプラットフォームの正面を向き、バーベルを肩の上に水平に置く。

バーの高さは、後部三角筋の高さより低くてはならない。

手および指でバーを握らなければならない。

選手の手、親指、指は、バーがラックスタンド上にある間、および開始姿勢とリフト完了姿勢において、バーと完全に接触していなければならない。

親指をバーに巻き付ける必要はない。

ただし、手、親指、指は、リフト中ずっとバーと完全に接触し続けなければならない。

手は、内側カラーの内側、または内側カラーに接触する範囲内であれば、バー上のどこに置いてよい。

2) バーをラックから外した後、選手は開始姿勢を取るために後方へ移動しなければならない。

バーをラックから外す際、スポッター／ローダーの補助を受けることができる。

選手が静止し、直立し、膝をロックした状態になったとき、主審はリフト開始の合図を出す。

わずかな姿勢のずれは許容される。

合図は、腕を下方へ動かす動作と、音声コマンド「Squat」によって行われる。

「Squat」の合図を受ける前であれば、選手は規則の範囲内で姿勢調整を行うことができ、これに対する罰則はない。

安全上の理由により、選手が 5 秒経過してもリフト開始に適した姿勢にならない場合、主審は腕を後方へ動かしながら「Replace」と指示する。

その後、主審はなぜ合図を出さなかったのか理由を伝える。

3) 主審の合図を受けた後、選手は膝を曲げ、股関節部における脚の上面が膝の上面より低くなるまで身体を下ろさなければならない。

下降は一度だけ認められる。

選手の膝がロック解除された時点で、試技は開始されたものとみなされる。

4) 選手は任意のタイミングで、膝をロックした直立姿勢まで戻らなければならない。

スクワットのボトムでのダブルバウンス、または上昇中のいかなる下降動作も認められない。

選手が静止し、明らかな最終姿勢になったとき、主審はバーをラックへ戻す合図を出す。

5) ラックへ戻す合図は、腕を後方へ動かす動作と、音声コマンド「Rack」により行われる。

選手はその後、バーをラックに戻さなければならない。

「Rack」合図後の足の動きは失敗理由とはならない。

安全上の理由により、選手はバーをラックへ戻し、設置する際にスポッター／ローダーの補助を求めることができる。

この過程において、選手はバーとともにいなければならない。

リフト完了後、選手はラックの前方から歩いて出てはならない。

6) プラットフォーム上には、常に 2 名以上 5 名以下のスポッター／ローダーがいなければならない。

審判員は、プラットフォーム上に必要なスポッター／ローダーの人数を、2 名、3 名、4 名、または 5 名の中から決定できる。

4.1.1 スクワット失格理由

1. リフト開始時または完了時に、主審の合図に従わなかった場合。
2. ボトムでのダブルバウンス、または上昇中のいかなる下降動作。
3. リフト開始時または完了時に、膝をロックした直立姿勢を取れなかった場合。
4. 前後へのステップ、または足の横方向への移動。
ただし、母指球と踵の間で足が揺れることは認められる。
5. 膝を曲げ、股関節部における脚の上面が膝の上面より低くなるまで身体を下ろせなかった場合。
6. 主審の合図の間に、スポッター／ローダーがバーまたは選手に接触し、リフトを容易にした場合。
7. 肘または上腕が脚に接触した場合。
ただし、その接触が選手を支えて補助となるものでない軽微な接触は認められる。
8. リフト完了後にバーを落とす、または投げ捨てる行為。
9. スクワットの競技動作規則に記載されたいずれかの事項に従わなかった場合。

4.2 ベンチプレス

1) ベンチは、頭側がプラットフォーム正面を向くように置くか、最大 45 度まで角度をつけて置くことができる。

主審はベンチプレスラックの頭側に位置する。

選手はベンチプレスラックの頭側からラック内に入ることはできない。

2) 選手は背中を下にしてベンチに横たわり、頭、肩、臀部がベンチ表面に接触していなければならない。

図示される「適切な開始姿勢およびセットアップ」は、最低限許容される状態を示す。

足は床に平らについていなければならない。

ただし、シューズの形状が許す限りでよい。

手、親指、指は、ラックスタンド上に置かれたバーを完全に握らなければならない、親指を巻いたグリップでなければならない。

この姿勢はリフト中維持されなければならない。

足の移動は認められるが、足はプラットフォーム上で平らな状態を保たなければならない。

ベンチ上でセットアップする際、選手は足をベンチ上に置いてはならない。

ベンチに横たわったとき、髪が後頭部を隠してはならない。

ジュリーまたは審判員は、選手に髪を適切に固定するよう求めることができる。

3) 安定した足場を得るため、選手は平坦な表面のプレートまたはブロックを使用してプラットフォーム面を高くすることができる。

その高さは合計 30cm を超えてはならず、最小寸法は 60cm × 40cm でなければならない。

国際競技会では、足置き用として 5cm、10cm、20cm、30cm のブロックを用意すべきである。

4) プラットフォーム上には、常に 2 名以上 5 名以下のスポッター／ローダーがいなければならない。

選手が正しく位置を取った後、バーをラックから外す際にスポッター／ローダーの補助を受けることができる。

補助を受ける場合、スポッター／ローダーによるリフトオフは、バーを腕を伸ばした位置まで運ばなければならない。

5) 手の間隔は、人差し指間で測定して 81cm を超えてはならない。

最大幅グリップを使用する場合、両方の人差し指は 81cm マークの内側にあり、かつ人差し指全体が 81cm マークに接触していなければならない。

リバースグリップの使用は禁止される。

6) バーをラックから外した後、スポッター／ローダーの補助の有無にかかわらず、選手は肘をロックした真っ直ぐな腕で、主審の合図を待たなければならない。

選手が静止し、バーが適切な位置にあるとき、合図が与えられる。

安全上の理由により、選手が 5 秒経過してもリフト開始に適した姿勢にならない場合、主審は腕を後方へ動かしながら「Replace」と指示する。

その後、主審はなぜ合図を出さなかったのか理由を伝える。

7) 試技開始の合図は、腕を下方へ動かす動作と、音声コマンド「Start」により行われる。

8) 合図を受けた後、選手はバーを胸または腹部まで下ろさなければならない。

このとき、左右両方の肘関節の下面が、それぞれの肩関節の上面と同じ高さ、またはそれより下まで下がっていないなければならない。

バーはベルトに触れてはならない。

バーを静止させた後、主審は音声コマンド「Press」を出す。

選手はその後、バーを肘がロックされた真っ直ぐな腕の長さまで戻さなければならない。

この姿勢でバーが静止したとき、音声コマンド「Rack」と腕を後方へ動かす合図が与えられる。

バーがベルトまで下ろされた場合、または胸や腹部に触れなかった場合、主審のコマンドは「Rack」となる。

9) 安全上の理由により、ジュリーはセーフティラックの高さを調整することができる。

4.2.1 ベンチプレス失格理由

1. リフト開始時、途中、または完了時に、主審の合図に従わなかった場合。
2. リフト中に選択した姿勢を変更した場合。
たとえば、頭、肩、臀部がベンチから上がる動作、またはバー上で手が横方向に動くこと。
3. バーが胸または腹部上で静止した後、リフトを容易にするようにバーを反動で動かす、または沈ませる行為。
4. 胸からバーを上方へ動かす始める際に、上半身の突き上げを利用した場合。
5. 押し上げ中に、バー全体が下方へ動いた場合。
6. バーを胸または腹部まで下ろさなかった場合。
すなわち胸または腹部に到達しなかった場合、またはバーがベルトに触れた場合。
7. リフト完了時に、肘をロックして腕を完全に伸ばせなかった場合。
8. 主審の合図の間に、スポッター／ローダーがバーまたは選手に接触し、リフトを容易にした場合。
9. 選手の足がベンチまたはその支柱に接触した場合。

足を浮かせることは認められない。

足の移動は認められるが、足はプラットフォーム上で平らな状態を維持しなければならない。

10.バーをバーラックの支柱に意図的に接触させた場合。

11.左右両方の肘関節の下面を、それぞれの肩関節の上面と同じ高さ、またはそれより下まで下ろせなかった場合。

12.競技動作規則に記載されたいずれかの事項に従わなかった場合。

4.2.2 IPF シングルリフト・ベンチプレス選手権に出場する障がいのある選手に関する規則

ベンチプレス選手権は、視覚障がい、弱視、運動機能障がいなどの障がいを持つ選手のための特別部門を設けずに開催される。

障がいのある選手は、ベンチへの移動およびベンチからの移動に補助を受けることができる。

ここでいう補助とは、コーチの助け、または松葉杖、杖、車椅子の使用を意味する。

競技規則は健常者と同様に適用される。

下肢を切断した選手については、義肢は自然な肢と同じものとみなされる。

選手は義肢を装着せずに計量され、定められた割合表に従って補正重量が加算される。

詳細は「5. 計量」を参照。

歩行のためにレッグブレースまたは類似の器具を必要とする下肢機能障がいのある選手については、その器具は自然な肢の一部とみなされ、選手はその器具を装着した状態で計量される。

