

IPF テクニカルルールブック

1) 本規則集全体において、簡略化のため、「he」や「his」という語が出てくる場合、それはどちらの性にも適用されるものとみなされる。性別に関するすべての言及は両性の平等な権利を保証し、明示的に必要でない限り、女性に別の規則が必要であるかのように示してはならない。両性が参加する競技であるため。

(a) 国際パワーリフティング連盟は、IPFの規則の下で行われるすべての大会で同じ順序

- A. スクワット
- B. ベンチプレス
- C. デッドリフト
- D. 合計で行わなければならない次のリフトを認める:

(b) 競技は、性別、体重、年齢で定められたカテゴリーごとにリフター間で行われる。男子および女子のオープン選手権は、暦年の1月1日から19歳以上のリフターが参加できる。

(c) パワーリフティングまたはベンチプレス選手権が、サブジュニア、ジュニア、オープン、マスターズ選手権と組み合わせられる場合（例えば、クラシック（1カテゴリー）および装備付き（1カテゴリー）の両方を含む場合）、リフターは両方の選手権に出場する選択権を持つ。リフターは両方の選手権の参加費を支払う必要があり、2回競技することが求められる。リフターはクラシックで2回、またはエキップで2回出場することはできない。マスターズ3および4はオープンクラスへの出場は許可されていない。リフターが予備ノミネーションに登録された後は、年齢区分を変更することはできない。リフターは最終ノミネーションでのみ体重クラスを変更することができる。

(d) ルールはすべての競技レベルに適用される。

(e) 各競技者は、各リフトにつき3回の試技が許されている。リフターの各リフトでの最も有効な試技が彼の競技合計に加算される。もし2人以上のリフターが同じ合計を記録した場合、体重の軽いリフターが重いリフターより上位にランクされる。

(f) もし二人のリフターが計量時に同じ体重を記録し、最終的に競技終了時に同じトータルを達成した場合、最初にトータルを達成したリフターがもう一方のリフターに優先される。スクワット、ベンチプレス、デッドリフトのベストに対して賞が授与される場合や、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は、その加盟連盟を通じて、以下の世界選手権を開催および承認する。IPFのカレンダー上の主要なイベントは以下の通りである。

エキップワールドオープンパワーリフティング選手権

エキップワールドサブジュニアおよびジュニアパワーリフティング選手権大会

エキップワールドマスターズパワーリフティング選手権大会

エキップワールドベンチプレス選手権大会（オープン、サブジュニア/ジュニアおよびマスター）

クラシックワールドオープンパワーリフティング選手権大会

クラシックワールドサブジュニアおよびジュニアパワーリフティング選手権大会

クラシックワールドマスターズパワーリフティング選手権大会

クラシックワールドベンチプレス選手権大会（オープン、サブジュニア/ジュニアおよびマスター）

大学ワールドカップ

ECにより承認されたその他の国際大会。

チャンピオンシップセクレタリーは、執行委員会と協議の上、主要な国際イベントが重ならないようにするものとする。必要に応じて、秩序あるカレンダーを実現するために、認可を拒否することがある。必要に応じて、カレンダー上のイベントは1つのチャンピオンシップに統合される場合がある。

3) IPF はまた、以下に記載するカテゴリ内で同じリフトの世界記録を認識し、登録する。

1.1. 年齢区分

男性と女性

一般	暦年の1月1日から、彼/彼女は19歳以上になる
サブジュニア	彼/彼女が14歳に達した日から、彼/彼女が18歳に達する年の1年間を通して
ジュニア	暦年の1月1日から、彼/彼女は19歳になり、彼/彼女が23歳になる暦年の一年間を通して
マスター1	暦年の1月1日から、彼/彼女は40歳になり、彼/彼女が49歳になる暦年の一年間を通じて
マスター2	暦年の1月1日から、彼/彼女は50歳になり、彼/彼女が59歳になる暦年の全期間を通じて
マスター3	暦年の1月1日から、彼/彼女は60歳に達し、彼/彼女が69歳になる年の全暦年を通じて
マスター4	暦年の1月1日から、彼/彼女は70歳以上になる

14歳未満のリフターによる競技リフティングは、**全国大会（各国の大会で自由選択）**でのみ許可されている。

4) すべての年齢層の順位は、リフターの合計に基づき、標準のリフティング規則に従って決定される。各年齢区分ごとのすべての体重クラスで、1位、2位、3位のメダルが授与される。

1.2. 体重カテゴリー

男性

サブジュニア&ジュニアのみ - 最大 53.0kg
59.0 kg 級 59.0 kg までのクラス
66.0 kg 級 59.01 kg から 66.0 kg まで
74.0 kg 級 66.01 kg から 74.0 kg まで
83.0 kg 級 74.01 kg から 83.0 kg まで
93.0 kg 級 83.01 kg から 93.0 kg まで
105.0 kg 級 93.01 kg から 105.0 kg まで
120.0 kg 級 105.01 kg から 120.0 kg まで
120.0 kg 超級 120.01 kg 以上

女性

サブジュニアおよびジュニアのみ - 最大 43.0 kg
47.0 kg 級 47.0 kg まで
52.0 kg 級 47.01 kg から 52.0 kg まで
57.0 kg 級 52.01 kg 以上 57.0 kg 以下
63.0 kg 級 57.01 kg から 63.0 kg まで
69.0 kg 級 63.01 kg 以上 69.0 kg 以下
76.0 kg 級 69.01 kg から 76.0 kg まで
84.0 kg 級 76.01 kg から 84.0 kg まで
84.0 kg 超級 84.01 kg 以上

5) 各国は、男性の8つの体重カテゴリ全体に分散された最大8名の競技者、女性の8つの体重カテゴリ全体に分散された最大8名の競技者が許可される。ジュニアおよびサブジュニアの年齢カテゴリでは、男性は9名、女性も9名までである。特定の体重カテゴリには、同一国から2名以上の競技者が出場してはいけない。

6) 各国は最大で5名の補欠または予備リフターを登録することができる。大会に参加するには、リフターは大会の60日前までに、体重別カテゴリと過去12ヶ月間に国内または国際大会で達成したベストトータルとともに予備登録により指名されている必要がある。

7) 各国は、リフターごとの名前と体重カテゴリ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か月間の国内または国際大会でのベストトータル記録を明記する必要がある。これには、前年の同じ体重カテゴリでの国際大会での成績も含めることができる。合計が達成された競技の日付とタイトルも記載する必要がある。これらの詳細は、IPFまたは地域のチャンピオンシップ事務局に提出するとともに、予備の推薦時に大会ディレクターにも少なくともチャンピオンシップの日付の60日前までに提出しなければならない。最終選考は、チャンピオンシップの日付の21日前までに提出される必要があり、60日前に推薦された者の中から選ばなければならない。これには予備リフターまたは交代リフターが含まれる。現時点で、各リフターは本選手権でリフティングを希望する体重カテゴリを指名しなければならない。最終選考（最終指名）の後は、リフターが指名された体重カテゴリの変更は認められない。上記のいずれの選手権でも結果のない指名されたリフターは、その体重カテゴリが複数のグループに分かれている場合、最初のリフティンググループにランクされる。これらの要件のいずれかに従わなかった場合、違反したチームは失格となることがある。リフターは、IPFまたは地域連盟による資格停止中に、世界選手権、国際選手権、または地域選手権への出場のために、自国の連盟を通じて出場資格合計を作ることはできない。

8) すべての世界選手権、大陸選手権、地域選手権におけるポイント付与は、体重別カテゴリの上位9位までにそれぞれ12、9、8、7、6、5、4、3、2ポイントとする。その後、競技で合計を達成したリフターにはそれぞれ1ポイントが与えられる。すべての国内大会のポイント付与は、国内連盟の裁量に委ねられるものとする。

9) すべての国際選手権におけるチーム競技では、各国で上位5名のリフターのポイントのみがチーム成績にカウントされる。ポイントが同点の場合、チームの最終順位は項目11に従ってチーム賞のために決定される。チームのメンバーが、個人の結果（ポイント）の合計に基づいてチームランキングが決定されるイベント中にIPFアンチドーピング規則に違反したことが判明した場合、違反を犯したリフターのポイントはチーム結果から差し引かれ、他のチームメンバーの得点によって補填することはできない。

10) IPFのメンバーで3年以上加盟している国は、世界選手権のチーム役員の中に少なくとも1人の国際審判員を含めるべきである。その国の審判員が出席していない場合、または出席していても選手権期間中に審判または審査員のメンバーとして行動することができない場合、その国からチーム競技の対象となるのは上位4名のリフターのみとなる。

11) チーム賞は、上位3位に対してメダルで授与される。最優秀チームには金メダル5枚、2位のチームには銀メダル5枚、3位のチームには銅メダル5枚が授与される。チームまたは国の順位に同点が生じた場合、1位の数が最も多いチームが最上位にランクされる。同率の場合、両国が同じ数の1位を獲得している場合は、2位の数が多くの方が上位に分類され、最大5名の得点リフターの順位を通じて順に決定される。この手順を適用した後もチームまたは国が同点の場合は、より多くのIPF

