

【JPA国内ルール】



Japan Powerlifting Association

改定履歴

《2026年1月3日現在》

《更新履歴》

令和6年 1月15日

令和6年 3月18日

令和6年 5月12日

令和6年 8月 3日

令和6年 11月30日

令和7年 3月15日

令和7年 6月15日

令和7年 8月 8日

令和7年 9月16日

令和7年10月14日

令和8年 1月26日

<附則>

このルールブックは、令和8年（2026年）1月26日に改訂し、令和8年（2026年）4月1日より施行する。

JPA技術委員会 委員長 二宮正晴

目 次

総 則	4 ページ
開催各種全国大会	4 ページ
年齢体重区分	5 ページ
設備と規格	7 ページ
プラットフォーム、バー・プレート	7 ページ
カラー、スクワットラック、ベンチ台	8 ページ
判定ランプ、ナンバーカード、スコアボード	9 ページ
服装と個人用具	11 ページ
ツリパン（シングレット）、リフティングスーツ	11 ページ
ベンチシャツ、各種下着	12 ページ
靴下、ベルト	13 ページ
靴、ラップ類	14 ページ
コスチュームチェック	15 ページ
日本国内だけのルール	17 ページ
パワーリフティング種目とルール	18 ページ
スクワット	18 ページ
ベンチプレス	19 ページ
デッドリフト	21 ページ

検 量	2 2 ページ
競技実施方法	2 4 ページ
ラウンドシステム	2 4 ページ
競技会役員	2 6 ページ
シングルベンチプレス大会のルール.....	3 0 ページ
レフリー.....	3 1 ページ
服装規定.....	3 3 ページ
レフリー種別	3 3 ページ
レフリー認定	3 3 ページ
日本記録（世界記録）	3 6 ページ
公認条件.....	3 6 ページ
ディスエイブル選手の参加	3 9 ページ
I P F ルール原本(URL).....	3 9 ページ

総 則

1. 公益社団法人日本パワーリフティング協会（以下 JPA と記す）は、下記の通り競技規則を定める。
 - (a) JPA 競技規則（以下ルールと記す）を適用する全てのフルギア、ノーギア各種目競技会（以下フルギア、ノーギアと記す）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（以下全国大会と記す）、ブロック地区競技大会から地方大会まで、JPA により公式認定（以下公認と記す）された全ての競技会（以下公認大会と記す）に於いてルールを適用する。加盟団体による JPA 技術委員会（以下技術委員会と記す）への公認申請の手続きは別途定める。
 - (d) 選手（以下リフターと記す）は（a）に定める各種目に於いて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合計（以下トータルと記す）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リフターである。残りのリフター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. JPA は、加盟団体（主幹協会）が次の全国大会を開催することを公認し、主催する。

≪ J P A 主催の全国大会 ≫

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
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
全日本ジュニアベンチプレス選手権大会
全日本サブジュニアベンチプレス選手権大会
国民体育大会公開競技パワーリフティング種目
日本グランプリ
ザグレートゲームズ

≪ 各連盟主催の全国大会 ≫

全日本実業団パワーリフティング選手権大会（実業団連盟主催）
（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（実業団連盟主催）
（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（学生連盟主催）

全日本高校パワーリフティング選手権大会（高校連盟主催）

更に、ブロック地区競技大会（以下ブロック大会と記す）、都道府県大会、郡市区町村大会、国民体育大会各種予選を開催することを認め、公認申請に基づき公認する。

<大会区分>

ブロック大会：北海道・東北ブロック、関東ブロック、北信越ブロック、東海ブロック、
近畿ブロック、中国ブロック、四国ブロック、九州・沖縄ブロック
地方大会：各都道府県大会、市区町等の大会

3.JPA は、各年齢体重区分による各種目の記録を公認する。

★年齢別区分（全てカレンダーイヤーを基準とする）

シニア（一般）：満14歳以上

国際大会選考及び出場は、19歳以上～59歳

サブジュニア：14歳～18歳（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～79歳（カレンダーイヤーを基準とする）

マスターズⅤ：80歳以上（カレンダーイヤーを基準とする）

※マスターズⅤ部門は、日本国内のみ適用であり国際大会ではマスターズⅣに含まれる

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リフターは、その年の1月1日以降、たとえ大会日が23歳であっても、ジュニアリフターではない。また、ジュニア記録を更新しても認められない。

(例2) 39歳のリフターであっても、その年内に40歳になるリフターはマスターⅠのリフターとしてマスターズ大会に正式参加でき、全ての公認大会で記録が認定される。

49歳、59歳、69歳のリフターも同様とする。

★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（以下、上記と同じ）

◎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 43.01 kg ~ 47.00 kg (以下、上記と同じ)

4. 2に定める全国大会に参加するためには、定められた期間内に、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等は標準記録を定めない。

カテゴリーでも、各全国大会の定められた期間内に最低1回以上の公認大会への参加が必要となる。

マスターズIV・Vは、求められた期間内に最低1回以上の公認大会にて参加記録を残す事。(失格不可)

5. 2に定める全国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=出場全リフター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数値をつけて計算する。

8. 最優秀選手(以下ベストリフターと記す)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リフター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