4.3 デッドリフト

1)選手はプラットフォームの正面を向き、バーを選手の足の前に水平に置く。

選手は任意のグリップで両手によりバーを握り、直立するまで持ち上げる。

2)リフト完了時には、膝は真っ直ぐにロックされていなければならない。

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。

3)主審の合図は、腕を下方へ動かす動作と、音声コマンド「Down」により行われる。

バーが静止し、選手が明らかな完了姿勢にあるまで、この合図は与えられない。

4)バーが上昇する、または上昇させようとする明確な試みは、試技として数えられる。

試技が開始された後、選手が膝をロックした直立姿勢に到達するまでは、いかなる下方への動きも認められない。

ただし、リフト完了時に肩を戻す際、バーがわずかに下がる場合は、失格理由とはならない。

4.3.1 デッドリフト失格理由

1. バーが最終位置に達する前に、バーが下方へ動いた場合。

2. 肩を後方へ引いた直立姿勢で立てなかった場合。

3. リフト完了時に膝を真っ直ぐロックできなかった場合。

4. リフト中にバーを大腿部で支えた場合。

バーが大腿部に沿って上がっても、支えられていない場合は失格理由とはならない。

疑わしい判断においては、選手に有利に判断されるべきである。

5. 前後へのステップ、または足の横方向への移動。

ただし、母指球と踵の間で足が揺れることは認められる。

「Down」コマンド後の足の移動は失敗理由とはならない。

6. 主審の合図を受ける前にバーを下ろした場合。

7. バーを両手で制御し続けることなくプラットフォームへ戻した場合。

すなわち、手のひらからバーを離すこと。

8. デッドリフトの競技動作規則に記載されたいずれかの事項に従わなかった場合。

5. 計量

1) 競技者の計量は、当該カテゴリー／複数カテゴリーの競技開始時刻の 2 時間前より早く行ってはならない。当該カテゴリー／複数カテゴリーのすべての選手は計量に出席しなければならない。計量は、任命された 2 名または 3 名の審判員の立会いのもとで行われる。複数の体重カテゴリーを、1 つのリフティングセッションにまとめることができる。

2) まだ行われていない場合、計量順を決定するために抽選を行う。この抽選で決定されたロット番号は、同一重量を要求する選手がいる場合の競技中の試技順も決定する。

3) 計量時間は 1 時間 30 分とする。

4) 各競技者の計量は、扉を閉めた部屋で行われる。

その場にいることができるのは、競技者本人、必要な関係者、および担当審判員のみである。

男女の選手がいる場合は、選手が同性の役員によって計量されるようにしなければならない。

この目的のために、追加の役員を任命することができる。

なお、この追加役員は必ずしも審判員である必要はない。

※原文ではこの部分に OCR 上の欠落があり、文が不完全です。意味としては「計量は非公開で、必要最小限の者のみ立ち会い、同性の役員による計量を確保する」という内容です。

障がいのある選手、または切断のある選手がベンチプレス選手権に出場する場合、以下の補正重量を体重に加算する。

状態	加算される重量
足関節より下の切断、片側ごと	体重の 1/54
膝より下の切断、片側ごと	体重の 1/36
膝より上の切断、片側ごと	体重の 1/18
股関節離断、片側ごと	体重の 1/9

歩行のためにレッグブレースまたは類似器具を必要とする下肢機能障がいのある選手については、その器具は自然な肢の一部とみなされ、選手はその器具を装着した状態で計量される。

6) 各選手は原則として 1 回のみ 計量を受けることができる。

ただし、エントリーしているカテゴリーの体重制限より重い、または軽い選手のみ、再度計量を受けることができる。

その選手は、計量に認められた 1 時間 30 分以内に再び体重計に戻り、体重制限内に収めなければならない。

そうでなければ、その選手は競技から除外される。

選手は、時間および抽選順に基づく円滑な進行が許す限り、再計量を受けることができる。

選手が 1 時間 30 分の制限時間内に計量場所に現れたにもかかわらず、体重を作ろうとする選手が多いために体重計に乗る機会を得られなかった場合に限り、制限時間外に計量を受けることができる。

この場合、審判員の裁量により 1 回の再計量が認められる。

当該カテゴリー／複数カテゴリーに出場するすべての選手の計量が完了するまで、選手の確定体重は公表してはならない。

7) 選手は、大会日の 21 日前に登録されたカテゴリーでのみ計量を受けることができる。

特定の体重階級に複数グループが編成される場合、B グループおよび C グループは、A グループよりも早い別時間に競技を行うことができる。

このように複数グループが別時間に競技する場合、A グループは最低 8 名、最大 14 名で構成されなければならない。

8) 選手は競技開始前に、スクワットラック、ベンチプレスラックの高さ、および足台ブロックを確認すべきである。ラック高記録用紙は、確認後に選手またはコーチが署名またはイニシャルを記入しなければならない。

これは選手側の利益のためである。

この公式文書の写しは、 Jury、アナウンサー、およびプラットフォームマネージャーに渡される。

6. 競技進行順序

6.1 ラウンド制

a) 第 1 試技の申告

計量時に、選手またはそのコーチは、3 種目すべての開始重量を申告しなければならない。

これらは適切な第 1 試技カードに記入され、選手またはコーチが署名し、計量を担当する役員が保管する。スピーカーカードが、適切な第 1 試技カードとみなされる。

その後、選手には競技中に使用する白紙の試技カードが 11 枚渡される。

- スクワット用: 3 枚
- ベンチプレス用: 3 枚
- デッドリフト用: 5 枚

各種目は異なる色のカードで区別される。

第 1 試技を終えた後、選手またはコーチは第 2 試技で要求する重量を決定しなければならない。

その重量はカードの所定欄に記入され、1 分の制限時間内に競技書記または任命された役員へ提出されなければならない。

この手順は、3 種目すべての第 2 試技および第 3 試技において同様に行われる。

b) 試技提出の責任

制限時間内に試技重量を提出する責任は、選手またはコーチのみにある。

ラウンド制では、多数のマーシャルを置く必要はなく、試技カードは指定された役員へ直接渡される。

試技カードの例は原文に示されている。

選手が所持するカードの第 1 試技欄は、必要に応じて認められる第 1 試技変更のためだけに使用される。

同様に、デッドリフトカードの第 4 欄および第 5 欄は、必要に応じて認められる第 3 試技デッドリフトの 2 回の変更のためだけに使用される。

シングルベンチプレス競技では、デッドリフト用カードと同様のカードが使用される。

試技カードの記入

- 姓名を記入する。
 - 種目およびロット番号を記入する。
 - 1、2、3 欄に希望重量を記入する。
 - 3-1: 第 3 試技の 1 回目変更。
 - 3-2: 第 3 試技の 2 回目変更。
-