ポイントを獲得したチームまたは国がより高い順位とされる。リフターが3名未満のチームはメダルを受け取ることができない。

12) すべての IPF 選手権大会では、IPF フォーミュラに基づいて最高の成績を取めたリフターに「ベストリフター」賞が授与される。2位および3位にも表彰が行われる。リフターが3名未満のカテゴリーでは、「ベストリフター」賞は授与されない。

13) 国際選手権においては、各カテゴリーの合計得点に基づき、1位、2位、3位にメダルが授与される。加えて、各カテゴリーにおいてスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの個別リフトで1位、2位、3位に入った場合、メダルまたは功労賞の証明書が授与される。各リフターは大会主催者から参加メダル/記念品を受け取らなければならない(規約 13.3)。リフターがスクワットまたはベンチプレスのいずれか、もしくは両方で成功できなかった場合でも、大会の残りの競技に参加を続けることができ、そのリフターは成功したリフトがある任意の種目で賞の対象となる。この賞を受け取るには、リフターは3つの種目すべてにおいて誠実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リフターの服装規定は、チームのトラックスーツ、Tシャツ、運動靴とする。遵守状況はセッションのテクニカルコントローラーによって監視される。これらの規定に従わない場合、リフターはプラットフォームでメダルを受け取る資格を失いが、コンテスト結果での順位は保持される。

14) 観客やメディアの前でリフターを鞭打ち、叩きのめすことは禁止されている。

15) すべての IPF イベントにおいて、主催者はリフターおよび役員の安全のために、チャンピオンシップ期間中常勤の資格を持つ医療従事者を配置しなければならない

2. 機器および仕様

2.1. スケール (体重計)

秤は電子デジタル式であり、小数点以下二位まで表示できるものでなければならない。秤は最大 180 kg まで計量できる能力を持っていなければならない。秤の校正を証明する証明書は、競技日から1年以内に有効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 2.5 m x 2.5 m、最大 4.0 m x 4.0 m のプラットフォーム上で行わなければならない。プラットフォームは周囲のステージや床から 10 cm を超えてはいけない。プラットフォームの表面は平らでしっかりしており、水平でなければならない。滑り止めのある滑らかなカーペット (不規則や突起のないもの) で覆われている必要がある。ゴムマットや類似のシート状素材は許可されていない。

2.3. シャフトとディスク (プレート)

IPF のルールの下で開催されるすべてのパワーリフティング大会では、ディスクバーベルのみが許可されてい

る。現在の規格を満たさないディスクの使用は、大会および達成された記録を無効にする。大会全体およびすべてのリフトで使用できるのは、すべての規格を満たすバーとディスクのみである。バーは、技術委員会、陪審員団または審判によって曲がっている、または何らかの損傷があると判断されない限り、大会中に交換してはいけない。

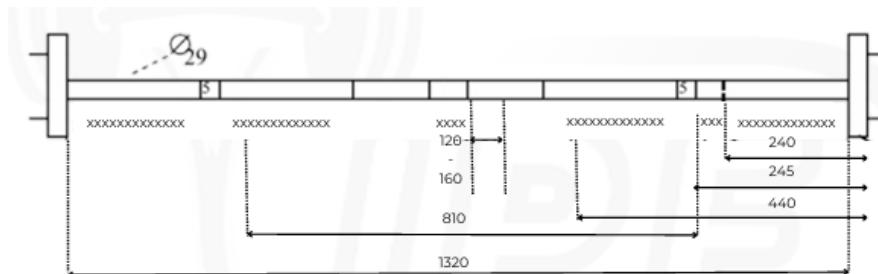
すべての IPF 選手権で使用されるバーベルは、ナックル（握り）部分にクローム加工されてはいけない。IPF 世界選手権または世界記録の樹立に使用できるのは、公式の IPF 承認を受けたバーベルおよびディスクのみである。2008 年以降、IPF 承認バーベルの「ナックル」距離は、元々承認されたバーベルのひとつに基づいて、普遍的/標準となる。

(a) バーは直線で、しっかりとナッキング加工および溝加工がされており、次の寸法に適合するものとする：

1. 総全長は 2.2 m を超えてはならない。
2. カラーの面間距離は 1.32 m を超えず、1.31 m 未満であってはならない。
3. バーの直径は 29 mm を超えず、28 mm 未満であってはならない。
4. バーとカラーの重量は 25 kg でなければならない。
5. スリーブの直径は 52 mm を超えず、50 mm 未満であってはならない。
6. バーには 81 cm 間隔で加工された直径の印が付けられていなければならない。

IPF 公認パワーリフティングバー ローレット等の間隔のガイドライン

寸法は mm 単位（カラーの袖内側のローレット間の距離）



(b) ディスクは次の基準に従わなければならない：

- 1) 競技で使用されるすべてのディスクは、公称重量の 0.25 パーセント以内、または 10 グラム以内でなければならない。

Face Value in Kilos (kg 単位の表示) ⇒

Face Value in Kilos	Maximum	Minimum
25	25.0625	24.9375
20	20.05	19.95
15	15.0375	14.9625
10	10.025	9.975
5	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
1	1.01	0.99
0.5	0.51	0.49
0.25	0.255	0.245

- 2) ディスクの中央の穴のサイズは、53 mm を超えてはならず、52 mm 未満であってはならない。
- 3) ディスクは次の範囲内でなければならない：1.25 kg、2.5 kg、5 kg、10 kg、15 kg、20 kg、25 kg。
- 4) 記録の目的のために、既存の記録より少なくとも 0.25 kg、0.5 kg、1.0 kg、1.5 kg、または 2 kg の重量を達成するために、より軽いディスクを使用してもよい。
- 5) 20 kg 以上のディスクは厚さが 6 cm を超えてはいけない。15 kg 以下のディスクは厚さが 3 cm を超えてはいけない。
- 6) ディスクは次のカラーコードに従う必要がある：10 kg 以下 - 任意の色、15 kg - 黄色、20 kg - 青、25 kg - 赤。
- 7) すべてのディスクには明確に重量が表示されており、重いディスクを内側に、軽いディスクを順に外側に配置して、審判が各ディスクの重量を読み取れるように積み込む必要がある。
- 8) バーに最初に積む最も重いディスクは表向きで積み、その他のディスクは裏向きで積む必要がある。
- 9) 最大のディスクの直径は 45 cm を超えてはいけない。

2.4. カラー

- (a) 常に使用されなければならない。
- (b) それぞれ 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大会で使用が許可されるスクワットラックは、協賛メーカー製で技術委員会に正式に登録・承認されたものに限るものとする。
- 2) スクワットラックは、最低位置で高さ 1.00 m から調整可能で、2.5 cm 刻みで少なくとも高さ 1.70 m まで延長できる設計とすること。
- 3) すべてのラックは、必要な高さでピンによって固定できる構造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大会で使用が許可されるのは、技術委員会によって公式に登録され承認された

協賛メーカーのベンチラックおよびベンチのみとする。ベンチは以下の寸法に適合するものとする。

長さ - 1.22 m 以上で、平らで水平でなければならない。

幅 - 29 cm 以上、32 cm 以下でなければならない。

高さ - 床からベンチのパッド面の上端まで、押し込まれたり圧縮されたりしていない状態で、42 cm 以上 45 cm 以下でなければならない。

調節可能である必要があり直立部分の高さは、床からバー支持位置まで最低 75 cm 最大 110 cm とする。

バーの内側間の最小幅は 1.10 m とする。

ベンチの頭部は直立部分の中央より 22 cm 伸びており、いずれの方向にも 5 cm の許容範囲がある。

すべての競技で、取り付けられた安全スタンドを使用しなければならない。

安全ラックの最小高さは 50 cm で、2.5 cm 間隔で 10 個の穴があり、長さは 50 cm とする。

2.7. 時計

すべての人が見えるタイミング時計（会場、プラットフォーム、ウォームアップエリア）を使用する必要がある。これらは最低 20 分間連続して動作し、経過時間を表示する必要がある。さらに、次の試技に入るまでの残り時間を表示する時計もコーチまたはリフターから見えるように設置する必要がある。

2.8. 判定機

審判が判定を知らせるための照明システムを設置しなければならない。各審判は白色灯と赤色灯を操作する。白色灯は「有効なリフト」を示し、赤色灯は「無効なリフト」を示す。照明は三人の審判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。照明は、三人の審判が作動させた際に同時に点灯し、個別に点灯しないように配線されるか、電子式/無線式でなければならない。緊急時、つまり電気システムの故障の場合には、審判は小さな白または赤の旗またはパドルを提供され、チーフ審判の口頭指示「フラッグス」に従って判定を示すことができる。