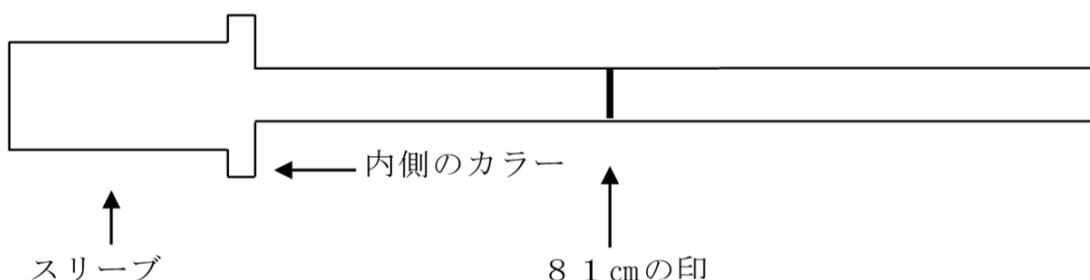
- (a) 競技は全てプラットフォーム上で行わなければならない。
- (b) プラットフォームの大きさは2.5 m×2.5 m以上、4.0 m×4.0 m以内とする。
国内では1.8 m×1.8 m程度のコンパネ（2枚組み合わせ）でも可とする。
- (c) プラットフォームの表面は水平に固定され、滑らない材質を使用し床面からの高さは10 cmを超えないものとする。プラットフォームの表面に滑り止め加工(カーペットなど)を施しても良いが、不安定なゴムマットや、これに類似した敷物は禁止する。プラットフォームの内部またはその表面に、他の物質を貼付あるいは挿入することは禁止する。
- (d) 挿入物は、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が認められる。
- (e) 会場施設（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枚程度の強度を確保）
※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

公認大会では、IPF または JPA 公認のプレートとバーを使用しなければならない。(JPA 公認メーカー(以下公認メーカーと記す): 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 G U E、O N I 等。従来使用されてきた日本忰錘(NIPPYO)の製品は平成22年4月1日以降、公認大会では一切使用できない。)ただし、公認メーカーの商品であっても、公認大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。以下(a)(b)の規格に合わないバーやプレート等を使用した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ことはできない。

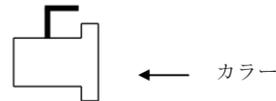
- (a) バーは、まっすぐでローレットがしっかり刻まれていること。寸法は次の通りとする。
 - ①バーの全長は2.2 mを超えないこと。
 - ②左右の止め金の間隔は1.31 m以上1.32 m以下。
 - ③バーの直径は28 mm以上29 mm以下。
 - ④バー20 kg、カラー1つ2.5 kg、重量合計は25 kg。
 - ⑤スリーブの直径は50 mm～52 mm。(プレートを入れる太い部分)
 - ⑥バーに81 cmの印が刻まれていること。(バーの中心より左右40.5 cmの所)



(b) プレートの規格は次の通りとする。

- ①公認大会で使用するプレートの誤差は、0.25%または10g以内であること。
- ②プレートの穴の大きさは52mm～53mm。
- 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こと)
- 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とする。
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、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) 公認大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。(P30. (f) 参照)

4. スクワットラックの規格

- (a) スクワットラックは、丈夫で安定した構造であること。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. ベンチ台の規格

- (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・・・1.22m以上で上面は水平であること。
 - ②幅・・・29cm～32cm。
 - 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42cm～45cm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75cm～110cmの範囲で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公認大会 (ベンチプレス大会も含む) 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個あること。
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) 審判員 (以下レフリーと記す) 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、判定ランプが用意できない大会では『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 (主審) 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こと。
- (g) 判定ランプ (旗) 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 : シャガ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
肩より肘が平行以下にならない
- 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
引き上げ完了時に、三角筋の前部束 (肩の筋肉の前側) が、
バーの垂直延長線上よりも後ろに位置していない。

◎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
試技開始時、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、肩が浮いた・手（グリップ）が動いた
審判の合図後にバーが胸に沈んだ
プレス時、上半身の反動を利用して、バーの上方移動を開始する行為
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

公認大会では必ず用意すること。（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）
技術委員会より配布されるグッドリフトシステム（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。

公認大会の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認大会の記録表において、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。（加盟団体または主管協会の任意とする。）

服装と個人用具

1. シングレット、スーパースーツ（一部ベンチプレスシャツの文字・マーク解体再縫製、改造等を含む）
 - (a) 公認大会ではフルギア、ノーギアともにリフティングスーツ（以下ツリパン（シングレット）及びスーパースーツと記す）を、原則して使用しなければならない。
 - (b) ツリパン（シングレット）とは、均一素材で出来たリフティング用の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（シングレット）本体の生地は一層でなければならない。ただし、股下部分のみ、12 cm×24 cm以内であれば二層になったものでも使用できる。また、ツリパンの縫い縮めは、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）
 - (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（シングレット）の股下の長さは3 cmから25 cmまでとする。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。（縫い目を折り返してはいけない）
 - (e) ゆるゆるのツリパン（シングレット）は禁止する。（コスチュームチェック等でレフリーが注意する）
 - (f) 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（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（シングレット）の使用を認める。
- ◎全国大会・ブロック大会においても、フルギアにおいてはIPFに公認されたベンチシャツ・スーパースーツ以外は使用してはならない。
- ※次の①と②はツリパン（シングレット）も同様の扱いとし、③から⑤の条件を満たしていること。
- ①色は自由とするが、ロングシングレット使用の場合、全種目同じものを、使用しなければならない。
 - ②ベンチシャツ・スーパースーツ・ツリパン（シングレット）には日の丸、都道府県、ジム名、クラブ名、JPAに承認されたメーカー、スポンサーの文字やマークを入れても良い。不快、不評をかうようなものは認められない。
 - ③スーパースーツの縫い縮めは、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本程度にて回数で縫製すること。スーパースーツの肩ひもには、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。肩ひもを外側に縫い縮めた場合は、余白部分は3 cm以内とする。3 cm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。
 - ④ベンチシャツ・スーパース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りしたものは、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。
 - ⑤リフターは公認品のロングシングレットを着用出来る。但し、ニーラップとの兼用は出来ない。ニースリーブを併用することは可能だが、ロングシングレットの下には着用してはならない。テクニカルコントローラーは、リフターがロングシングレットの下にニーラップ、ニーラップの併用がされていないか、注意する必要がある。