c) グループ編成

1 つのセッションに 10 名以上の選手が出場する場合、おおむね同数の選手からなるグループを編成することができる。

ただし、同一セッションに 15 名以上の選手が出場する場合は、グループを編成しなければならない。

1 つのセッションは、1 つの体重カテゴリーで構成してもよく、または競技演出上の目的により、主催者の裁量で複数の体重カテゴリーを組み合わせる構成してもよい。

シングルリフト・ベンチプレス選手権では、最大 20 名のグループを編成することができる。

グループ分けは、過去 12 か月以内に国内または国際レベルで達成された選手のベストトータルを調査して決定される。

最も低いトータルの選手が第 1 グループとなり、必要に応じて、より高いトータルの選手が順次後続グループに配置される。

過去 12 か月のトータルを提出していない選手は、自動的に第 1 グループに配置される。

d) 各ラウンド

各選手は以下の順で試技を行う。

- 第 1 ラウンド: 第 1 試技
 - 第 2 ラウンド: 第 2 試技
 - 第 3 ラウンド: 第 3 試技
-

e) 少人数グループの補償時間

グループの人数が 6 名未満の場合、各ラウンド終了時に以下の補償時間を追加する。

グループ人数	追加時間
5名	1分
4名	2分
3名	3分

1 ラウンド終了時に認められる補償時間の最大は3分である。

補償時間が作動している間に選手が連続して自分の試技を行う場合も、最大許容時間は3分である。

グループ制における補償時間では、バーの取り外しは補償時間終了時に行われ、その後再装着され、さらに通常の1分間が試技開始のために与えられる。

f) 重量の増加原則

各ラウンド内では、バーの重量は「ライジングバー」の原則により、徐々に増加しなければならない。

同一ラウンド内でバーの重量を下げることは、原則として認められない。

ただし、後述の積み間違い等の誤りに該当する場合を除く。

その場合でも、重量を下げるのはラウンド終了時に限られる。

g) 同一重量の場合の試技順

各ラウンド内の試技順は、そのラウンドで選手が選択した重量によって決定される。

2名の選手が同じ重量を選択した場合、計量時の抽選でロット番号が小さい選手が先に試技を行う。

この規則は、第3ラウンドのデッドリフトにも適用される。

第3ラウンドのデッドリフトでは重量を2回変更できるが、以下が条件となる。

- バーがすでに選手の当初申告重量に装着されていないこと
- スピーカーによって選手がバーに呼ばれていないこと

例

選手A、ロット番号5が250.0kgを申告。

選手B、ロット番号2が252.5kgを申告。

選手Aが250.0kgを失敗。

この場合、選手Bは勝つために重量を250.0kgへ下げられるか？

答えは 不可。

試技順は依然としてロット番号によって決まるためである。

h) 失敗後の再試技

試技に失敗した場合、その選手は連続して試技を行わず、次のラウンドまで待たなければならない。

i) 誤りによる追加試技

ラウンド内で、誤った重量の装着、スポッターのミス、器具の故障、またはその他の過失が選手本人の責任ではない理由で試技が失敗した場合、その選手には正しい重量での追加試技が認められる。

この追加試技は、原則としてラウンド終了時に行う。

ただし、その試技が記録挑戦である場合、選手はどのラウンドであっても常に連続して試技を行う。

その選手がそのラウンドの最後の選手である場合、追加試技の前に3分の休息が与えられる。

最後から2番目の選手であった場合は2分、最後から3番目であった場合は1分が与えられる。

このように選手が連続して試技し、補償休息時間が与えられる場合、次の試技重量が提出され次第、バーは装着される。

その後、通常の1分間に補償時間が加算される。

時計が開始され、選手はその時間内に試技を開始しなければならない。

連続して試技する選手には、合計4分が時計に表示される。

その間、選手は準備ができ次第、試技を開始できる。

最後から2番目の選手には3分、最後から3番目の選手には2分、それ以外の選手には通常どおり1分が与えられる。

デッドリフト第3ラウンドおよびシングルベンチプレスにおいて、 Juryによって何らかの理由で追加試技が認められた場合、たとえば誤った重量の装着、スポッターのミス、器具故障など、その選手には正しい重量での追加

試技が与えられ、その選手は連続して試技を行わなければならない。

j)第 1 試技の変更

選手は各種目の第 1 試技重量を 1 回変更することができる。

変更後の重量は、当初申告した重量より重くても軽くてもよい。

この変更により、第 1 ラウンドの試技順も変更される。

選手が第 1 グループに属する場合、この変更は当該種目の第 1 ラウンド開始 3 分前までであれば、いつでも行うことができる。

後続グループについても同様の権利があり、前グループの当該種目最終ラウンドの残り 3 試技前まで変更できる。

これらの期限は、スピーカーによって事前に告知されなければならない。

期限について適切な告知が行われなかった場合、変更を認める告知が行われ、選手はその告知後 1 分以内に変更を行うことができる。

k)第 2・第 3 試技の提出

選手は、前の試技を終えてから 1 分以内に、第 2 試技または第 3 試技を提出しなければならない。

この 1 分は、判定ライトが点灯した時点から開始される。

1 分の制限時間内に重量が提出されない場合、選手の次の試技には 2.5kg 増加が与えられる。

前の試技に失敗し、1 分以内に次の試技重量を提出しなかった場合、バーは失敗した重量に装着される。

l)変更不可の試技

3 種目すべての第 2 ラウンド試技として提出された重量は変更できない。

同様に、スクワットおよびベンチプレスの第 3 ラウンド試技も変更できない。

この規則により、一度提出された試技は取り下げることができない。

バーは提出された重量に装着され、時計が進行する。

m)デッドリフト第 3 試技の変更

デッドリフト第 3 ラウンドでは、2 回の重量変更が認められる。

変更後の重量は、以前に提出された第 3 試技重量より重くても軽くてもよい。

ただし、これらの変更は、スピーカーがすでに選手を当初提出重量に装着されたバーへ呼んでいない場合に限り認められる。

n)シングルベンチプレス競技

シングルベンチプレス競技の規則は、一般的には 3 種目競技と同じである。

ただし、第 3 ラウンドでは 2 回の重量変更が認められる。

この場合、デッドリフトに関する上記規則が同様に適用される。

※原文では参照記号にずれがあり、「上記(m)」となっています。

o)単一グループの場合の休憩

リフティングセッションが単一グループ、すなわち最大 14 名までで構成される場合、各種目の間に 20 分の休憩を設ける。

これは、十分なウォームアップ時間およびプラットフォーム準備時間を確保するためである。

p)複数グループの場合

1 つのプラットフォーム上で 2 つ以上のグループが 1 つのセッションに参加する場合、競技はグループ反復方式で行われる。

複数グループによる各種目、すなわちスクワット、ベンチプレスの終了後には、種目間に 10 分の休憩が与えられる。

例

2 つのグループが 1 セッションに参加している場合：

1. 第 1 グループがスクワット 3 ラウンドを完了する。
2. 直ちに第 2 グループがスクワット 3 ラウンドを完了する。
3. プラットフォームをベンチプレス用に準備する。
4. 第 1 グループがベンチプレス 3 ラウンドを完了する。

5. 直ちに第 2 グループがベンチプレス 3 ラウンドを完了する。
6. プラットフォームをデッドリフト用に準備する。
7. 第 1 グループがデッドリフト 3 ラウンドを完了する。
8. 第 2 グループがデッドリフト 3 ラウンドを完了する。

この方式により、各種目間のプラットフォーム準備に必要な時間以外の無駄な時間をなくすることができる。

q) 国際放送がある場合

指定された国際放送パートナーが存在する競技では、スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの各種目間の休憩時間を調整することができる。

技術委員会は、主催者の協力および支援を得て、以下の役員を任命する。

a) スピーカー／アナウンサー

英語および開催国の言語で会話できる国内審判員または国際審判員。

b) 技術書記

国際審判員であることが望ましく、英語および開催国の言語で会話および筆記ができることが望ましい。

c) タイムキーパー

有資格審判員。

d) マーシャル／エキスペディター。

e) スコアラー。

f) スポッター／ローダー。

服装規定：

大会 T シャツまたは通常の T シャツで、色は統一されたもの。

トラックスーツパンツも色を統一する。

トレーナーまたはスポーツシューズを着用する。

暑い天候の場合、ジュリーの判断によりスポーツ用ショートパンツの着用が認められる。

g) テクニカルコントローラー

有資格の国際審判員。

h) 必要に応じて、医師、救急救命士などの追加役員を任命することができる。

6.2 役員の責任

a) スピーカー

スピーカーは競技の効率的な進行に責任を負う。

スピーカーは司会者として行動し、選手が選択した試技を、重量および必要に応じてロット番号に従って秩序立てて進行させる。

スピーカーは、次の試技で要求される重量および選手名を発表する。

バーが装着され、プラットフォームがリフト可能な状態になったとき、主審はその事実をスピーカーに示す。

スピーカーが「バーは準備完了／装着完了」と発表し、選手をプラットフォームへ呼ぶと、時計が開始される。

明確に言えば、スピーカーがバーの準備完了を発表した時点で、選手はその試技を行う義務を負う。

スピーカーが発表した試技は、目立つ場所に設置されたスコアボードに表示されなければならない。

選手名はロット番号順に表示される。

b) 技術書記

技術書記は、競技前のテクニカルミーティングに出席する責任を負う。

技術委員会またはその委員が不在の場合、技術書記は大会期間中に勤務可能と申告された審判員の氏名から、ジュリーおよび審判員の勤務表を作成する。

技術書記は、大会のために必要な「担当審判員およびジュリー委員」リストを作成し、各審判員に担当カテゴリーを通知する。

テクニカルミーティング後、最終チームエントリーが確定したら、技術書記は各カテゴリーごとに以下の書類を作成する。

- スコアシート
- 非詳細型の用具検査表
- ラック高記録用紙
- 計量順記録用紙

これらには、そのカテゴリーに登録されたすべての選手名を記入する。

この段階で、計量順および試技順を決定するための抽選を行うこともできる。

また、技術書記は各選手のスピーカー用競技カードを作成する。

上記の書類一式と十分な数の選手用試技票／カードを、各体重カテゴリー用の封筒に入れ、当該カテゴリーの主審に渡す。

技術書記は各計量に出席し、担当審判員に手順および注意事項について助言する。

技術書記は、開催国出身の国際審判員であることが望ましく、会場で発生する言語上の問題に対応できる者であるべきである。

大会ディレクターは、技術書記が業務を遂行するために必要なすべての白紙様式および書類を提供する責任を負う。

業務説明書および関連書類一式は、技術委員会から無料で入手でき、すべての大会ディレクターが利用できる。

※原文では「Referees upon procedure...」付近に段落の乱れがありますが、意味が通るように整理しています。

c) タイムキーパー

タイムキーパーは、バーの準備完了が発表されてから選手が試技を開始するまでの経過時間を正確に記録する責任を負う。

また、必要に応じて時間許容量を記録する責任も負う。

たとえば、試技後、選手は 30 秒以内にプラットフォームを離れなければならない。

選手の時計が開始された後、その時計を停止できるのは以下の場合のみである。

- 時間許容量が完了したとき
- リフトが開始されたとき
- 主審の裁量による場合

したがって、選手またはコーチが、呼ばれる前にスクワットラックの高さを確認しておくことは極めて重要である。バーが準備完了と発表されると時計が開始されるため、その後のラック調整は選手の 1 分の制限時間内に行われなければならない。