2.9. 審判員番号カード

ライトが作動して表示された後、審判はカードやパドルを上げるか、ライトシステムを作動させて、リフト失敗の理由を示さなければならない。

審判番号カードシステム - 失敗の理由。

カードの色：

失敗番号 1 = 赤いカード

失敗番号 2 = 青いカード

失敗番号 3 = 黄色いカード



スクワット	ベンチプレス	デッドリフト
1. 赤		
<p>膝を曲げず、腰関節での脚の上面が膝の上面より低くなるまで体を下げないこと。</p>	<p>バーは胸や腹の位置まで下ろされない、つまり胸や腹に届かない、またはベルトに触れている。</p> <p>両肘関節の下側をそれぞれの肩関節の上面と同じ高さまたは下に下ろせない。</p>	<p>リフトの完了時に膝をまっすぐにロックできない。</p> <p>三角筋の前部束は、バーの仮想投影の直立できないこと後ろに配置すべきである</p> <p>直立できないこと</p>
スクワット	ベンチプレス	デッドリフト
2. 青		
<p>リフト開始時および終了時に膝をロックしたまま直立姿勢を取らないこと。</p> <p>リフトの底でのダブルバウンスまたは複数回の回復試行、もしくは上昇中のいかなる下方への動きも含まれる。</p>	<p>押し出す過程でバー全体が下方に動くこと。</p> <p>リフトの完了時に肘をロックして腕をまっすぐ伸ばすまでバーを押せないこと。</p> <p>「START」合図の前に腕をロックしないこと。</p>	<p>バーが最終位置に達する前のいかなる下降も。肩が戻るときにバーが落ちて着く場合、これは失格ではない。</p> <p>リフトの実施中にバーを太ももで支えること。バーが太ももに沿って動くが支えられていない場合でも、それが失格の理由ではない。</p>
3. 黄		
<p>後ろまたは前に一步踏み出す、あるいは足を横に動かすこと。足をつま先と踵の間で揺らすことは許可される。</p> <p>リフトの開始または終了時に主審の合図を守らなかった場合。</p> <p>持ち上げを容易にするために、チーフレフェリーの合図の間に補助員バーやリフターに接触すること。</p>	<p>バーを沈めること 胸または腹部に動かさずに置いた後に、リフターを助ける方法で行うこと。</p> <p>リフトの開始時、途中、または完了時に、主任審判の合図を守らないこと。</p> <p>胸からバーを上方に動かすために上半身の押し出しを利用する。</p>	<p>チーフレフェリーの合図を受ける前にバーを下ろすこと。</p> <p>両手でバーをコントロールしたままにせずにバーをプラットフォームに戻すこと、すなわちバーを手のひらから離すこと。</p>

3.個人装備

3.1. SUITS

スーパースーツ

補助用リフティングスーツは、エクイップと指定された競技でのみ着用できる。スーパーリフティングスーツは、エクイップと指定された競技のすべてのリフトで着用できる（その場合、代わりにクラシックリフティングスーツ（シングレット）を着用することもできる）。

スーツストラップは、すべての競技におけるすべてのリフティングの際に、リフターの肩の上に常に装着されていなければならない。競技で使用を許可されるのは、「IPF 競技での使用を承認されたアパレルおよび機器の承認リスト」に記載されたメーカーからのサポートリフティングスーツのみである。加えて、承認されたメーカーからのこれらのサポートスーツはすべて、IPF 技術ルールのすべての仕様を満たさなければならない。IPF 技術ルールに違反する承認メーカーのサポートスーツは、競技での使用を許可されない。

サポートリフティングスーツは、次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の厚さでなければならない。
- (b) スーツには脚部があり、股下の上部から脚の内側に沿って、着用者が立位の状態で測定した場合に、最小 3cm、最大 15cm まで伸びていなければならない。
- (c) これまでに定められた幅、長さ、厚さを超える衣装の改変は、競技用スーツとしては不適格となる。
- (d) スーツやサポートシャツをタイトにするためのプリーツの形での修正は、製造元の元の縫い目に沿って行われる場合に限り許可される。タイトにするための工場外での修正は、プリーツの形で行われる場合には違法ではない。ただし、プリーツは製造元の元の縫い目のみに作られる必要がある。これらのプリーツは、スーツやシャツの内側に作る必要がある。製造元の縫い目以外の部分に行われた修正は違法である。プリーツを衣服の表面に縫い戻すことはできない。
- (e) 肩ひもでタイトにする修正が行われ、余分な素材が 3cm を超える場合は、スーツの内側に折り返し、肩ひもに縫い戻してはいけない。スーツの外側に突出できる長さは最大 3cm までである。
- (f) スーツには、以下のロゴまたはエンブレムを付けることができる。
 - 承認されたスーツの製造者のロゴ
 - リフターの国のロゴ
 - リフターの名前

・「スポンサーのロゴ」の規則に従って

・国内および下位レベルの競技会では、リフター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も付けることができる。ただし、そのロゴまたはエンブレムがIPFによって承認されていない場合に限る。

シングレット（サポートなし）

クラシック／ローと指定された大会ではシングレット（サポートなしのリフティングスーツ）を着用しなければならない。装備ありと指定された大会では着用可能（代わりにサポート付きリフティングスーツを着用することもできる）。シングレットのストラップは、すべての競技におけるすべての挙上時に、リフターの肩の上に常に着用しなければならない。競技で使用が許可されるのは、「IPF 競技で使用が承認されたアパレル・装備品リスト」に掲載されているメーカーのシングレット（サポートなし）のみである。さらに、承認されたメーカーのそのようなシングレット（サポートなし）は、すべて IPF 技術規則の仕様を満たさなければならない。承認されたメーカーのシングレットであっても、IPF 技術規則に違反するものは、競技で使用することは許可されない。

シングレット（サポートなし）は、以下の仕様に従わなければならない：

(a) シングレットは一体型で、着用時にゆりみがなくフィットするものでなければならない。リフターは承認されたロングレッグのシングレットを着用することができる。スクワットの際にどのタイプのシングレットを着用する場合でも、すべての種目で同じシングレットを着用しなければならない。



(b) 膝用スリーブは、ロングレッグシングレットの上から着用することは許可されている。しかし、膝用スリーブをシングレットの下に着用することはできない。テクニカルコントローラーは、シングレットの下に膝用スリーブが着用されていないことを確認しなければならない。デッドリフトソックスはロングレッグシングレットの上から着用することはできるが、必須ではない。

(c) シングレットは完全に生地または合成繊維素材で構成されていなければならない。リフターがリフトを実行する際にシングレットによってサポートが与えられることはないものとする。

(d) シングレットの素材は単一の厚さでなければならない。股下部分では最大で 12 cm x 24 cm の二重構造の素材が許可される場合がある。

(e) シングレットには脚部が必要であり、立った状態のリフターに装着した際、股上から内側の脚に沿って 3 cm 以上 25 cm 以下伸びていなければならない。

(f) シングレットには以下のロゴや紋章を付けることができる：

承認されたシングレットメーカーのロゴ

リフターの国のロゴ

リフターの名前

「スポンサーのロゴ」の規則に従う場合

国内および下位レベルの大会において、リフターのクラブまたは個人スポンサーのロゴや紋章で、IPF により他に承認されていないもの

3.2. T シャツ

スクワット、ベンチプレス、デッドリフトのすべてのリフターは、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。唯一の例外は、以下の「サポートシャツ」の規則に従って、Tシャツの代わりにサポートシャツを着用することが許可されている場合である。Tシャツとサポートシャツの組み合わせは許可されていない。

Tシャツは、以下の仕様に従わなければならない：

- (a) シャツは完全に布または合成繊維で作られ、全体または一部にゴム加工または同様の伸縮素材を使用してはならず、補強された縫い目やポケット、ボタン、ジッパーなどはなく、丸首以外の襟もあってはならない。
- (b) Tシャツの袖はぴったりとした「体にフィットする」デザインでなければならない。その袖はリフターの肩（三角筋）より下で終わり、肘まで伸びてはいけない。競技中にリフターが袖を肩に押し上げたり巻き上げたりしてはならない。下の写真を参照すること。
- (c) Tシャツは無地、つまり多色でロゴやエンブレムがないものであってもよく、または以下のロゴやエンブレムを付けることもできる。

リフターの名前
リフターの国
リフターの IPF 地域
リフターが出場している競技会
「スポンサーのロゴ」の規則に従い、国内および下位レベルの大会のみで認められる。
リフターのクラブまたは個人スポンサー。ただし、そのロゴやエンブレムが別途 IPF によって承認されていない場合に限る。



3.3. サポートシャツ（エレクトロシャツ）

「IPF 競技で使用が承認された服装および用具の承認リスト」に掲載されたサポートシャツは、装備あり (Equipped) と指定された競技でのみ着用できる。

サポートシャツは、以下の仕様に準拠している必要がある。

- (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、全体または一部にゴム加工や同様のストレッチ素材を使用してはならず、補強縫いやポケット、ボタン、ジッパーを持たず、丸首の襟以外のものを含んではならない。
- (b) シャツには袖がなければならない。その袖はリフターの三角筋の下で終わらなければならない、リフターの肘までまたは肘より下にかかってはならない。競技中に袖を三角筋まで押し上げたり、巻き上げたりしてはならない。

い。

(c) シャツは無地、すなわち単色でロゴやエンブレムがないものであってもよいし、以下のロゴやエンブレムが付いていてもよい：

挙上者の国のロゴ

挙上者の名前のロゴ

挙上者が競技している大会のロゴ

国内および下位レベルの大会に限り、挙上者のクラブまたは個人スポンサーのロゴ（そのロゴやエンブレムがIPFによって別途承認されていない場合に限る）。

(d) 製造元から供給され、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をいかなる方法で操作または改ざんすることも、そのシャツを競技で使用することを禁止とするものとする。素材は、三角筋の全体を覆う必要がある。

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の混紡素材で作られた標準的な市販ブリーフは、リフティングスーツの下に着用しなければならない。女性は市販のブラまたはスポーツブラを着用することもできる。