2. 上着 (アンダーシャツ)

アンダーシャツ (以下「Tシャツ」と記す) 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。

◎Tシャツの規格は下記の通りとする。

- (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。(コンプレッションシャツは不可)
- (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リフター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とする場合がある。
- (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く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シャツは使用を禁止とする。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、不評をかうようなデザインものは技術委員会の判断で使用を禁止とする場合がある。
- (j) 全ての服装は裏返しに着用してはならない。
- (k) Tシャツは、肘が確実に分かる物を使用する事。



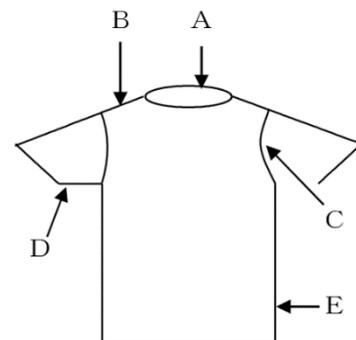
3. ベンチシャツ

IPF が公認するベンチシャツのみ公認大会で使用できる。ただし、このベンチシャツの着用は、フルギアのベンチプレス以外の競技での使用は禁止とする。

- (a) ベンチ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。
- (b) ベンチ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、胸の部分を調整したり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。



※ベンチシャツの使用に際して、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。
(試技開始前に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 (パンツ) 等

リフターは、ナイロン、ポリエステル(または混毛)素材の標準的なパンツをシングレット(ツリパン)・
スーパースーツの下に1枚のみ使用すること。(水泳トランクスやウエスト以外にゴムやデニム地、
これに類似の素材を含むものは禁止する)また、2枚以上の重ねや、1枚でも競技用水着、ガードル、
サポート力のある素材のものは使用禁止とする。また、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使用を禁止する。
- (b) スパッツの様な脚の長い、競技用に見えるものは使用不可である。

綿のみでできているトランクスも使用不可である。

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可能。

ただし、ワイヤー等金属で補強形成されたブラと他下着が一体化したものは使用禁止である。

男女とも、下部下着等の使用に関しては、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。

スーパースーツやシングレット(ツリパン)から
下部下着等が見えてはならない。



5. 靴下 (ソックス)

- (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)

ロングシングレットの場合は、シングレットの上にソックスを履くこと。

- (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)

ロングシングレットを着用する場合に限り、ショートソックスの着用を認める。

- (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。

ただし、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)が施された靴下は使用禁止とする。

6. ベルト

ベルトを使用することができる。ベルトの使用は任意であるが、使用する場合はツリパン(シングレット)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が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、全国大会・ブロック大会を除く地方大会では、加盟団体(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レバーアクション機能のある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10 cm以内
- ②ベルトの厚さは13 mm以内
- ③バックルの内側の幅は11 cm以内
- ④バックルの外側の幅は13 cm以内
- ⑤ループの幅は5 cm以内
- ⑥ベルトの端とループの端までは25 cm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 (シューズ)

(a) 靴を履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に準じたものを使用すること。(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5 cmを超えてはならない。

(d) 靴の中敷きは最大で1 cmの厚さまでとする。

(e) 靴底は平らであること。ただし、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が、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。

(f) プラットフォーム上では、靴紐は確実に結ぶか、またはマジックテープで留められていなければならない。**※紐及びマジックテープの無い靴については、当面の間、着用を認める。**

8. ラップ

(a) IPF公認品であること。ただし地方大会では加盟団体(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8 cm、長さ1 m以内のもの。(ワッカタイプも同様) リストバンドは幅10 cm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2 cm、下10 cm、トータル12 cmを超えないこと。

★ニーラップ(膝用)、ニースリーブ

- ④幅8 cm、長さ2 m以内のもの。ラップを巻いた時、膝関節より上15 cm、下15 cm、トータル30 cmを超えないこと。ニースリーブを使用しても良いが、長さは30 cm以内、厚さ7 mm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。

※ニースリーブの折り曲げ、重ね着等に類する着用を禁止する。

また、ニースリーブの厚さは、着用時および未着用時を問わず、いかなる部分においても7mm以内とする。

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ある。

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（協会の認定医師）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。

(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不在の場合、チーフレフリーがばんそうこう等の使用許可を統轄する。

(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、拳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。ただし、髭剃りの傷やニキビ等消毒や治療の為のもの、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、ノーギアを問わず、競技前にコスチュームチェックは必ず実施すること。

※コスチュームチェック合格の証拠は、合格印とコスチュームチェック表にて対応する。

(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30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。※印は、大会中（1日前を含む）である事の証としてデータ印が好ましい

(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）を行うこと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、リフターのすべての服装・個人用具をチェック（コスチューム数も必須）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用していた場合、失格となる。（悪質な行為と判断する）

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使用し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、間違っただの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。（レフリーのコスチューム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（シングレット）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（シングレット）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（シングレット）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せず、ルールに適合したものを使用し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ことについては何の問題もないが、ネックレス等の装身具は、Tシャツの下で固定されていなければならない。これらを、プラットフォーム上またはプラットフォーム付近で、口に入れてはならない。

(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、使用される服装と個人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、全国大会・ブロックはIPF公認品のみ使用を認める。

(k) 上記(j)について、リストラップ、ニースリーブに関しては、全国大会・ブロック以外の地方大会では、IPF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加盟団体（主管協会）に委ねる。ただし、過去にIPF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。