ただし、選手がラック高を申告しており、それがスポッター／ローダーによって誤って設定された場合はこの限りではない。

そのため、ラック高記録用紙には選手またはコーチが署名またはイニシャルを記入しておくことが不可欠である。これは紛争時の証拠となる公式文書である。

選手は、スピーカーによりバーへ呼ばれてから 1 分以内に試技を開始しなければならない。

この時間内に試技を開始しなかった場合、タイムキーパーは時間切れを告げ、主審は腕を後方に動かしながら音声コマンド「Rack」を出す。

そのリフトは「ノーリフト」と宣告され、その試技は失われる。

選手が所定時間内にリフトを開始した場合、時計は停止される。

試技開始の定義は、行われるリフトによって異なる。

- スクワットおよびベンチプレス: 主審の開始合図と同時に
- デッドリフト: 選手がバーを引き上げようとする明確な試みを行った時点

d) マーシャル／エキスペディター

マーシャル／エキスペディターは、選手またはコーチから要求試技重量を回収し、その情報を遅滞なくスピーカーへ伝える責任を負う。

選手には、最後の試技を完了してから、マーシャルを通じてスピーカーへ次の試技重量を知らせるまでに 1 分が与えられる。

e) スコアラー

スコアラーは、競技の進行を正確に記録する責任を負う。

競技終了後、3 名の審判員が公式スコアシート、記録証明書、その他署名を必要とする書類に署名することを確認しなければならない。

審判員が会場を離れる前に、スピーカーはこの件についてアナウンスを行う。

f) スポッター／ローダー

スポッター／ローダーは以下の責任を負う。

- バーへの重量装着および取り外し
- 必要に応じたスクワットラックおよびベンチの調整

- 主審の要求によるバーまたはプラットフォームの清掃
- プラットフォームを常に良好な状態に保ち、整然とした外観を維持すること

プラットフォーム上のスポッター／ローダーは、常に 2 名以上 5 名以下でなければならない。

選手が試技の準備をするとき、スポッター／ローダーはバーをラックから外す補助を行うことができる。

また、試技後にバーをラックへ戻す補助もできる。

ただし、実際の試技中、すなわち開始合図から終了合図までの間、スポッター／ローダーは選手またはバーに触れてはならない。

この規則の唯一の例外は、リフトが危険な状態にあり、選手の負傷につながる可能性がある場合である。

その場合、主審または選手本人の要請により、スポッター／ローダーは介入し、バーを選手から取り除くことができる。

スポッター／ローダーの過失により、選手本人に責任がないにもかかわらず本来成功していた試技が妨げられた場合、審判員およびジュリーの裁量により、その選手にはラウンド終了時に追加試技が与えられる。

g)テクニカルコントローラー

テクニカルコントローラーは、プラットフォームへ上がる前に、選手が発表された選手本人であり、かつ適切な服装をしていることを確認する。

また、テクニカルコントローラーは用具検査にも立ち会わなければならない。

6.3 その他の規則

積み間違い、不正行為、抗議など

1)コーチ人数

ウォームアップエリアにおける各国コーチ人数

各リフティンググループごと:

選手数・状況	コーチ人数
選手 1 名	3 名
同一グループに選手 2 名	3 名
異なる 2 グループに選手 2 名、例:A・B グループ	5 名
同一グループに選手 3 名	5 名
異なる 2 グループに選手 3 名、例:A・B グループ	6 名
選手 4 名	6 名、最大人数

エキップ競技の準備／ラッピングエリアにおける各リフティンググループごとのコーチ人数

選手数	コーチ人数
選手 1 名	2 名
選手 2 名	4 名
選手 3 名	5 名
選手 4 名	6 名、最大人数

クラシック競技の準備エリアにおける各リフティンググループごとのコーチ人数

選手数・状況	コーチ人数
1 グループに選手 1 名	最大 2 名

選手数・状況	コーチ人数
1 グループに選手 2 名	最大 2 名
1 グループに選手 3 名	最大 2 名
2 グループに選手 3 名	最大 3 名
2 グループに選手 4 名	最大 4 名、最大人数

競技がプラットフォームまたはステージ上で行われている間、プラットフォーム周辺またはステージ上にいることが認められるのは、以下の者のみである。

- 選手
- コーチ 1 名
- ジュリー
- 担当審判員
- スポッター／ローダー
- テクニカルコントローラー

リフトの実施中、プラットフォーム上にいることができるのは以下の者のみである。

- 選手
- スポッター／ローダー
- 審判員

コーチは、ジュリーまたは担当技術役員により定められた指定コーチングエリア内に留まらなければならない。コーチングエリアは、コーチが選手をよく見ることができ、スクワットの深さなど技術的事項について選手へ指示や合図を出せるように設置されなければならない。

コーチエリアはステージから 5m 以内の距離であるべきであり、リフティングステージよりも長く、コーチが後方または斜め前方などさまざまな角度からリフトを見るために歩ける区域を備えているべきである。

国際大会におけるコーチの服装規定は、以下のとおりである。

- ナショナルチームのトラックスーツおよびチーム T シャツ、または IPF 承認 T シャツ
- もしくはスポーツ用ショートパンツおよびチーム T シャツ、または IPF 承認 T シャツ
- 帽子は禁止
- 写真撮影および動画撮影は禁止

コーチはこの規定を遵守しなければならない。

違反した場合、テクニカルコントローラーまたはジュリーの判断により、そのコーチはウォームアップルームおよび競技エリア周辺から退去させられることがある。

詳細は 44 ページの「コーチの責任」を参照。

2) 公共の視界内での準備行為

選手は、観客から見える場所で、ラップを巻く、コスチュームを調整する、またはアンモニアを使用してはならない。

この規則の唯一の例外として、選手はベルトを調整することができる。

3) 国際対抗戦

異なる体重カテゴリーの 2 名の選手または 2 国間で行われる国際試合では、試技重量に関係なく、選手は交互に試技を行うことができる。

最初のリフトで最も軽い重量を要求した選手が先に試技し、その種目全体にわたり交互試技の順序を決定する。

4) バー重量の単位

IPF 公認競技において、バーベルの重量は常に 2.5kg の倍数でなければならない。

記録挑戦を除き、スクワット、ベンチプレス、デッドリフトのすべての試技間の増加幅は、少なくとも 2.5kg でなければならない。

a) 記録挑戦では、バーベル重量は現在の記録を少なくとも 0.5kg 上回らなければならない。

b) 競技中、選手は 2.5kg の倍数でない記録挑戦を要求することができる。

その試技が成功した場合、その重量は個別リフトおよびトータルの両方に加算される。

c)記録挑戦は、選手に認められた通常の各試技のいずれにおいても行うことができる。

d)選手が 2.5kg 未満の増加幅を用いることができるのは、選手が出場している選手権における記録挑戦に限られる。

たとえば、オープン競技に出場しているマスター選手は、マスター記録達成のために 2.5kg 未満の増加幅を用いることはできない。

e)次ラウンドに申告された重量が記録超過のため 2.5kg の倍数でない場合であって、他の競技者が前ラウンドでその重量を上回った場合、その重量は最も近い 2.5kg の倍数へ減じられる。