スイミングトランクスや、ウエストバンドを除いてゴム製または類似の伸縮素材で作られた衣服は、リフティングコスチュームの下には着用できない。

いかなる補助下着も、IPF 競技での使用は認められていない。



3.5. ソックス

靴下の着用は可能である。

(a) 色は自由で、製造元のロゴが入っていても構わない。

(b) 膝のラップや膝のサポーターに接触するほどの長さであってはいけない。

(c) フルレングスのレッグストッキング、タイツ、またはホーズは厳密に禁止されている。

デッドリフトを行う際には、すねを覆い保護するためにすね丈の靴下を着用しなければならない。

3.6. ベルト

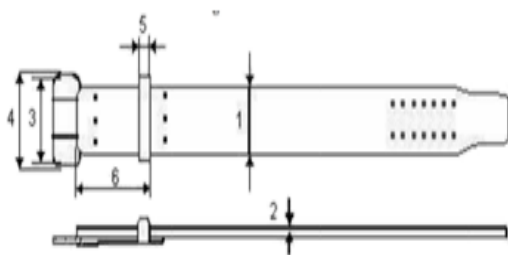
競技者はベルトを着用することができる。着用する場合は、リフティングスーツの外側に着用しなければならない。競技での使用が認められるのは、「IPF 競技で使用するための承認された衣料および装備リスト」に掲載されているメーカーのベルトに限られる。

材料および構造:

- (a) 本体は、革、ビニール、またはその他類似の伸縮性のない素材で作られ、1層以上に重ね合わせたものであり、接着および/または縫製で固定されていること。
- (b) 表面上またはベルトのラミネーション内に隠れている部分に、追加のパッド、補強材、サポートがあってはならない。
- (c) バックルは、スタッドおよび/または縫製によってベルトの一端に取り付けられること。
- (d) ベルトには、1本または2本のピンを持つバックル、または「クイックリリース」タイプ（「クイックリリース」とはレバーを指す）を取り付けることができる。
- (e) 舌用ループは、バックルの近くに、スタッドおよび/または縫製によって取り付けられること。重量挙げ競技者の国籍に応じること。
- (f) ベルトは無地、すなわち単色または二色以上でロゴがないもの、またはロゴやエンブレムが付いていてもよい。

リフターの名前について、「スポンサーのロゴ」の規則に従い、国内および下位レベルの大会では、ロゴやエンブレムがIPFによって他の方法で承認されていない場合、リフターのクラブまたは個人スポンサーのものとする。

寸法:



- 1. ベルトの幅 最大 10cm。
- 2. ベルトの厚さ 主な長さに沿って最大 13mm。
- 3. バックル内幅 最大 11cm。
- 4. バックル外幅 最大 13cm。
- 5. ベルト通しループ 最大幅 5cm。
- 6. ベルトの端からベルト通しループの遠端までの距離 最大 25cm。

3.7. 靴またはブーツ

靴またはブーツを着用しなければならない。

- (a) 靴とは、屋内用スポーツシューズ／スポーツブーツを含むものとし、ウェイトリフティング／パワーリフティング用ブーツまたはデッドリフト用スリッパも含む。上記はレスリング／バスケットボールなどの屋内スポ

ーツを指す。ハイキング用ブーツはこのカテゴリーに含まれない。

(b) ソールの厚さは、いかなる部分でも 5cm を超えてはならない。

(c) 底面は平らでなければならず、突出部、凹凸、または標準デザインの改造があってはならない。

(d) 製造された靴の一部でない緩い中敷きは、厚さ 1 センチメートルに制限される。

(e) ゴム製のアウトソールライニングがある靴下は、スクワット／ベンチプレス／デッドリフトの種目では使用できない。

(f) リフターがプラットフォーム上にいるときは、靴は適切に締められている必要がある（靴ひもを結ぶか、ベルクロストラップを固定すること）。

3.8. ニースリーブ

スリーブはネオプレンの円筒形であり、競技中のリフティングの際にリフターが膝にのみ着用できる；スリーブは膝以外の部位には着用または使用できない。ニースリーブは、以下の「ラップ」の規則に従い、リフターが膝ラップを着用している場合には着用できない。競技での使用が許可されるのは、「IPF 競技で使用するための承認済み衣類・装備品リスト」に載っているメーカーのニースリーブのみである。さらに、承認メーカーのニースリーブはすべて IPF 技術規則の全ての仕様を満たさなければならない；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。

膝用スリーブは、次の仕様に準拠しなければならない：

(a) スリーブは、単層のネオプレンで完全に作られているか、または単層ネオプレンを主素材とし、ネオプレンの上に支持力のない単層の布がある場合がある。布同士または布とネオプレンの縫い目があってもかまわない。スリーブ全体の構造は、リフターの膝に実質的なサポートや反発力を与えるものであってはならない。

(b) 膝用スリーブの最大厚さは 7 mm、最大長さは 30 cm とする。

(c) 膝用スリーブには、追加のストラップ、ベルクロ、ドロースtring、パッド、または同様の支持装置を付けることはできない。膝用スリーブは、ネオプレンや被覆材に穴がない連続した円筒形でなければならない。

(d) 競技中にリフターが装着する場合、膝用スリーブはリフターのスーツ（ロングレグスーツを除く）や靴下と接触してはならず、膝関節の中央に位置していなければならない。

(e) リフターはニースリーブの装着において個人的な支援を受けることが許可されている。

(f) ニースリーブは長袖シングレットの上に着用することは許可されているが、シングレットの下に着用することはできない。

3.9. ラップ

ポリエステル、コットン、またはこれら両方の素材の組み合わせで覆われた、商業的に織られた弾性の一重のラップのみが許可される。サポート用ラップ：パワーリフティング競技で使用できるのは、技術委員会によって公式に登録・承認された商業メーカーのラップのみである。非サポート用ラップ：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1メートル、幅8センチを超えてはならない。固定用の袖やマジックテープのパッチ/タブは、1メートルの長さ内に組み込まれている必要がある。固定を補助するためにループを取り付けることができる。ループは実際のリフト中に親指や指の上に残ってはいけない。リストラップと汗止めバンドの組み合わせは許可されていない。

リストの覆いはリスト関節の中心から上へ10センチ、下へ2センチを超えてはならず、覆いの幅は12センチを超えてはならない。

膝

長さ2メートル以下、幅8センチ以下のラップは、装備付き (Equipped) として指定された競技でのみ着用可能である。膝ラップは、膝関節の中心から上方15センチ、下方15センチを超えて延びてはならず、総覆面幅は30センチを超えてはならない。IPF承認のニースリーブは許可される。両者の組み合わせは厳禁である。ネオプレンは「合成ゴム」であってもニースリーブのみ使用可能である。

ラップは靴下やリフティングスーツに触れてはならない。ラップは体の他の部位で使用してはいけない。

3.10. 帽子

リフティング中のプラットフォーム上での帽子の着用は禁止されている。リフターはリフティング中にヒジャブ (ヘッドスカーフ) を着用することができる。

ベンチプレスでは、陪審員または主審がリフターに対してベンチプレスの実施に応じて髪を適切にまとめるよう求めることがある。

標準的な市販のスウェットバンド (黒または白の一角) は、幅が12cmを超えない範囲で着用可能である。リストラップとスウェットバンドの併用は認められていない。

3.11. 医療用テープ

親指の周りには、医療用テープを二重に巻くことができる。

医療用テープまたはそれに類するものは、陪審員または主審の公式な許可なしに、体の他の部位に巻いてはいけない。

医療用テープは、リフターがバーベルを保持する補助として使用してはいけない。

団、公式医師、救急医療従事者、または勤務中の医療従事者の事前承認を条件として、医療用テープは、リフターに不当な有利を与えない方法で身体の怪我に適用することができる。

が不在で医療従事者も勤務していないすべての大会においては、主任レフェリーが医療用テープの使用に関する管轄権を持つ。

3.12. コスチュームチェック

- (a) 大会中、各リフターの個人装備の検査はいつでも行うことができ（時間は技術会議で発表されることがある）、各リフターの体重カテゴリーの競技開始の30分前までに行われる。
- (b) この業務を遂行するために、最低でも2名の審判が任命されるものとする。すべてのアイテムは公式にスタンプまたはマーキングされる前に検査され、承認されなければならない。
- (c) 許可されている長さを超えたラップは却下されるが、正しい長さにカットして再提出することは可能である。
- (d) 汚れている、または破れていると見なされるアイテムは却下される。
- (e) 署名済みの検査用紙は検査期間終了時に審判長に提出される。
- (f) 検査後に、審判によって誤って通過した場合を除き、リフターが違法なアイテムを着用または使用してプラットフォームに現れた場合、そのリフターは直ちに大会から失格となる。
- ~~(g) 審判は、リフターが他の人や方法の助けを借りて装着した膝用スリーブ、例えばプラスチック製の滑り装置の使用や潤滑剤の使用なども却下しなければならない。ただし、膝用スリーブを着用する際にソックスを使用することは許可される。リフターは膝用スリーブの装着において個人的な補助を受けることが許可されている。~~
- (g) 以前に個人装備として挙げられたすべての項目は検査されるものとする。時計、装飾用のアクセサリ、マウスピース、眼鏡、女性用衛生用品などの項目は検査する必要はない。
- (h) 世界記録に挑戦する前に、リフターはテクニカルコントローラーによる検査を受けるものとする。審判員（コスチュームチェック担当）によって無意識に許可された場合を除き、リフターが違法なアイテムを身につけたり使用していることが判明した場合、そのリフターは競技から失格とされる。
- (i) 各体重カテゴリーの審判員およびテクニカルコントローラーは、個人装備の検査開始の5分前に集合しなければならない。