(1) 全ての服装と個人用具にて、迷彩柄は禁止とする。（その他の柄については対象外）

《コスチュームチェック表》

1日目

コスチュームチェック表

Aグループ

Lot No.	階級	名前	SQスーツ	Tシャツ	ニーラップ	ニースリーブ	ギアシャツ	シングレット	DLスーツ	リストラップ	靴	靴下	ベルト	サイン
1	105kg	北海 次郎	2	2	4		1	1	1	1	3	2	1	北海 次郎
2	105kg	東北 三郎	2	2	3		2	1	1	1	3	2	1	トウホクサブロウ
3	105kg	関東 正	1	2	3		2	1	1	1	3	2		関東 正
4	105kg	北信 史郎	1	1	2	1	2	1	2	1	3	3	1	ほくしん しろう
5	105kg	東海 五郎	1	2	3		1	1	1	1	2	2	1	東海 五郎
6	105kg	近畿 六郎	1	2	3		1	1	1	2	2	1	2	まんま ろくろう
7	105kg	中国 一郎	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	1	中国 一郎
8	105kg	四国 太郎	2	2	4		2	1	1	1	3	3	1	TAROU SHIKOKU

審判員 東京 光男

審判員 大阪 隆

審判員 名古屋 花子

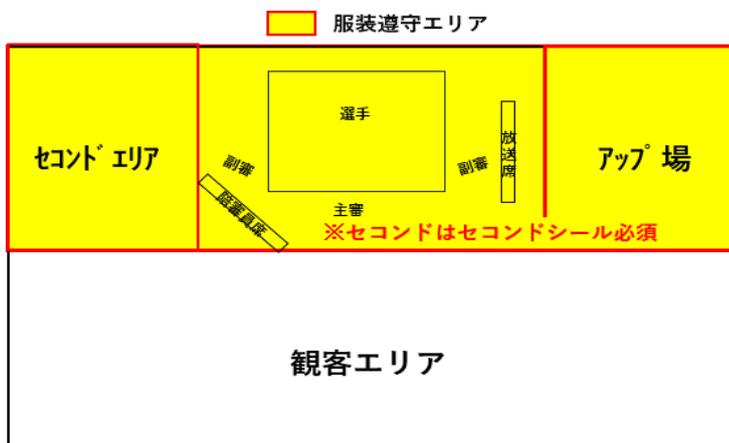
11. その他及び、マナー

- (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、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) ※松ヤニ入りのチョーク及び自作や調合品は使用禁止
尚、ブロック大会以上の日本記録挑戦対象大会では、協会準備のチョーク類をコーチングBOX付近に設置し、出場選手は用意されたものを使用する。
(例) 液体チョーク数本、ブロックチョーク(デッドリフト用)など。
- (d) その他の物質を、道具やラップに塗ってはならない。
(水を浸した雑巾を踏んで試技する事は可。但し、滑り止め剤の液体スプレー等の使用は不可。
- (e) 標準的なヘヤバンド1色(白・黒)の使用は可能。但し幅12cmを超える物は、使用不可
- (f) リフターの髪は、レフリーが試技判断の妨げにならないよう、編み込むか結ぶなどして整えておくこと。
- (g) リフターは、試合会場やプラットフォームに敬意を持って対応すること。ベルトを床に投げ捨てる等、品位を損なうような行為をしないこと。

12. フルギアとノーギアの服装(日本国内だけのルール)

- (a) ツリパン(シングレット)の使用を原則とするが、全国大会、ブロック大会、以外の地方大会では、スパッツの使用は加盟団体(主管協会)に判断を委ねる。スパッツ使用時は、Tシャツはスパッツの中に入れること。ただし、膝上までのショートスパッツは使用できるが、ロングスパッツ(ロングシングレットは可)は使用禁止とする。
- (b) デニム地の短パン等、リフターの試技の助けになるようなもの、ツリパン(シングレット)や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、ツリパン(シングレット)やスパッツ中の臀部が浮いているような、レフリーの判定が困難となる可能性のあるものは認めない。
- (c) コーチ・セコンドは、スポーツウエア(ジャージ、袖ありTシャツ)、運動靴を必ず着用。帽子、タオルの首掛け・頭巻き、迷彩柄の服装は禁止(その他の柄については対象外) ※レフリーの服装でのセコンド業務対応も禁止とする。コーチングBOXは、1名のみ入る事が出来る。その際、写真・動画撮影は禁止である。また、審判員・陪審員席より前での写真動画撮影も禁止である。

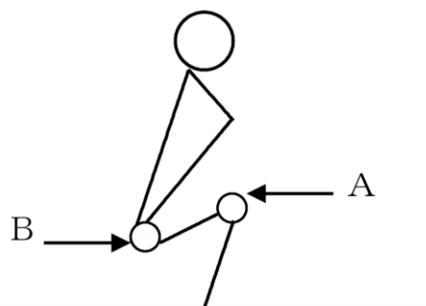
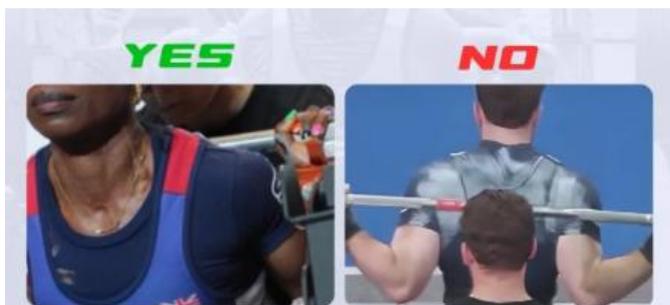
※服装のルール適合エリアは、下図参照の事