例 1

現在の記録:302.5kg

選手 A が第 1 ラウンドで 300kg のスクワットに成功し、303.5kg を申告。

選手 B が第 1 ラウンドで 305kg のスクワットに成功。

この場合、選手 A の第 2 試技は 302.5kg へ減じられる。

例 2

現在の記録:300kg

選手 A が第 1 試技 300kg に成功し、1kg 増の 301kg を申告。

選手 B が第 1 ラウンドで 305kg のスクワットに成功。

この場合、選手 A は最も近い 2.5kg 上の重量、すなわち 302.5kg を取らなければならない。

5)積み間違いまたは誤アナウンス

積み間違いまたはスピーカーによる誤った発表があった場合、主審が単独で決定責任を負う。

主審の決定はスピーカーへ伝えられ、スピーカーが適切な発表を行う。

積み間違いの例

a)要求重量より軽く装着された場合

バーが当初要求重量より軽く装着され、試技が成功した場合、選手はその成功試技を受け入れることも、当初要求重量で再試技を行うこともできる。

試技が失敗した場合、選手には当初要求重量で追加試技が与えられる。

いずれの場合も、追加試技は誤りが発生したラウンドの終了時にのみ行うことができる。

b)要求重量より重く装着された場合

バーが当初要求重量より重く装着され、試技が成功した場合、その試技は認められる。

ただし、他の選手のために必要であれば、重量は再び下げられる。

試技が失敗した場合、選手には誤りが発生したラウンドの終了時に追加試技が与えられる。

c)左右の重量が異なる等の場合

バーの両端の重量が同じでなかった場合、またはリフト中にバーやディスクに何らかの変化が生じた場合、またはプラットフォームが乱れた場合でも、試技が成功したならば、選手はその試技を受け入れるか、再試技を選ぶことができる。

成功試技が 2.5kg の倍数でない場合、スコアシートにはその重量以下で最も近い 2.5kg の倍数が記録される。

試技が失敗した場合、選手には追加試技が与えられる。

追加試技は誤りが発生したラウンドの終了時にのみ行うことができる。

d)スピーカーの誤発表

スピーカーが選手の要求重量より軽い、または重い重量を誤って発表した場合、主審は積み間違いの場合と同じ決定を行う。

e)呼び出し漏れ

何らかの理由により、選手またはコーチが競技の進行を迫るためにプラットフォーム周辺に留まることができず、スピーカーが適切な重量でその選手を呼び忘れたために選手が試技を逃した場合、必要に応じて重量を下げ、選手は試技を行うことが認められる。

ただし、この試技はラウンド終了時にのみ行われる。

f)選手本人に責任のない妨害

スポッター／ローダーの過失、誤った重量の装着、またはその他の過失により、選手本人に責任がないにもかかわらず

わらず本来成功していた試技が妨げられた場合、審判員およびジュリーの裁量により、その選手にはラウンド終了時に追加試技が与えられる。

その試技が記録挑戦である場合、選手はどのラウンドであっても常に連続して試技を行う。

6)3 回失敗

いずれかの種目において 3 回すべて失敗した場合、選手は自動的に総合競技から除外される。

ただし、各種目賞については、3 種目すべてで真正な試技を行った場合、引き続き競技することができる。

ここでいう真正な試技とは、試技重量が選手の合理的能力の範囲内であることを意味する。

これに疑問がある場合は、ジュリーが判断する。

7)補助の制限

バーをラックから最初に外す場合を除き、選手は試技姿勢を取るためにスポッター／ローダーからいかなる補助も受けてはならない。

8)試技後の退出

試技完了後、選手は 30 秒以内にプラットフォームを離れなければならない。

この規則に従わない場合、審判員の裁量により、その試技が失格となることがある。

この規則は、リフト中に負傷した可能性のある選手、または視覚障がいのある選手など、身体的制約のある選手を考慮して設けられている。

9)髪固定

選手の髪は、審判員がリフトを判定する能力を妨げないよう、編む、または後ろで結ぶなどして固定されるべきである。

10)競技エリアへの出入り

選手は、リフティングエリアまたはプラットフォームへ入退場する際、敬意ある態度を取ることが求められる。

ベルトを床に投げ捨てる、またはスポーツの品位を損なう可能性のある行為を行ってはならない。

11)負傷または健康上の懸念

ウォームアップ中または競技中に、選手が負傷した場合、または選手の健康・安全を著しく危険にさらす可能性のある状態を示した場合、公式医師は診察する権利を有する。

医師が、選手が競技を継続することは望ましくないと判断した場合、ジュリーと協議のうえ、その選手に競技から退くよう要求できる。

チームマネージャーまたはコーチには、その決定を公式に通知しなければならない。

汚染を防ぐため、バー、プラットフォーム、またはウォームアップエリアで血液や組織が付着する事故が発生した場合、家庭用漂白剤 1 に対して水 10 の割合の溶液で清掃することが推奨される。

12)不正行為・ misconduct

選手またはコーチが、競技プラットフォーム上またはその近くでの不正行為により、スポーツの信用を損なう可能性がある場合、公式に警告される。

その不正行為が継続する場合、ジュリー、またはジュリー不在時は審判員が、その選手またはコーチを失格とし、会場から退去させることができる。

チームマネージャーには、警告および失格の両方について公式に通知しなければならない。

13)重大な不正行為

ジュリーおよび審判員は、多数決により、不正行為が公式警告ではなく即時失格に値するほど重大であると判断した場合、選手または役員を直ちに失格にすることができる。

チームマネージャーには、失格について通知しなければならない。

14)抗議・苦情

国際競技において、審判判定に対するすべての抗議、競技進行に関する苦情、または競技参加者の行動に対する苦情は、ジュリーに対して行わなければならない。

ジュリーは、抗議を書面で提出するよう求めることができる。

抗議または苦情は、チームマネージャー、コーチ、またはそれらが不在の場合は選手本人により、ジュリー委員長へ

提出されなければならない。

これは、抗議または苦情の対象となる行為の直後に行わなければならない。

この条件が満たされない場合、抗議または苦情は審理されない。

15)抗議審理

必要と判断される場合、 Jury は競技進行を一時停止し、評議のために退席することができる。

十分に審議し、全会一致の評決に達した後、 Jury は戻り、委員長が申立人へ決定を通知する。

Jury の評決は最終であり、他の機関への上訴権はない。

停止された競技が再開される際、次の選手にはリフト開始まで 3 分が与えられる。

相手チームの選手または役員に対して苦情が提出される場合、 Jury は「相手チームの選手が行ったリフトに関する審判判定への異議申し立て」は審理しない。

書面による苦情には、75 ユーロまたは同等額の現金を添えなければならない。

Jury が、その苦情が軽率または悪意あるものであると判断した場合、その金額の全部または一部を没収し、 Jury の裁量により IPF へ寄付することができる。

16)インスタントリプレイ

Jury は、IPF 公認競技において、公式ツールとしてインスタントリプレイ技術を使用することができる。

インスタントリプレイは、審判判定の正確性を判断するため、または視覚的証拠により技術的・手続的事項を明確にできる場合に、リフトの有効性を確認するために使用できる。

使用する場合、以下が適用される。

a)インスタントリプレイシステムは、 Jury 、または Jury の監督下にある指定役員のみが操作する。

b) Jury は、自らの裁量により、または規則に従って提出された抗議に基づき、レビューを開始することができる。

c)インスタントリプレイ確認後の Jury の決定は、最終かつ拘束力を有する。

d)インスタントリプレイの使用により競技を不当に遅延させてはならず、競技の流れを維持する方法で実施されなければならない。

e)インスタントリプレイは、必要な技術設備および人員が利用可能な IPF カレンダー大会、またはその他の競技でのみ使用できる。

7. 審判員

1) 審判員は 3 名とする。

すなわち、主審またはセンター審判 1 名、およびサイド審判 2 名である。

審判員の国際審判員カード、およびテクニカルコントローラーのカードは有効期限内でなければならず、ジュリー席に置かれなければならない。

2) 主審は、3 種目すべてに必要な合図を出す責任を負う。

3) 3 種目に必要な合図は以下のとおりである。

種目	開始	完了
スクワット	腕を下方へ動かす視覚的合図と、音声コマンド「Squat」	腕を後方へ動かす視覚的合図と、音声コマンド「Rack」
ベンチプレス	腕を下方へ動かす視覚的合図と、音声コマンド「Start」	腕を後方へ動かす視覚的合図と、音声コマンド「Rack」
ベンチプレス途中	胸上で静止した後、音声コマンド「Press」と、腕を上方へ動かす視覚的合図	—
デッドリフト	開始合図なし	腕を下方へ動かす視覚的合図と、音声コマンド「Down」