3.13. スポンサーのロゴ

- (a) 「IPF大会で使用する衣料および機器の承認リスト」に掲載されているメーカーのロゴやエンブレムに加えて、国やリフターは、当該国またはリフターのみにおいて、アイテムや個人用機器に表示するための追加のロゴやエンブレムの承認を得るために、IPF事務総長に申請することができる。そのようなロゴやエンブレムの申請には、IPF執行部が定める額の料金を添付する必要がある。IPFは、執行部を通じてロゴやエンブレムを承認することができるが、執行部の判断により、そのロゴやエンブレムがIPFの商業利益を損なう場合や、良識にかなった基準を満たさない場合、承認を拒否する権利を有する。執行部はまた、承認において、個人用機器の任意のアイテム上でのサイズや位置、ロゴやエンブレムに制限を設ける権利も有する。

付与された承認は、その承認の日付からその暦年の残り期間および次の暦年の全期間にわたって有効とし、その後、ロゴまたはエンブレムを承認されたままにするためには、再度の申請および料金の支払いが必要となる。

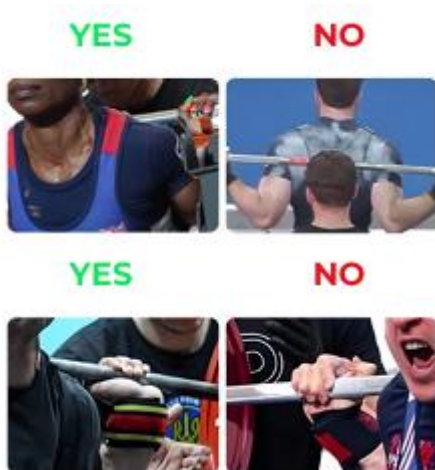
この規則の下で承認されたロゴまたはエンブレムは、『IPF競技会で使用するアパレルおよび装備品の承認済リスト』の付録に記載されるものとする。また、IPF事務総長は、承認された申請者に承認書を発行し、その承認書には承認されたロゴまたはエンブレムを示し、承認日および承認の制限事項を明記するものとする。この

承認書は、競技会での審判に対して有効な承認の証明として受け入れ可能である。『IPF 競技会で使用するアパレルおよび装備品の承認済リスト』にも、この規則により定められた承認ロゴまたはエンブレムの付録にも掲載されていないメーカーのロゴまたはエンブレム（「スポンサーのロゴ」）は、Tシャツ、靴、靴下にも着用でき、ロゴまたはエンブレムは印刷または刺繍され、サイズは5cm x 2cm 以内でなければならない。

3.14. その他、

- (a) 体や個人用装備に油、グリース、またはその他の潤滑剤を使用することは禁止されている。
- (b) ベビーパウダー、樹脂、タルク、または炭酸マグネシウムのみが体や服装に使用可能であり、ラップには使用できない。
- (c) 靴底へのあらゆる形態の接着剤の使用は禁止されている。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剤、および樹脂や炭酸マグネシウムが含まれる。水のスプレーは許容される。
- (d) パワーリフティング用具に異物を塗布することはできない。これは、バー、ベンチ、またはプラットフォームの清掃の際に使用される滅菌剤以外のすべての物質を対象としている。
- (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は可能である。
- (f) リフターはネックレスや類似のアクセサリーを着用することが許可されている。ネックレスやアクセサリーのいかなる部分も、プラットフォーム上で口に入れてはならない。ペンダントやチャームはTシャツの上または下に着用できるが、安全上の懸念を引き起こす、またはリフトの邪魔になると判断された場合、レフェリーはそれをTシャツの下に固定するか、取り外すよう指示することがある。

4. パワーリフティング競技ルール



1) リフターはプラットフォームの前方を向き、バーベルを肩の上に水平に置き、後部三角筋の高さより低くならないようにするものとする。リフターの手、親指、指は、ラックスタンドにバーベルが置かれているとき、およびリフト開始位置と完了位置の間、バーベルと完全に接触していなければならない。親指をバーベルに巻き付ける必要はない。ただし、手、親指、および指は、リフトの間ずっとバーベルと完全に接触している必要がある。手はバーの内側のどこにでも、または内側のカラーに触れている状態で配置することができる。

2) バーをラックから外した後（持ち上げる者は、**スポッターやローダー（補助員）**によってバーのラックからの取り外しを補助される場合がある）、持ち上げる者はスタートポジションを確立するために後ろに下がらなければならない。持ち上げる者が静止し、直立（わずかな偏差は許容される）し、膝をロックした状態で、主任審判が挙上開始の合図を出す。合図は腕を下ろす動作と、聞き取れる声での「スクワット」という指示で構成される。「スクワット」の合図を受ける前に、持ち上げる者は規則の範囲内であれば、位置調整を自由に行うことができ、ペナルティはない。安全上の理由から、持ち上げる者が5秒間正しい位置にいない場合は、腕を後ろに動かす動作とともにバーを「リプレイス」するよう求められる。その後、主任審判は合図が出されなかった理由を伝える

3) 主任審判の合図を受けたら、リフターは膝を曲げ、股関節の脚の上面が膝の上面よりも低くなるまで体を下ろさなければならない。下降の試みは1回のみ許可される。試みは、リフターの膝がロック解除された時点で開始されたと見なされる。

4) リフターは膝をロックしたまま、任意で直立位置に回復しなければならない。スクワットの試技の底でのダブルバウンスや、いかなる下方への動きも許されない。リフターが動かなくなった（明らかに最終姿勢にある）とき、主審はバーをラックに置く合図を出す。

5) バーをラックに戻す合図は、腕を後ろに動かす動作と、聞こえる合図「ラック」で構成される。リフターはその後、バーをラックに戻さなければならない。ラックの合図後の足の動きは失敗の理由にはならない。安全上の理由から、リフターはバーをラックに戻し置く際に、スポッターやローダー（補助員）の援助を求めることができる。リフターはこのプロセス中、バーから離れることはできない。リフターは挙上を完了した後にラックの前方から歩いて出ることは許されていない。

6) プラットフォーム上には、常にスポッター/ローダー（補助員）が5人以下、2人以上でなければならない。審判は、プラットフォーム上に必要なスポッター/ローダー（補助員）の人数を2人、3人、4人、または5人のいずれかで決定することができる。

4.1.1. スクワット失敗内容

- 1) リフトの開始または終了時にチーフレフェリーの合図を守らないこと。
- 2) リフトの底での二重バウンド、または上昇中のいかなる下方向の動き。
- 3) リフトの開始または終了時に膝をロックしたまま直立姿勢を取らないこと。
- 4) 後方または前方にステップを踏む、または足を横に動かすこと。足のつま先と踵の間で揺れることは許可される。
- 5) 膝を曲げて体を下げ、股関節の脚の上面が膝の上面より低くなるまで下げないこと（図の通り）。
- 6) リフトを容易にするために、チーフレフェリーの合図の間にスポッターやローダー（補助員）がバーベルやリフターに接触すること。
- 7) ひじまたは上腕が脚に接触すること。持ち上げるのを助けるような支えがない場合、わずかな接触は許容される。
- 8) 持ち上げが完了した後のバーの落下や投げ捨て。
- 9) スクワットの実施規則に記載されている項目のいずれかに従わないこと。