※この服装遵守エリアにおいて、飲酒を行うことは固く禁ずる。

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し、**三角筋後部の高さより低くならないようにする。(上左図参照)**
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 適切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。(上右図参照)
- (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す(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名でも良い)
- (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。ただし、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。
- (k) **リフターは、試技を終えた後、ラックの前方を通過して退出してはならない。**
- (l) 親指はバーを包み込む必要はない。ただし、リフト中は手、親指、および指はバーに完全に接触したままでなければならない。
- (m) ニースリーブの装着および脱着のために、他者の補助を受けること、またはビニール等その他滑りやすくする器具を使用することは認められる。
なお、靴下を履いたままニースリーブの装着および脱着を行うことも認められる。

★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する。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。
またはバーが後部三角筋より低い。

(e) 試技中に足の位置が前後左右にずれる。

ただし、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) シャ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りした場合は嚴重注意を受ける。嚴重注意後に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) 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。

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、その前面はチーフレフリーの方または45°斜方を向いていること。

(b) ベンチプレスラックにおいて、リフターはラックの頭側から入ることはできない。

(c) 試技開始前のベンチプレスセッティング時に足をベンチ台に載せてはいけない。

載せた場合は、リフターに与えられる1分(60秒)間の猶予の時計は止めずやり直しさせる。

(反則は取らない) 試技後に足を載せた場合は、注意のみ与える。

(d) 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。

ラックに置かれた状態のバーを、両手共に親指を回した「サム・アラウンドグリップ」、かつすべての指で完全に握らなければならない。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。

(e) 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。

(f) 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。

(g) 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。

その場合、プラットフォーム床面より高さ5cm、10cm、20cm、30cmの物を使用出来る。

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(高さ30cmを超えない事)

(h) 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名でも良い)

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・セコンドがリフター個別に行くことは不可)

ただし、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。

(i) 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 81 cm のマークが隠れていること。・・ P20 (k) 参照)

(j) 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。

(k) 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。

(l) 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。

(m) 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、胸や腹に届かなかつたりした場合は、チーフレフリーは「ラック」と発声し合図を送る。

(n) 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。

(o) 陪審員は、安全上の理由でセーフティラックの高さを調整出来る。

★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となる。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、臀部が浮く、または手の位置が始めの位置からずれる。

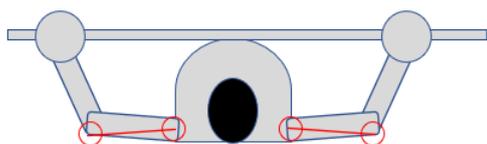
※臀部は、側方から見ても一点ではなく、ある程度の面としてベンチ台に接していなければならない。足(靴底)の位置が動く事は認められるが、プラットフォームに水平な状態で接していること。

(c) チーフレフリーの合図後に、胸に弾ませて挙上した場合。

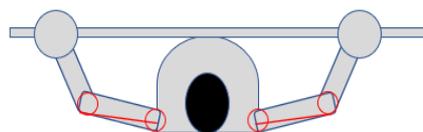
または、上半身の反動を利用して、バーベルの上方移動を開始した場合。

(d) バーが胸部または腹部まで下りた状態で両肘の下側が両肩中央と同じか、それより下げなければならない。(下図参照)

《成功》



《失敗》



(e) バーが胸または腹部に届かない、ベルトに当たる等、胸または腹部につかない。

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。

(f) 挙上途中にバー全体が下がる。

(g) 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)

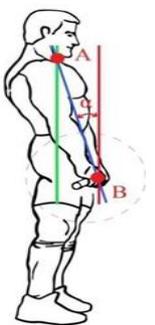
(h) 試技開始からレフリーのラック合図の間に補助員がリフターの身体やバーに触れたが、レフリーが意図的な行為でないと判断した場合には、同重量でラウンドの最後に再試技をすることができる。

(i) リフターの足がベンチ台やベンチ台の支柱に触れる。

- (j) 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。
- (k) 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)
- (l) サムレスグリップおよびリバースグリップは禁止する。
(親指をバーに巻き込み、手、親指およびすべての指でバーを完全に握ること)
- (m) バーが胸につく前にセーフティバーに乗ってしまった場合。ただし、申請したセーフティバーの高さとセッティングされたセーフティ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。)
- (n) 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)
- (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、膝は完全に伸展し、三角筋の前部束(肩の筋肉の前側)が、バーの垂直延長線上よりも後ろに位置した状態で静止しなければならない。
(右図参照)
- (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) リフターの試技開始後に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りした場合、これを1試技とみなす。従ってこの試技は失敗となる。
- (f) リフターは、試技を終えた後、バーを越えてプラットフォームの前方に進んではならない。



★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ない。(反り返る事で無く、直立姿勢で胸を張り、肩を返す)
- (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、バーを大腿部に載せ、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。ただし、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。ただし、引き上げ完了時の姿勢で、握った手のひらの中でバーが多少下る事は、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。ただし、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. 検量は指定された部屋で行い、リフター、コーチ・セコンドまたはマネージャーと3名のレフリーのみ同室可能。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(シングレット)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)ただし、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、全国大会・ブロック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、加盟団体(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、外れるものとする。前項5に準じる。
※加盟団体(主管協会)は、それぞれの各種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1試技の重量を報告し、申込書兼記録票(以下試技票と記す)に検量担当レフリーが記入しなければならない。
12. 加盟団体(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。
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。