選手がスクワットまたはベンチプレスを完了できなかった場合、コマンドは「Rack」となる。

4) リフト完了時にバーがラックへ戻された、またはプラットフォームへ戻された後、審判員はライトによって判定を示す。

- 白: グッドリフト
- 赤: ノーリフト

その後、カードを掲げてノーリフトの理由を示す。

5) 3 名の審判員は、3 種目それぞれにおいて、プラットフォーム周辺の最も見やすいと考える位置に座ることができる。

ただし、その距離は 4m 以内とする。

主審は、スクワットまたはデッドリフトを行う選手から見える必要があることを常に考慮しなければならない。

サイド審判は、主審が自分たちの挙手を確認できるよう、主審から見える必要があることを常に考慮しなければならない。

6) 競技前に、3 名の審判員は共同で以下を確認しなければならない。

a) プラットフォームおよび競技用具が、すべての点で規則に適合していること。

バーおよびディスクの重量誤差が確認され、不良用具が取り除かれていること。

元のバーまたはカラーに損傷があった場合に備えて、2 本目のバーおよびカラーを準備しておくべきである。

b) 体重計が正しく作動し、正確であること。

現在有効な証明を受けていること。

c) 選手が、自身の体重カテゴリーの制限重量および計量時間内で計量されていること。

d) 選手の個人用具がすべての点で規則に適合するよう検査されていること。

プラットフォームで着用したいすべての品目が審査審判員の検査を通過していることを確認する責任は選手にある。

検査されていない衣類または用具を着用・使用していることが判明した選手は、たとえば最後の試技の失格などの罰則を受けることがある。

7) 競技中、3 名の審判員は共同で以下を確認しなければならない。

a) 装着されたバーの重量が、スピーカーによって発表された重量と一致していること。

この目的のため、審判員には積載表が渡されることがある。

これは審判員の共同責任である。

b) プラットフォーム上で、選手の個人用具が規則に適合していること。

審判員のいずれかが、この点について選手の誠実性に疑いを持った場合、リフト完了後に主審へ疑念を知らせなければならない。

その後、ジュリー委員長は選手の個人用具を検査することができる。

審査審判員が誤って通過させたものを除き、選手が違法な用具を着用または使用していることが判明した場合、選手は直ちに競技から失格となる。

審査審判員が誤って通過させた違法用具を着用しており、その発見が行われたリフトが成功していた場合、そのリフトは無効とされる。

その後、選手は違法用具を取り外したうえで、ラウンド終了時に新たな試技を与えられる。

テクニカルコントローラーが配置されている場合、選手の服装はプラットフォームへ上がる前に確認される。

8) スクワットおよびベンチプレスの開始前、サイド審判は腕を上げ、選手がリフトを開始するための正しい姿勢になるまで腕を上げたままにする。

審判員の多数意見として欠陥があると判断された場合、主審はリフト開始の合図を出さない。

選手は、残された制限時間内で、開始合図を受けるためにバーの位置または姿勢を修正することができる。

リフトが開始された後、サイド審判はリフト実施中の欠陥について注意を促してはならない。

9) 審判員は競技の進行に関してコメントしてはならず、書類または口頭での報告を受け取ってはならない。

したがって、審判員が試技順を追えるように、各選手のロット番号がスコアボード上で氏名とともに表示されることが不可欠である。

10) 審判員は、他の審判員の判定に影響を与えようとしてはならない。

11) 主審は、競技を円滑に進めるために必要に応じて、サイド審判、ジュリー、またはその他の役員と協議することができる。

12) 主審は自己の裁量により、バーおよび／またはプラットフォームの清掃を命じることができる。

選手またはコーチがバーおよび／またはプラットフォームの清掃を求める場合、その要求はスポッター／ローダーではなく、主審またはテクニカルコントローラーを通じて行われなければならない。

デッドリフトの最終ラウンドでは、各試技の前にバーを清掃しなければならない。

その他の2ラウンドにおいても、コーチまたは選手が希望する場合は清掃される。

13) 競技終了後、3名の審判員は、公式スコアシート、記録証明書、または署名を必要とするその他の書類に署名しなければならない。

14) 国際競技において、審判員は技術委員会によって選出され、国際選手権または国内選手権で能力を証明していなければならない。

15) 国際競技では、複数の国が参加する競技において、その審判員の国から当該選手権に選手が登録されていない場合、同じ国の審判員2名を選出して審判を担当させることができる。

1つのカテゴリーが複数グループで構成される場合、すべてのグループは同じ審判員によって担当されるべきである。

審判員の交代が必要な場合は、すべての選手が同一種目で同じ審判員により判定されるよう、種目間で交代を行うべきである。

16) あるカテゴリーで主審として選出された審判員が、別のカテゴリーでサイド審判として選出されることは妨げられない。

17) 世界選手権、または世界記録への挑戦が行われる可能性のあるその他の選手権では、IPF カテゴリー1またはカテゴリー2 審判員のみが判定を担当する。

※原文ではこの後に「各国は最大……を推薦できる」という文が途中で欠落しています。

18) 審判員の服装

男性・冬季

- 左胸に適切な IPF バッジを付けた濃紺ブレザー
- 正式なグレーのズボン、ジーンズ不可
- 白シャツ
- 適切な IPF ネクタイ

男性・夏季

- 正式なグレーのズボン、ジーンズ不可
- 白シャツ
- 適切な IPF ネクタイ

女性・冬季

- 左胸に適切な IPF バッジを付けた濃紺ブレザー
- 正式なグレーのスカートまたはズボン、ジーンズ不可
- 白ブラウスまたは白シャツ
- 適切なスカーフまたはネクタイ

女性・夏季

- 正式なグレーのスカートまたはズボン、ジーンズ不可
- 白ブラウスまたは白シャツ
- 適切なスカーフまたはネクタイ

IPF バッジおよびスカーフ／ネクタイの色は以下のとおりである。

- カテゴリー1 審判員:赤
- カテゴリー2 審判員:青

冬季服装または夏季服装のいずれを着用するかは、ジュリーが決定する。「トレーナー」と呼ばれる靴は、ブレザーおよびズボンにはふさわしくない。ドレスシューズ／日常用の黒靴および黒靴下を着用しなければならない。オープンシューズは認められない。

19) カテゴリー2 審判員の資格

カテゴリー2 審判員の資格要件は以下のとおりである。

- a) 少なくとも 2 年以上の国内審判員歴を有し、その期間中に少なくとも 2 回の国内パワーリフティング選手権で審判員として活動していること。
- b) 所属国内連盟から推薦されていること。
- c) 世界選手権、大陸選手権、または地域選手権において、英語によるカテゴリー2 筆記／コンピューター試験および実技試験を受けること。
- d) 筆記試験で 85%以上、実技試験で 85%以上の合格点を取得すること。

20) カテゴリー1 審判員の資格

カテゴリー1 審判員の資格要件は以下のとおりである。

- a) 少なくとも 4 年間、良好な状態のカテゴリー2 審判員であり、最低 6 回の国際選手権、すなわち世界および／または地域大会、ならびに 6 回の国内選手権で審判を務めていること。
- b) 少なくとも 4 回の国際選手権で審判を務めていること。
ただし、世界大会は除く。
- c) 世界ベンチプレス選手権を除く世界選手権、大陸選手権、地域大会、または国際トーナメントにおいて、カテゴリー1 の実技および筆記／コンピューター試験を受けること。
- d) 主審として少なくとも 75 試技を判定し、そのうち 35 試技はスクワットでなければならない。
選手の第 1 ラウンド試技も数に含まれる。
- e) 候補者は、用具検査、計量、プラットフォーム上での能力について、試験官により 25 点／点数が与えられ観察される。
技術規則に違反する可能性のある誤り 1 件につき 0.5 点が減点される。
試験官は IPF 技術委員会のメンバー、または IPF 技術委員会および審判登録官により任命された公式者である。
- f) 候補者は総合試験で少なくとも 90%を取得しなければならない。
これには、プラットフォーム上での 75 点分の判定が含まれ、その判定は同じプラットフォーム審判員ではなく、ジュリー委員の判定と比較される。
残りの 25 点は、用具検査、計量、プラットフォーム管理など、必要な職務における判断および遂行能力から与え

られる。

g)候補者は、試験の3か月前までに、所属国内連盟から技術委員長および審判登録官へ推薦されなければならない。

推薦の根拠は以下のとおりである。

1. 審判員としての能力
2. カテゴリー内での優先順位
3. 将来の国際大会で審判を務める可用性
4. 英語能力

h)カテゴリー1 候補者には、紛争時に完全な理解ができる程度、特にジュリー業務への参加を求められた場合に対応できる程度の英語会話能力が求められる。

この点については、試験官が候補者の能力を判断する。

候補者がカテゴリー1 試験に合格しても英語を話せない場合、その者は地域カテゴリー1 審判員となり、地域大会または国内大会でのみジュリーに入ることができる。

21)試験候補者の選考基準

IPF による試験候補者の選考は、以下の基準に従う。

- a)受け取った推薦数。
- b)試験枠の数。
- c)各国におけるカテゴリー1 審判員の現在の必要性。

22)試験手続

a)カテゴリー2

英語による筆記／コンピューター試験は、IPF 技術委員会および審判登録官により主任試験官として任命された承認カテゴリー1 審判員の指導のもと、完全かつ包括的なルール講習が実施された後にのみ行われる。