以下の図は、スクワットにおける典型的なバーの位置を示しているが、必須の位置や深さを示すものではない。



4.2. ベンチプレス

- 1) ベンチはプラットフォーム上に、頭部が前方を向くか、最大で45度まで角度をつけて設置するものとする。チーフレフェリーはベンチプレスラックの頭側に位置するものとする。**リフターはベンチプレスラックの頭側からラックに入ることはできない。**
- 2) リフターは背中をベンチに付け、頭、肩、そして臀部が（適切な開始姿勢とセットアップの写真が示す最小限の接触位置で）ベンチの表面に接触している状態で横たわらなければならない。足は床に平らに置く必要がある（靴の形状が許す限り平らに）。**手、親指、指はすべて、ラックスタンドに置かれたバーを親指で握るグリップで完全に握らなければならない。**この姿勢はリフト中ずっと維持されなければならない。足の動きは許可されるが、プラットフォームの上で平らに保たなければならない。ベンチでの準備時に、リフターは足をベンチの上に置くことは許されない。横になったときに髪が後頭部を隠してはいけない。陪審員や審判員は、リフターに髪を適切にまとめるよう指示することがある。
- 3) 安定した足場を確保するために、リフターは平らな面のプレートや、合計高さが30cmを超えず、最小寸法が60cm x 40cmのブロックを使用してプラットフォームの表面を高くすることができる。5cm、10cm、20cm、30cmのブロックは、すべての国際大会で足を置くために利用できるようにしておく必要がある。
- 4) プラットフォーム上には常にスポッター/ローダー（補助員）が2名以上5名以下でなければならない。正しく自分の位置にセットした後、リフターはバーベルをラックから外す際にスポッター/ローダー（補助員）の助けを求めることができる。補助を受ける場合、スポッター/ローダー（補助員）によるリフトオフはバーを腕の長さまで持ち上げる必要がある。
- 5) 手の間隔は人差し指間で81cmを超えてはいけない（両方の人差し指が81cmの範囲内にあり、最大グリップを使用する場合、人差し指全体が81cmのマークに接している必要がある）。リバースグリップの使用は禁止である。
- 6) バーをラックから取り外した後、スポッターやローダー（補助員）の助けがあってもなくても、リフターは腕をまっすぐ伸ばして肘をロックした状態でチーフレフェリーの合図を待たなければならない。合図は、リフターが動かず、バーが適切に配置された瞬間に与えられる。安全上の理由から、5秒間リフトを開始する正しい姿勢にいない場合は、リフターに「バーを戻す」ように指示され、同時に腕を後方に動かす。その後、主任審判員は、なぜ合図が与えられなかったかの理由を伝える。
- 7) 試技開始の合図は、腕を下方向に動かすことと、声による『スタート』の指示で行われるものとする。
- 8) 合図を受けた後、リフターはバーベルを胸または腹部に下ろし、両肘関節の下側がそれぞれの肩関節上面と同じ高さまたはそれより低くなるようにする（バーベルがベルトに触れてはいけない）、そして静止させる。その後、主任審判員が声で『プレス』の指示を出す。リフターはその後、バーベルを腕をまっすぐに伸ばし、肘をロックした位置まで戻さなければならない。この位置で静止しているときに、『ラック』の声による指示が腕の後方への動きとともに与えられる。もしバーベルがベルトまで下ろされる、または胸や腹部に触れない場合は、主任審判員の指示は『ラック』である。
- 9) 安全ラックの高さは、安全上の理由から陪審員によって調整することができる。

GOOD LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

GOOD LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NO LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NO LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint
failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

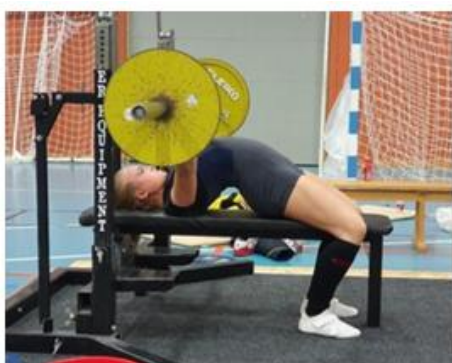


図 A - 正しい開始位置とセットアップ

4.2.1. ベンチプレスの失格内容

- 1) リフトの開始時、実施中、または終了時に主任審判員の合図を守らないこと。
- 2) リフトの最中に選択されたリフティングポジションを変更すること、すなわちベンチから頭、肩、または臀部を持ち上げる動き、またはバー上での手の横方向の移動。
- 3) バーが動かなくなった後に、リフトを容易にするように胸部や腹部に沈めること。
- 4) **バーを胸から持ち上げる動作を開始するために上半身の押し出しを利用する。**
- 5) プレス中にバー全体が下方に動くこと。
- 6) バーが胸部または腹部に下ろされないこと、すなわち胸部または腹部に届かない、またはバーがベルトに触れている場合。
- 7) リフト完了時に肘をロックし、腕を真っ直ぐに伸ばしてバーを押せなかった場合。
- 8) 主任審判員の合図の間に、スポッターやローダー（補助員がバーやリフターに接触し、リフトを容易にさせる行為）。
- 9) リフターの足がベンチまたはその支えに触れること。足を上げることは許されない。足の動きは許される

が、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) バーとバーの支えとの意図的な接触。

11) 両方の肘関節の下側を、それぞれの肩関節の上面と同じ高さかそれ以下に下ろさないこと。

12) パフォーマンス規則に記載されている項目のいずれかを遵守しないこと。

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者リフターの規則

ベンチプレス選手権は、視覚障害者、視力障害者、移動障害者など、障害者専用の部門を設けずに開催される。彼らはベンチへの行き来を補助される場合がある。「補助される」とは、「コーチの助けを借りる、または松葉杖、ステッキ／杖、車椅子の使用を伴う場合」を意味する。競技規則は健常者と同様に適用される。下肢切断者の場合、義肢は自然な四肢と同じとみなされる。リフターは義肢を外した状態で計量され、既定の分数表に基づいて補正重量が追加される。詳細は「計量項目 5」を参照すること。

歩行のために脚の装具や類似の装置を必要とする下肢に障害のあるリフターについては、その装置は自然な肢の一部と見なされ、リフターは装置を装着したまま体重を測定するものとする。

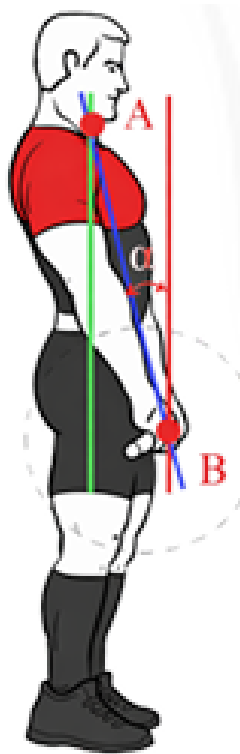
4.3. デッドリフト

1) リフターはプラットフォームの前方に向かい、バーベルをリフターの足の前に水平に置き、両手で任意のグリップで握り、リフターが直立するまで持ち上げるものとする。

2) リフトの完了時には、膝をまっすぐに固定しなければならない。三角筋前部束はバーベルの仮想投影の後ろに位置させる必要がある（図を参照）。

3) 主任審判員の合図は、腕を下げる動作と口頭の「ダウン」の指示で構成される。合図は、バーベルが静止し、リフターが明らかに完了した姿勢になった時まで与えられない。

4) バーベルが上がる、またはその意図的な試みはすべて試技としてカウントされる。試技が始まったら、リフターが膝をロックして直立姿勢に達するまで下方向への動きは許されない。肩が戻る際にバーベルが少し下がる場合（完了時にわずかに下がる）は、失格の理由と見なされない。



A - 三角筋前部束
B - バー
赤い直線 - バーの仮想投影
 α - 変位角



4.3.1. デッドリフトの失敗内容

- 1) バーが最終位置に達する前に下向きに動くこと。
- 2) 肩を後ろに引いてまっすぐに立たないこと。
- 3) 挙上の完了時に膝をまっすぐにロックしないこと。
- 4) 挙上の動作中にバーを太ももで支えること。バーが太ももに乗るが支えられていない場合、失格の理由にはならない。審判員が疑問を感じた場合の判断は、挙上者に有利に扱われる。
- 5) 後ろまたは前に足を踏み出す、または足を横に動かすこと。つま先と踵の間で足を揺らすことは許可される。「下ろせ」の指示の後の足の動きは失敗の原因にはならない。
- 6) 主任審判員の合図を受ける前にバーベルを下ろすこと。
- 7) 両手でバーベルのコントロールを維持せずに、すなわち手のひらからバーベルを放すことによってプラットフォームに戻すこと。
- 8) パフォーマンス規則に記載されている項目のいずれにも従わないこと

5. 参考内容

- 1) 競技者の体重測定は、特定のカテゴリ/カテゴリの競技開始の2時間前より早く行ってはならない。カテゴリのすべてのリフターは体重測定に出席する必要がある、体重測定は2人または3人の指定された審判の立会いのもとで行われる。体重カテゴリは、単一のリフティングセッションで組み合わせることができる。
- 2) まだ行われていない場合は、体重測定の順序を決定するためにくじ引きが行われる。くじの結果は、リフターが試技に同じ重量を必要とする場合、競技中のリフティングの順序を決定するためにも使用される。 3)

体重測定の間は1時間半続く。

4) 各競

技者の計量は、ドアを閉めた部屋で行われ、競技者本人、同じ性別のコーチまたはマネージャー、そして2~3名の審判のみが立ち会います。衛生上の理由から、**リフターは体重計の台の上に靴下またはペーパータオルを着用する必要があります。**リフターは身分証明書またはパスポートで本人確認を行う必要があります。リフターはIDまたはパスポートで本人確認を行う必要があります。

5) リフターは、IPF テクニカルルールブックの適切なセクションに定められた仕様に準拠し、リフターの体重に実質的な影響を与えない下着または裸の状態ですべて計量されることがある。計量のための最小限の衣服は厳密に以下に制限される：(a) 承認されたリフティングシングレット。(b) 1枚の承認されたTシャツ（部門による場合のみ）。(c) IPF仕様に準拠した標準下着。(d) 靴なし。下着の重量に関して疑問がある場合は、リフターのシングレットを着用せずに再計量を要求することができる。"男女両方の競技者がいる大会では、計量手順を変更して、リフターが同じ性別の役員によって計量されることを保証しなければならない。この目的のために追加の役員（必ずしも審判である必要はない）が任命されることがある。

ベンチプレス選手権に出場する障害者/切断者のリフターは、体重に次の加算がある。

足首以下の切断の場合	体重の 1/54
下腿切断ごとに	体重の 1/36
膝上切断ごとに	体重の 1/18
各股関節離断について	体重の 1/9

歩行のために脚の装具や類似の器具を必要とする下肢に障害のあるリフターについては、その器具は自然な肢の一部と見なされ、リフターはその器具を装着した状態で秤量されるものとする。