13. 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。
14. 公認大会では2年以内に検定で合格した検量計を使用すること。この検査合格日は大会公認申請に際し、「公式競技会認定申請書（JPA ホームページからの申請も可）」に必ず記入すること。無記入の場合は大会を公認しない。
15. 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。デジタル式で20グラム或いは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。
16. ベストリフターはIPFポイントを用いて順位を決定する。IPFポイントの計算はエクイップ・クラシック、男女、パワーリフティング・ベンチプレス、それぞれに係数が決まっており、検量体重とトータル重量を用いることでポイントが決定する。なお、IPFポイントが同値の場合は、検量体重の軽いリフターを上位とする。検量体重が同じ場合は先に出した方の順位が上となる。
17. 全国大会等の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。

◎全国大会前ならびに当日の検量実施に関して

- ①JPAが主催する全国大会においては、IPF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（以下番号と記す）の決定は、加盟団体（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、担当レフリーが試技票に記入する。リフターは検量体重と第一試技の確認をし、承諾のサインを記入する。試技票は決してリフターに返却しないこと。全国大会においては、ラック高、センター補助の有無、足板の有無などは別途設けたラック高申請場所にて担当レフリーが記入し、リフターに確認を求める。この場合も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。

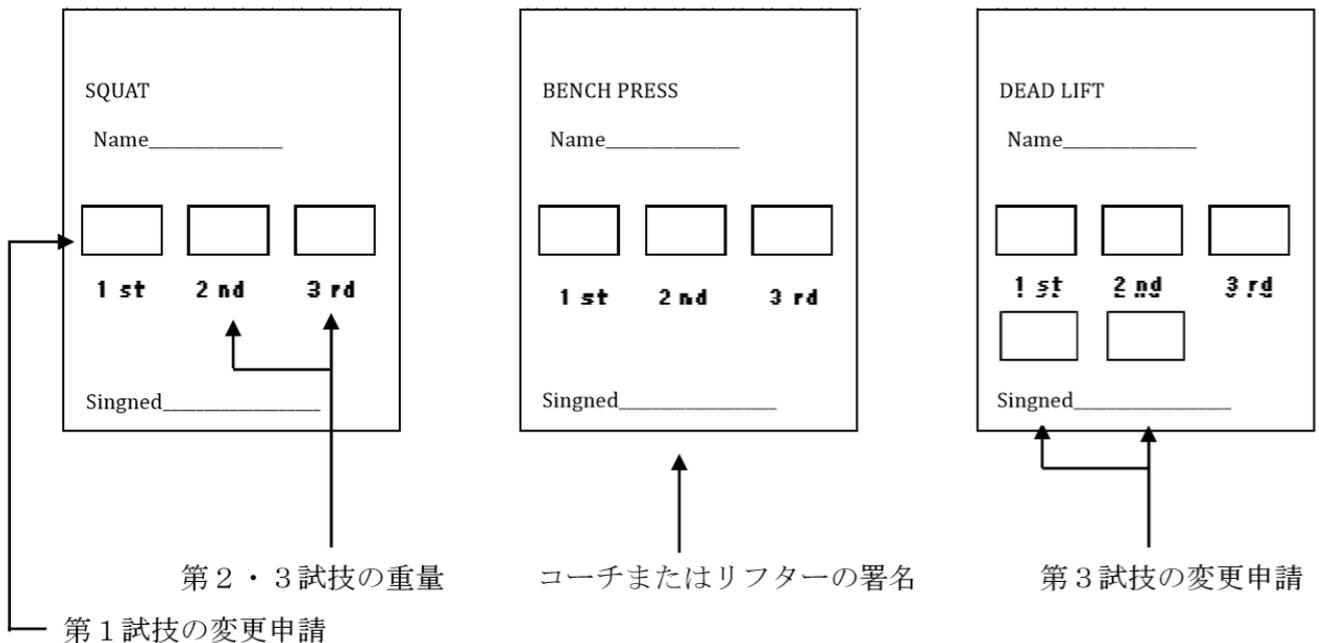
競技実施方法

1. ラウンドシステム

(a) 検量時にリフターまたはコーチ・セコンドは、3種目全て、第1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1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。全国大会では、必ず使用しなければならない。第1試技は、試技票に書き込む。

第1試技を終えたリフターは、リフターまたはコーチ・セコンドが第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・セコンドの責任の元で行う。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。



重量申請カードの例

※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。加盟団体（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グループとするのも可能とする。シングルベンチプレス選手権大会（種目別大会）の場合は、1グループにつき20名以内で構成出来る。

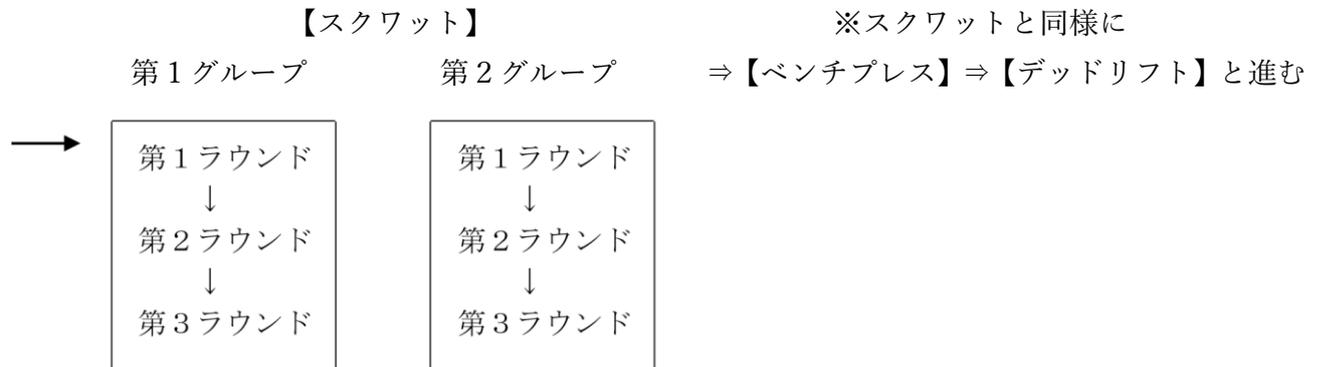
(c) 1クラスを2グループ以上に分ける場合は、過去12ヶ月以内の国際または国内大会での記録を基準にする。トータルの低いグループを先行し試技をすること。過去12ヶ月以内に記録のないリフターは自動的に最初のグループとする。