実技試験は、筆記／コンピューター試験後に競技中に行われる。

候補者はサイド審判として、合計100 試技を判定しなければならない、そのうち40 試技はスクワットでなければならない。

候補者はジュリーにより評価され、判定が評価審判員の多数判定と比較して85%以上一致しなければならない。

判定評価は第1ラウンド試技から開始される。

カテゴリー2 の筆記／コンピューター試験および実技試験は、国際または地域パワーリフティング選手権に関連してのみ実施される。

b)カテゴリー1

候補者には、世界ベンチプレス選手権を除く世界選手権、大陸選手権、地域選手権のいずれかにおいて、実技試験および筆記／コンピューター試験が行われる。

候補者はジュリーによって評価される。

候補者は、評価対象となるすべての判定において、ジュリー委員の多数判定と比較して90%以上一致しなければならない。

これには、用具検査や計量手続など、その他すべての職務遂行能力の観察評価も含まれる。

判定評価は第1ラウンド試技から開始される。

23)試験料

試験料は、試験前にIPF 会計担当者へ支払われなければならない。

すべての試験採点用紙は、評価審判員により採点される。

採点が完了したら、候補者に結果が通知される。

採点済み用紙は審判登録官へ送付される。

24)結果通知

審判登録官は試験結果を受け取った後、候補者の所属連盟の国内事務局長へ結果を通知し、適切な資格証明を候補者へ送付する。

25)実技試験の評価

実技試験を受ける候補者は、合否を決定するため、カテゴリー1 ではジュリーにより、カテゴリー2 では任命され

た評価審判員により評価される。

26)昇格日

試験に合格した場合、審判員の昇格日は試験日とする。

27)再試験

試験に不合格となった候補者は、同じ選手権で再受験することが認められる。

その場合、再度試験料を支払う必要がある。

28)登録

a)すべての審判員は、現在の資格および許容基準を維持するため、IPF に再登録しなければならない。

b)再登録は、各オリンピック年の1月1日に行われる。

c)国際競技の技術書記は、競技終了後直ちに、参加審判員の一覧を Excel ファイル形式で IPF 審判登録官へ送付しなければならない。

d)審判員の国内連盟は、必要な 50 ユーロの登録料を IPF 会計担当者へ送金し、前登録期間中の国際および国内での経験概要を IPF 審判登録官へ送付する責任を負う。

e)4年間活動していない審判員、または再登録を行わなかった審判員は資格を失う。

その場合、再び試験を受ける必要がある。

f)各オリンピック年の1月1日前12か月以内に発行されたカードは、次のオリンピック年の1月1日まで更新する必要はない。

29)審判登録官の提供情報

IPF 審判登録官は、各国内連盟に以下を提供する。

a)認定審判員の最新一覧。

これは毎年更新される。

b)認定を維持するために再登録が必要な審判員の一覧。

30)再登録のための活動要件

カテゴリー1 およびカテゴリー2 の国際審判員は、オリンピック年の間の過去4年間に、少なくとも以下の大会で審判を務めていなければ、再登録が認められない。

- 国際パワーリフティング選手権またはベンチプレス選手権:2回
 - 国内パワーリフティング選手権:2回
-

8. ジュリーおよび技術委員会

8.1 ジュリー

3)ジュリーの構成員は、IPF 会長および技術委員長を除き、全員が異なる国の出身でなければならない。

4)ジュリーの役割は、技術規則が正しく適用されていることを確認することである。

5)競技中、ジュリーは多数決により、判定が不適切であり能力に欠けると判断される審判員を交代させることができる。

ただし、その審判員には、解任措置が取られる前に警告が与えられていなければならない。

6)審判員の公平性は疑われてはならない。

しかし、誠実な判断のもとでも審判上の誤りが起こることはあり得る。

そのような場合、その審判員には、警告の対象となった判定について説明する機会が与えられなければならない。

7)審判員に対する抗議がジュリーへ提出された場合、その審判員に抗議の内容が知らされることがある。

ジュリーは、プラットフォーム上の審判員に不必要な精神的負担を与えるべきではない。

8)技術規則に反する重大な審判上の誤りが発生した場合、ジュリーはその誤りを是正するため、適切な措置を取ることができる。

ジュリーは裁量により、選手に追加試技を与えることができる。

9)明白または重大な審判上の誤りがあった極めて例外的な場合に限り、ジュリーは審判員と口頭または電子的に協議したうえで、判定を覆すことができる。

- 3名ジュリーの場合:ジュリー全員一致による

- 5名ジュリーの場合:ジュリー多数決による

ただし、ジュリーが検討できるのは、審判判定が **2対1** であった場合のみである。

10)ドーピング検査の対象選手の選定は、常に **CCES** によって行われる。

11)ジュリーの構成員は、競技を妨げられることなく見られる位置に配置される。

12)各競技の前に、ジュリー委員長は、ジュリー構成員が自らの役割を完全に理解していること、また現行ハンドブックに含まれる規則を修正または補足する新規則を理解していることを確認しなければならない。

13)リフティング中に音楽が流される場合、ジュリーがその音量を決定する。

音楽は、以下の時点で停止される。

- スクワットおよびベンチプレス:選手がバーの重量を受けた時点
- デッドリフト:選手がバーを引き始めた時点

14)審判員カードは、体重階級の終了時に署名される。

8.2 IPF 技術委員会

1)IPF 技術委員会は、以下で構成される。

- 委員長
総会により選出されたカテゴリー1 審判員でなければならない。
- 各国からの最大 10 名の委員
技術委員長と協議のうえ、執行委員会によって任命される。
- コーチ/選手代表

2)技術委員会は、加盟連盟から提出された技術的性質を有するすべての要望および提案を審査する責任を負う。

3)技術委員会は、世界選手権における主審、サイド審判員、およびジュリーを任命する。

また、審判員が不足する場合には、各国から推薦されていないが会場におり、対応可能な審判員を任命することもできる。

国内審判員は、テクニカルコントローラーとして任命されることがある。

4)技術委員会は、まだ国際レベルに達していない審判員を訓練および指導し、すでに国際レベルに達している審判員を再審査する。

5)技術委員会は、審判登録官を通じて、IPF 総会、会長、事務総長に対し、試験または再試験後にどの審判員が審判を務める資格を有するかを報告する。

6)技術委員会は、世界選手権のような主要大会の前に、審判員向け講習会を開催する。
このような講習会またはクリニックの開催に伴う費用は、主催連盟が負担しなければならない。

7)技術委員会は、必要と判断した場合、国際審判員カードの取消しについて、IPF 総会に提案を行う。

8)技術委員会は、執行部を通じて、トレーニング方法および競技リフトの実施に関する技術的資料を発行する。

9)競技用具および個人用具に関する責任

a)
技術委員会は、ハンドブックに定義されたすべての競技用具および個人用具を検査する責任を負う。
また、各メーカーが自社の広告において「IPF Approved」、すなわち「IPF 承認済み」という語を使用できるようにする目的で提出した用具についても検査を行う。
提出された品目が、現行の IPF 規則および規定をすべて満たしており、IPF 執行委員会が技術委員会の判断に同意した場合、IPF 執行部が定める各品目ごとの手数料が課され、技術委員会により承認証明書が発行される。

b)
毎年末、IPF 執行部が定める各品目ごとの更新料を、承認更新のため IPF に納付しなければならない。
設計が変更された場合、その品目は検査および再承認のため、技術委員会へ提出されなければならない。

c)
承認証明書が発行された後であっても、メーカーが以前に承認のため提出した競技用具または個人用具の設計を変更し、それが現行 IPF 規則および規定を満たさなくなった場合、IPF は承認を取り消す。
IPF は、設計上の変更が修正され、その品目が検査のため技術委員会へ再提出されるまで、新たな証明書を発行しない。

9. 世界記録および国際記録

9.1 国際競技会

1)世界記録および国際記録は、IPFにより公認および承認された選手権においてのみ樹立することができる。世界記録および国際記録は、以下の条件が満たされていれば、バーベルまたは選手を再計量することなく認められる。

- 選手が競技前に正しく計量されていること
- 競技前に審判員または技術委員会が、バーベルおよびディスクの重量を確認していること

男子および女子の40～49歳カテゴリーの記録がオープン記録を上回った場合、該当する場合にはオープンカテゴリーにも登録される。

男子および女子の50～59歳カテゴリーの記録が40～49歳カテゴリーの記録を上回った場合、その記録は40～49歳カテゴリーおよび該当する場合はオープンカテゴリーにも登録される。