6) 各リフターは一度しか計量を受けることができない。体重が申告したカテゴリーの範囲より重いか軽いリフターのみ、再び計量台に戻ることが許される。彼らは計量台に戻り、計量に認められた1時間半の範囲内で体重を制限内に収めなければならない。そうでなければ、競技から失格となる。リフターは、時間と順序の進行が許す限り、再計量を受けることができる。リフターは、1時間半の時間制限外でしか計量されない場合でも、時間制限内に出席した場合に限り、計量できなかった多くのリフターのために計量台に上がれなかった場合、一度だけ再計量が審判員の裁量で認められることがある。リフターの合意された体重は、特定のカテゴリーに出場するすべてのリフターが計量を終えるまで公開されてはならない。

7) リフターは、大会開催日の21日前に指名されたカテゴリーでのみ計量することができる。特定の体重クラスで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グループとは別の時間に、かつ早い時間にリフティングを行うことができる。このようにグループが別々の時間にリフティングする場合、Aグループのリフターは最少8名、最多14名でなければならない。

8) リフターは競技開始前にスクワットおよびベンチプレスのラックの高さとフットブロックを確認する必要がある。ラックの高さシートは、リフターまたはコーチが確認後に署名またはイニシャルを記入しなければならない。これは彼らの利益のためである。この公式文書のコピーは、審判、放送係、およびプラットフォームマネージャーに送付される。

6.1. ラウンドシステム

(a) 計量時において、審判員またはそのコーチは、3つのリフトすべての開始重量を宣言しなければならない。これらはそれぞれの最初の試技カードに記入され、リフターまたはそのコーチが署名し、計量を行う公式役員が保管する。放送系のカードは適切な最初の試技カードとみなされる。その後、リフターには競技中に使用するための空の試技カードが11枚渡される。スクワット用に3枚、ベンチプレス用に3枚、デッドリフト用に5枚である。各リフトは異なる色のカードで区別される。最初の試技を行った後、リフターまたはそのコーチは2回目の試技に必要な重量を決定しなければならない。この重量はカードに指定された箇所に記入し、1分の時間制限が経過する前に競技事務局または他の任命された公式役員に提出しなければならない。3つのリフトのすべての2回目および3回目の試技についても同じ手順を使用する。

(b) 制限時間内に挑戦を提出する責任は、リフターまたはそのコーチにのみある。ラウンド制では、多数の指揮者を必要とせず、挑戦カードが直接指定された公式に渡される。挑戦カードの例が示されている。リフターが所持するカードの最初の試技カードは、必要に応じて許可された最初の挑戦の変更のみに使用されることを覚えておいてください。同様に、デッドリフトカードの4番目と5番目の試技カードは、必要な場合に第3回目のデッドリフトで許可された2回の変更のみに使用される。シングルベンチプレスの競技では、デッドリフトの試技カードと類似した試技カードが使用される。

SPEAKER'S CARD				
NAME, SURNAME:		BIRTH DATE:		
NATION:	BODYWEIGHT	LOT NUMBER	WEIGHT CLASS	
IPF FORMULA				
SIGNATURE: LIFTER/COACH				
DISCIPLINE	1ST ATTEMPT	2ND ATTEMPT	3RD ATTEMPT	BEST ATTEMPT
SQUAT				
BENCH PRESS				
DEADLIFT				
SUBTOTAL				SUBTOTAL
DEADLIFT				
GROUPING 1,2,3			IPF POINTS	
		PLACING	TOTAL	

ATTEMPT CARDS

Surname, Name _____

Squat Lot number _____

Benchpress

Deadlift

_____ _____

1 2 3 3.1 3.2

Weight cat. _____ Signature _____

- Insert the Surname, Name
- Insert the chosen discipline & lot number
- 1,2,3 Insert your chosen weight here
- 3-1 First changing 3rd attempt.
- 3-2 Second changing 3rd attempt.

(c) 1回のセッションにおいて10人以上のリフターが競技する場合、ほぼ同数のリフターで構成されるグループを形成することができる。ただし、同じセッションに15人以上のリフターが競技する場合は、必ずグループを形成しなければならない。セッションは、プレゼンテーションの目的で、単一の体重カテゴリー、または主催者の裁量で複数の体重カテゴリーの組み合わせで構成することができる。ベンチプレス単種目選手権では、最大20人までのグループを形成することができる。グループ分けは、過去12か月間に国内または国際レベルで達成された審判員のベストトータルを調べることによって決定される。最も低いトータルを持つリフターが最初にリフトするグループを形成し、トータルが高くなるにつれて必要に応じてさらにグループを形成する。過去12か月間にトータルを提出していないリフターは、自動的に最初にリフトするグループに配置される。

(c) 各リフターは、最初の試技を第1ラウンドで、2回目の試技を第2ラウンドで、3回目の試技を第3ラウンドで行うものとする。

(d) グループが6名未満のリフターで構成される場合、各ラウンドの終了時に以下のように補償時間が加算される：5名のリフターの場合は1分、4名の場合は2分、3名の場合は3分。ラウンド終了時に許可される最大補償時間は3分である。補償時間が作動中にリフターが自分自身に続く場合、許可される最大補償時間は3分である。グループが関与する補償時間の場合、補償時間の終了時にバーベルのアンロードを行い、再度ロードしてから、試技を開始するための1分が与えられる。

(e) バーは各ラウンドで段階的に重くしていく原則に従い、徐々にロードされなければならない。ラウンド中にバーの重量が下げられることは、項目に記載されたエラーの場合を除き、決してない。その場合もラウンド終了時のみである。

(f) 各ラウンドのリフティング順は、そのラウンドでのリフターの重量選択によって決定される。二人のリフターが同じ重量を選んだ場合、計量時に引いたくじ番号が最も低いリフターが先に挙げる。同様に、3ラウンド目のデッドリフト試技でも重さは2回まで変更可能だが、バーが既にリフターが当初選んだ重量までロードされていないこと、およびリフターがアナウンスによりバーに呼ばれたことが条件となる。

例：

ロット番号5のリフターAは250.0 kgを上げる。

ロット番号2のリフターBは252.5 kgを上げる。

リフターAは250.0 kgで失敗する。

リフターBは勝つために重量を250.0 kgに下げることができるか？

いいえ、リフティングの順番はロット番号によって決まる。

(g) 試技が不成功だった場合、リフターは自らに続くことはできず、次のラウンドまでその重量を再び試技することはできない。

(h) ラウンド中に、誤ったバーベルの装着、補助員のミス、機材の故障、その他の過失により試技が不成功となり、リフター自身の過失でない場合、リフターは正しい重量での追加試技が認められる。追加試技はラウンドの最後で行うものとする。ただし、試技が記録挑戦の場合は、どのラウンドであっても常に自分に続くことができる。リフターがラウンドの最後の者である場合は試技前に3分の休憩が与えられ、ラウンドの最後から2番目の者は2分、最後から3番目の者は1分の休憩が与えられる。リフターが自分に続き、補償休憩が与えられる場合、バーベルは新しい試技が提出され次第装着される。その補償時間は通常の1分に加算され、試技開始となる。時計がスタートされ、リフターはその時間内に試技を開始することができる。自身の後に続くリフターには、4分の時間が時計に設定され、その間にリフターは準備ができ次第試技を開始することができる。ラウンドで最後から2番目のリフターには3分が与えられ、最後から3番目のリフターには2分が与えられ、それ以外のリフターには通常通り1分が試技開始まで与えられる。デッドリフトおよびシングルベンチプレスの第3ラウンドにおいて、リフターが何らかの理由で審判によって新たな追加試技を与えられた場合（誤ったバーのロード、スポッターのミス、器具の故障など）、リフターは正しい重量でのさらに試技を許可される。その場合、リフターは自身の次に自身が続く必要がある。

(i) リフターは、各リフトの最初の試技において重さを一度変更することが許可されている。重さの変更は、元々提出されたものよりも多い場合も少ない場合もあり得、最初のラウンドでのリフティングの順序もそれに依じて変更される。もしリフターが最初のグループに属している場合、この変更はそのリフトの最初のラウンドの開始の3分前までの任意の時点で行うことができる。次のグループには、前のグループのそのリフトの最後のラウンドの終了から3試技前までの間に同様の特権が与えられる。これらの期限の事前通知は、放送係によって発表される。もしこれらの期限について適切な通知が行われない場合、変更を許可する発表がされ、その発表から1分以内にリフターは変更を行うことができる。

(j) リフターは、前回の試技を完了してから1分以内に2回目および3回目の試技の重量を提出しなければならない。1分はライトが点灯した時点から開始される。1分以内に重量が提出されなかった場合、リフターは次の試技で2.5 kg増加させることが認められる。リフターが前回の試技に失敗し、さらに1分以内に試技の重量を提出しなかった場合、そのバーは失敗した重量に設定される。