- (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(※参照)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、ロット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。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試技変更もできない。

- (1) 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は、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。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
(例) 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
- (b) 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. 大会を実施する加盟団体（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・ローデッド＝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計る。
- ②その他必要な時間を計る。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、チーフレフリーが拳手をし、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。(試技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、試技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。
- ⑤ 1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・セコンド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ーの要請に従って、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・セコンド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重量及び、ラック高をセット完了後、チーフレフリーに準備完了の合図を送る。
- ④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。
- ⑤リフターがラックからバーを外す時と戻す時は、補助しても良いが、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。ただし、明らかに危険と思われる時、怪我の可能性があるときは、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する。
- ⑥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。
- ⑦服装は、体操服等(ジャージ、袖ありTシャツ)に上履きシューズ等運動に適したものとする。
補助員自身やリフターの怪我防止の観点からスリッパ履きや、帽子の使用や、
タオルの首掛け頭巻きも、プレートやバーへの接触の恐れがある為、使用不可とする。
また、安全性を考慮してガムを噛みながら補助員をする事を禁止とする。
※迷彩柄の服装も禁止とする。(その他の柄については対象外)

(f) テクニカルコントローラー

①全国大会・ブロック大会（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（各地方大会は加盟団体（主管協会）の任意とする）。全国大会・ブロック大会においては、原則として国内2級以上のレフリーが資格を有するが、技術委員会が認めた者の場合は3級レフリーでも差し支えない。各地方大会は3級レフリーでも構わない。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、必要に応じて各リフターの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（コスチュームチェック済みの検印）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られるのは、リフター、補助員、レフリーのみであり、コーチ・セコンド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。ただし、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. 公認大会では、重量は常に2.5kg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、公認大会での申請可能な最低重量は20kgとする。
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：スクワットで失格しリフターが、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. バーをラックから外す時以外は、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. リフター及び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、公式にレフリーから警告が与えられる。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、陪審員は再試技を要請または判定を覆すことができる。ただし、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名の陪審員の判定が一致しており、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（しゃがみの深さ）、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、本項目「12」の解釈・運用を乱用してはならない。
13. 公認大会にエントリーしたリフター及びコーチは、リフターが欠場（参加辞退）する場合、検量開始前までに、加盟団体（主管協会）または技術委員会への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・セーフティラックの申請は、試技開始予定時間の30分前に完了しておくこと。
15. 国内にかぎってのみの特例として次のことを認める。

※（a）～（c）は、フルギアスクワット限定ルールであり、ノーギアでは適応されない

- （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、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。
- （f）全ての競技（ノーギア・フルギア各種目の全競技・男女・全カテゴリー）において、20kgまでの申請を可能とする。この際は、カラーの使用を必要としない。

※但し、国際大会参加の場合は、25kg以下の記録は認めない。

（g）JPA主催の全国大会では、通常のドーピング検査に加え簡易ドーピング検査が実施される。どちらの検査も、拒否した場合は、当日の記録を公認として認めない。

※通常のドーピング検査、簡易ドーピング検査ともに、当日の人選は抜き打ちで行う。

16. リフター及びコーチ(セコンド)による判定に対する確認・抗議の対応
 - （a）本人または、コーチ（セコンド）は、陪審員に、自分自身及び当該リフターの判定に足して、判定結果の理由を確認する事が出来る。

- (b) 但し、他のリフターへの判定に対して抗議する場合は、所定の抗議状を J P A へ提出する事で申し立てする事が出来るが、有料（手数料1万5千円）を支払う。（講義有効な場合は返金）

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が、椅子から降りたり、立ったりし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。ただし、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、次のことを確認しておく。
 - (a) プラットフォーム等の設備がルールに適合しているか。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・個人用具がルールに適合しているか。
 - (e) 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。全国大会・ブロック大会では各セッション開始 15 分前に集合し、技術委員会または技術委員会により指名されたレフリーが担当し、これを開催することとする。
7. 公認大会中は、レフリーは次のことを確認しておく。
 - (a) 放送された重量とバーの重量が適合しているか。（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服装・個人用具が、コスチュームチェック時のものと同じかどうか。もしリフターの服装・個人用具で不審な点を見つけたら、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・個人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・個人用具を使用していた場合、その状況に応じた罰則を科せられる。

⇒P.16 (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（リフターのスタートポジションのセット中）から手を挙げる。リフターのスタート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リフターへ送る。

※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・セコンドが陪審員に尋ねることができる。ただし、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曲っている場合、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リフターへ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・陪審員はリフターへ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リフターがバーを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」といってリフターへ合図し、やり直しさせる。

9. レフリーは競技の進行に係る文書（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、日本記録申請書、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、JPA 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 公認ネクタイを必ず着用。

【軽装】（7～9月開催公認大会のみ）

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 公認ネクタイ色を必ず着用。

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。

※全国大会で、補助金関連でポロシャツ等が指定された場合は、指定されたものを着用。

※公認ネクタイ色は、1級または2級：赤、3級：紺 とする。

国際レフリー資格保有者で、ネクタイ色が異なる場合は、国内レフリーネクタイ色を着用。

※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・セコンド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。リフターやコーチ・セコンドが直接補助員に伝えてはならない。