男子および女子の60～69歳カテゴリーの記録が50～59歳カテゴリーの記録を上回った場合、その記録は50～59歳カテゴリー、40～49歳カテゴリー、および該当する場合はオープンカテゴリーにも登録される。

男子および女子の70歳以上カテゴリーの記録が60～69歳カテゴリーの記録を上回った場合、その記録は60～69歳カテゴリー、50～59歳カテゴリーまたは40～49歳カテゴリー、および該当する場合はオープンカテゴリーにも登録される。

同様に、サブジュニア14～18歳の記録がジュニア19～23歳カテゴリーの記録を上回った場合、その記録はジュニアカテゴリーおよび該当する場合はオープンカテゴリーにも登録される。

ジュニア19～23歳の記録がオープン記録を上回った場合、該当する場合にはオープンカテゴリーにも登録される。

注記

2021年から、ワールドゲームズ記録の登録を開始する。

記録は、選手の体重に応じた体重カテゴリーに登録されるべきである。

開始時の記録基準は、2021年7月14日時点のパワーリフティング世界記録と同等であるべきである。

2)世界記録および国際記録として認定されるための要件は以下のとおりである。

a)

国際競技会は、IPFの公認のもとで開催されていなければならない。

b)

判定を行う各審判員は、有効なIPF国際審判員カードを保持し、IPF加盟国内連盟の構成員でなければならない。

プラットフォーム上には、3つの異なる国からの審判員がいなければならない。

また、3名のジュリーが存在しなければならない。

c)

すべての加盟国の審判員の誠実性および能力は、疑う余地がないものとする。

d)

世界記録および国際記録の樹立においては、その時点で有効なIPF公認リストに掲載されているバー、ディスク、ラックのみ使用することができる。

e)

個別リフトの記録には、3種目トータルが伴わなければならない。

ただし、3種目パワーリフティング大会で樹立されたシングルリフト・ベンチプレス記録については、トータルを伴う必要はない。

しかし、スクワットおよびデッドリフトにおいて真正な試技が行われていなければならない。

f)

2名の選手が、個別リフトにおいて新記録となる同一重量を要求した場合、ロット番号順で先の選手が成功すれば、コンピューター書記により、その試技重量に0.5kgが追加される。

これは、その重量が2.5kgの倍数でない場合に、記録を主張するために行われる。

記録保持者は、記録トータルを先に達成した選手である。

g)

新記録は、従来の記録を少なくとも 0.5kg 上回った場合にのみ有効である。

h)

選手がデッドリフトで世界記録を樹立しようとしており、抗議の結果としてラウンドの最後に配置された場合、同じグループ内で世界記録を狙っている残りの選手は、自分の試技重量を 0.5kg 増加させなければならない。同一種目で複数の選手が世界記録を狙っており、ある選手が抗議により新たな試技を得た場合、その選手は連続して試技を行わなければならない。

i)

上記と同じ条件のもとで更新されたすべての記録は、認定され登録される。

3)世界シングルリフト・ベンチプレス記録は、前述の選手権、すなわちシングルリフト大会、または下記 a)に該当する場合に樹立することができる。

世界パワーリフティング記録と同じ基準が適用される。

a)

選手が 3 種目パワーリフティング競技中にシングルリフト・ベンチプレス記録を上回った場合、スクワットおよびデッドリフトで真正な試技を行っていれば、シングルリフト・ベンチプレス記録を申請することができる。

b)

シングルリフト・ベンチプレス競技中の選手が、3 種目パワーリフティングのベンチプレス記録を上回った場合でも、その選手は 3 種目パワーリフティング記録を申請することはできない。

10. コーチの責任

1) コーチ責任の目的

コーチ責任の目的は、以下のとおりである。

- 国際レベルにおいて選手を成功裏に指導すること
- パワーリフティング競技への参加を促進すること
- 各選手が、その潜在能力に見合った最高の結果を達成できるよう支援すること

2) コーチ責任とは何か

コーチは、上記の目的に関連して多くの義務を負う。

コーチは常に、強い人格と規律ある姿勢を持っていなければならない。

また、常に統率する立場にいなければならない。

3) コーチである者は、以下を確実にしなければならない

ウォームアップエリアにおける各国コーチ人数

各リフティンググループごと:

選手数・状況	コーチ人数
選手 1 名	3 名
同一グループに選手 2 名	3 名
異なる 2 グループに選手 2 名、例:A・B グループ	5 名
同一グループに選手 3 名	5 名
異なる 2 グループに選手 3 名、例:A・B グループ	6 名
選手 4 名	6 名、最大人数

エキップ競技の準備/ラッピングエリアにおける各リフティンググループごとのコーチ人数

選手数	コーチ人数
選手 1 名	2 名
選手 2 名	4 名
選手 3 名	5 名
選手 4 名	6 名、最大人数

クラシック競技の準備エリアにおける各リフティンググループごとのコーチ人数

選手数・状況	コーチ人数
1 グループに選手 1 名	最大 2 名
1 グループに選手 2 名	最大 2 名
1 グループに選手 3 名	最大 2 名
2 グループに選手 3 名	最大 3 名
2 グループに選手 4 名	最大 4 名、最大人数

4)主催者は、ラッピングエリアに **コーチ観察ゾーン** を設置し、コーチがリフティングを確認できるよう、リフティングプラットフォームと接続されたテレビモニターを備えるべきである。
それが不可能な場合、コーチがリフティングを見ることができるよう、スピーカーテーブルの後方に観察ゾーンを設置する。

5)ヘッドコーチは、選手とともにコーチングゾーンへ行くコーチが1名のみであることを確認しなければならない。

また、そのコーチが適切な服装をしていることを確認しなければならない。

6)ウォームアップエリアおよびラッピングエリアにおけるコーチおよび選手の行動は、ヘッドコーチの責任である。

7)ヘッドコーチは、各アシスタントコーチがウォームアップエリア、ラッピングエリア、リフティングエリアへ入場するための写真付きバッジを受け取っていることを確認しなければならない。

8)ヘッドコーチは、主催者と調整し、自チームの固定トレーニング時間を設定しなければならない。

9)ヘッドコーチは、トレーニング中に使用されたすべての用具がラックに戻され、プラットフォームが整頓された状態で残されることを確認しなければならない。

また、トレーニングエリアが清潔な状態、すなわちゴミなどがいない状態で残されることを確認しなければならない。

同じことは競技後にも適用される。

10)ヘッドコーチは、計量時に自チームの選手が審判員へ以下を提示することを確認しなければならない。

- Appendix 2
 - 選手プロフィール
 - パスポート
-

11)ヘッドコーチは、用具検査において、選手の用具がIPF技術規則に適合していることを確認しなければならない。

12)ウォームアップエリア、ラッピングエリア、リフティングエリアにいるヘッドコーチおよびアシスタントコーチは、すべてのIPFアンチ・ドーピング規則を遵守する義務を認識しなければならない。

13)ヘッドコーチは、家族または子どもがウォームアップエリアおよび準備エリアに入らないよう責任を負う。

14)ヘッドコーチは、表彰式で名前を呼ばれた際に選手がプラットフォームへ上がれるよう、選手が準備できていることを確認しなければならない。

15)ウォームアップおよびラッピングに関して、ヘッドコーチ、アシスタントコーチ、および選手が上記エリア内で飲酒することは厳禁である。

いかなる状況においても、アルコールの影響下にある者がウォームアップルームに入ることはできない。

ヘッドコーチはこれを確実にしなければならない。

16)資格のあるコーチ／選手

登録されるコーチは、国内パワーリフティング連盟／協会の会員でなければならない。

各国内連盟は、自国のコーチおよびナショナルチーム選手に関する独自の規則および手続きを定める自治権を有する。

17)写真および撮影

ウォームアップエリアでは、一部の選手にとって、自身のリフトを動画で確認することが、動作上の細かな修正点を完全に理解するために必要である。

これは、コーチと選手の間のコミュニケーションを促進する。

そのコミュニケーションは、さまざまなレベルで行われ得る。

18)私は、上記を読み、理解したことを認める。

私は、これらの期待事項に違反した場合、IPF 懲戒委員会による懲戒処分の対象となり得ることを理解する。

また、第 10 項に関連する場合には、IPF アンチ・ドーピング規則の関連条項に定められた審査および聴聞手続の対象となることを理解する。

署名欄

ヘッドコーチ氏名:

.....

コーチ氏名を記入:

.....

国内連盟名を記入:

.....

署名:

.....

日付:

.....