★JPA レフリー種別

1. 1級公認審判員は、国内全ての公認大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、国内全ての公認大会のレフリー及び全国大会・ブロック大会以外の陪審員としての資格を有する。ただし、全国大会・ブロック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、全国大会・ブロック大会のサイドレフリー、また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。（1級昇級試験対象大会は、オープンクラスの全国大会で実施する）
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級公認審判員取得後2年以上の経験を有し、公認大会の審判を10回以上行い優秀と認められた者。ただし、10回の公認大会のうち、5回以上は全国大会であり、且つその中で少なくとも3回はパワーリフティング3種目の公認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、公認大会毎に最低でも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、昇級試験当日の公認大会は、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、当該公認審判員が所属する県理事長の推薦状を必要とする。

1級公認審判員試験は実技試験とする。世界大会選考会のあるオープン3種目全日本選手権での主審を務め、「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、3級公認審判員取得後2年以上の経験を有し、公認大会の審判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種目の公認大会であり、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。公認大会であり、20名以上のリフターが出場するパワーリフティング公認大会での主審又は、副審を務め、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級公認審判員は、JPAの定款、競技規則、諸規程を理解し、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、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

公認審判員資格 2 級以上の者は、審判技術向上の為、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 技術委員会が主催の審判員講習会を受講して最新のルール及び知識の習得に努める。

★国際レフリー（国際審判員）

国際審判員に関わる、認定基準等の項目については、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、全国大会のレフリーを最低 2 回以上、行わなければならない。

国際レフリーの受験資格

- ① 国内審判員資格 2 級以上を有する事
- ② 各都道府県理事長推薦を、技術委員会に提出し、技術委員会⇒理事会の承認を得る事。

日本記録・世界記録

1. IPF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)
日本記録は国際大会・全国大会でのみ樹立できる。M3-5は、ブロック大会でも樹立出来る。
※但し、M3以上であっても、ブロック大会においてオープン参加(他ブロックからの参加)では、日本記録樹立(認定)を認めない。各連盟(高校、学生、実業団)実施の公認大会は、全国大会のみ対象とする。
2. IPF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・個人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IPF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、IPF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のものであっても認められる。
 - (d) IPFが求めるドーピング検査(薬物検査)が実施されること。
 - (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。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。ただし、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. (a) 世界大会、全国大会・ブロック大会では、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)新記録に挑戦する場合は、現在の記録(記録挑戦日の前日における日本記録)より少なくとも500g以上の増加が必要である。この試技は、競技中の通常の試技で行う。
(b) 競技会で新記録挑戦の為に2.5kg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:300kg, B:200kg, D:301kgだった場合、トータルは801kgとなる。
(c) 複数のリフターが2.5kg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0.5kg増量される(2.5kgの倍数の場合は増量されない)。

ただし、この記録が一般の日本記録であり、後続の選手がダブルエントリー（後述）で一般以外のカテゴリーの日本記録を狙える場合はこの限りではない。その場合、最初のリフターの成功後、後続の選手は一般の日本記録を狙うか、一般以外のカテゴリーの日本記録を狙うか選択できる。一般の日本記録を狙う場合は申請重量に0.5kg増量されるが、一般以外のカテゴリーの日本記録を狙う場合、増量はされないことになる。

例) 現在の日本記録 一般：200kg M1：190kgのときA選手、B選手の順で200.5kgの試技順となっているとする。A選手のカテゴリーは一般のみ当てはまり、B選手が一般とM1のダブルエントリーであるとき、A選手の試技（200.5kg）が成功だった場合、B選手は一般の日本記録を狙う場合は201kg、M1の日本記録を狙う場合は200.5kgのままとする。

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BP230.5kg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級公認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. 上記の項目15-19以外のケースにおいても、各種カテゴリーで端数の日本記録が成立した場合、結果としてその重量が他のカテゴリーの日本記録を超えていた場合は、後者の日本記録も更新される。
（例）年齢としてはM1の選手が、全日本一般の大会で210.5kgの日本記録が樹立した場合（前日における日本記録が一般：210kg、M1：205kgとする）、挙上重量（210.5kg）は結果としてM1の日本記録も超えているので、一般・M1どちらの日本記録も210.5kgに更新される。
21. 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。
22. 全国大会・ブロック大会では、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。

23. 日本記録の公認条件について

- (a) IPF、APF、JPA 公認大会であること。
- (b) 各都道府県にて JPA 選手登録済であること。
- (c) 3人とも公認審判員資格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級公認審判員でも良い)
- (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、残りの試技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：一般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。(P12.参照) (<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、2.5kg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) ノーギアの全国大会・ブロック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の更新はされない。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。)

24. 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 公認競技会であることが条件だが、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 傘下団体の公認大会であること。
- (b) 使用するバー・プレート、設備・規格、服装・個人用具等、IPF ルール則り開催されていること。
- (c) 3人の審判員が国際審判員であること。
- (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こと。

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) リフターがリフティングスーツを使用していない場合には、Tシャツを使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。ただし、検量の際に担当レフリーの許可を得ること。
 - (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) もしリフター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) もしリフターが手術のため、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・セコンド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。
ただし、コーチ・セコンドは、陪審員か担当技術員（テクニカル・オフィサー）により、決められたコーチングエリアで待機する。
 - (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。

IPFルール原本（URL）

[IPF_Technical_Rules_Book_2024_24_Jan.pdf \(powerlifting.sport\)](#)