(k) 三種目すべてのリフトの2回目の試技に提出された重量は変更できない。同様に、スクワットとベンチ

プレスの3回目の試技も変更できない。この規則のもとでは、一度試技が提出されると取り下げることはできない。バーベルは提出された重量に設定され、時計は作動する。

(l) デッドリフトの3回目の試技では、2回の変更が許可される。重量の変更は、リフターが以前に提出した3回目の試技よりも高くても低くても構いない。ただし、これらはリフターが既に放送係によって以前に提出した重量に設定された重量に呼ばれていない場合にのみ許可される。

(m) ベンチプレスの単独リフト競技のルールは、三種目競技のルールと概ね同じである。ただし、3回目の試技では2回の重量変更が許可され、上記(l)で述べたデッドリフトのルールが同様に適用される。

(n)リフティングのセッションが1つのグループ、すなわち最大14名のリフターまでで構成される場合、リフト間には20分の間隔を設けるものとする。これはウォームアップおよびプラットフォームの準備のために十分な時間を確保するためである。

(o) 1つのプラットフォームで2つ以上のグループがセッションに参加する場合、リフティングはグループごとの反復単位で行われる。複数のグループで構成される各競技(スクワット、ベンチプレス)の終了後には、競技間に10分の間隔を設ける必要がある。例えば、2つのグループがセッションに参加する場合、最初のグループがスクワットの3ラウンドすべてを完了する。その後、次のグループが直ちにスクワットの3ラウンドを完了する。その後、プラットフォームをベンチプレス用に設定し、最初のグループがベンチプレスの3ラウンドを完了し、続いて次のグループが同様にベンチプレスの3ラウンドを完了する。その後、プラットフォームをデッドリフト用に設定し、最初のグループがデッドリフトの3ラウンドを完了し、続いて次のグループが同様にデッドリフトの3ラウンドを完了する。したがって、このシステムは、リフト間でプラットフォームを配置するために必要な時間以外の無駄な時間を排除する。

(p) 指定された国際放送パートナーが出席する大会では、種目(スクワット、ベンチプレス、デッドリフト)間の間隔を調整することができる。

技術委員会は、主催者の協力と支援を得て、次の役員を任命する。

(a) 放送係/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または国際審判員。

(b) 技術事務局、英語および開催国の言語で会話および筆記できることが望ましい国際審判員。

(c) タイムキーパー (資格を持つ審判員)。

(d) マーシャル/エクスペディター。

(e) スコアラー。

(f) スポッター/ローダー。正しい服装コード - 大会 T シャツまたは通常の T シャツ (色は統一)。トラックスーツのズボン (色は統一)。トレーナーまたはスポーツシューズ。気温が高い場合は、審判団の判断でアスレチックシューズを着用可。

(g) 技術コントローラー (資格を持つ国際審判員)。

(h) 必要に応じて追加の役員を任命可能、例：医師、救急医療員など。

6.2. 役員 の 責任

- (a) 議長は、大会の効率的な運営に責任を負う。彼は司会者としての役割を果たし、リフターによって選ばれた試技を、重量や必要に応じて抽選番号によって順序立てて整然と並べる。彼は次の試技に必要な重量とリフターの名前を発表する。バーがセットされ、プラットフォームがリフティングのためにクリアされたとき、チーフレフェリーはそのことを議長に知らせる。議長がバーの準備ができたことを発表し、リフターをプラットフォームに呼ぶと、時計がスタートする。明確にするために、議長がバーを「準備完了/セット済み」と発表したとき、リフターはその試技に参加することが確定する。議長が発表した試技は、抽選番号順にリフターの名前を表示した大型掲示板に掲示されなければならない。
- (b) 技術書記は、競技前の技術会議に出席する責任がある。技術委員会またはその委員が不在の場合、技術書記は、競技中に勤務可能と宣言した審判員の名前から審判およびジャリースケジュールを編纂する。彼は競技に必要な「勤務審判およびジャリーメンバー」のリストを完成させ、審判員に割り当てられたカテゴリーを通知する。技術会議後、最終チームの指名がまとめられた後、技術書記は各カテゴリーごとにスコアシート、細目なしの器具チェックシート、ラックの高さシートおよび計量順シートを作成し、該当カテゴリーに指名された全てのリフターの名前を入力する。この段階で、計量順およびリフティング順を決定するために抽選が行われることもある。彼はまた、カテゴリーごとに全てのリフターのためのスピーカーコンペティションカードを作成する。上記の書類は、リフターの試技記録用紙/カードの十分な供給とともに、競技の各体重カテゴリーの適切な封筒に入れられ、そのカテゴリーのチーフレフェリーに渡される。テクニカルセクレタリーは各計量に出席し、担当に助言を行いる。
- (c) 手続きや注意を要する事項についての審判。審判は国際審判であることが望ましく、できれば開催国出身で、会場で言語の問題により生じる可能性のあるあらゆる問題に対処できる人物であるべきである。技術書記が職務を遂行できるように、必要な空白フォームや書類をすべて提供するのは大会ディレクターの責任である。職務内容に関する完全な資料と関連書類は、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可能である。
- (d) タイムキーパーは、バーが準備完了と発表されてからリフター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がある。また、必要に応じて時間の許容範囲を記録する責任もある。例えば、試技後、リフターはプラットフォームを 30 秒以内に離れなければならない。リフターのために時計が動き始めた場合、それは時間の許容範囲の完了、試技の開始、またはチーフレフェリーの裁量によってのみ停止されることができる。したがって、リフターやそのコーチは呼ばれる前にスクワットラックの高さを確認することが非常に重要である。バーが準備完了と発表されると、時計は開始されるため、ラックのさらなる調整はリフターの 1 分間の許容時間内で行わなければならない。ただし、リフターが自身のラックの高さを指定し、スポッターや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。したがって、ラックの高さのシートにはリフターまたはコーチが署名またはイニシャルを記入することが必須である。これは公式文書であり、いかなる大会時にも確認すべきものである。リフターは、放送係がリフター及び重量アナウンス後、試技を開始するまでに 1 分間の時間が許されている。もし彼がこの時間内に試技を開始しない場合、タイムキーパーは時間を告げ、主任審判員は後方に腕を動かしながら「ラック」という可聴命令を出す。そのリフトは「ノーリフト」と宣言され、試技は失効となる。リフターが規定の時間内にリフトを開始した場合、時計は停止される。試技の開始の定義は、行われる特定のリフトによって異なる。スクワットとベンチプレスでは、開始は主任審判員の開始信号と一致することになっている。デッドリフトでは、開始はリフターがバーベルを上げる決意を示す試みを行ったときである。

- (e) マーシャル/エクスぺディターは、リフターまたはそのコーチから必要な試技の重量を収集し、遅延なくスピーカーに情報を伝える責任がある。リフターは、最後の試技を終えた後、次の試技に必要な重量をコーチ・セコンド等を通じて放送係に知らせるまでに1分間の時間が許されている。
- (f) スコアラーは、競技の進行を正確に記録する責任があり、競技終了後には、3人の審判が公式スコアシート、記録証明書、または署名が必要なその他の書類に署名することを確認する責任がある。司会者は、審判員がいなくなる前にこれを告知するアナウンスを行うこと。
- (g) スポッター/ローダー（補助員）は、バーベルの積み下ろし、必要に応じたスクワットラックやベンチの調整、主任審判員の要請に応じたバーベルやプラットフォームの清掃、さらにプラットフォームが常に整頓され、きれいな状態を保つこと全般に責任を負う。プラットフォーム上には、常に最低2人、最大5人のスポッター/ローダー（補助員）がいる必要がある。リフターが挙上の準備をするとき、スポッター/ローダーはラックからバーベルを外す手助けをすることができる。また、挙上後にバーベルを戻す手助けをすることもできる。しかし、実際の挙上中、すなわち開始信号から終了信号までの期間には、リフターやバーベルに触れてはならない。この規則の唯一の例外は、リフティングが危険にさらされ、リフターに怪我をさせる可能性がある場合であり、その際には、主任審判員またはリフター自身の要請により、スポッター/ローダー（補助員）が介入してバーをリフターから取り除くことができる。もしリフター自身が全く過失のない状態で、スポッター/ローダー（補助員）のミスによって本来成功すべき試技を妨げられた場合、ラウンド終了時に審判員および陪審員の裁量で、再挑戦の機会が与えられる。
- (h) 技術管理者は、プラットフォームに搭乗する前に、リフターが公表されたものであり、適切な服装をしていることを確認する。また、機器の管理にも立ち会わなければならない。

6.3. その他の規則（積載エラー、不正行為、上訴など）

1) ウォームアップエリアにおける各リフティンググループごとの各国コーチ数

1人のリフター = コーチ3名

同じグループに2人のリフター = コーチ3名

異なるグループに2人のリフター（例：A&Bグループ） = コーチ5名

同じグループに3人のリフター = コーチ5名

異なるグループに3人のリフター（例：A&Bグループ） = コーチ6名

4人のリフター = コーチ6名（これは許可されるコーチの最大数）

準備/ラッピングエリアの各リフティンググループにおけるコーチの人数 設備付きリフティング

1人のリフター=2人のコーチ

2人のリフター=4人のコーチ

3人のリフター=5人のコーチ

4人のリフター=6人のコーチ（これが許可されるコーチの最大人数である）

準備エリアのクラシックリフティングにおける各リフティンググループのコーチ人数

1人のリフター = 1グループにつき最大2人のコーチ

- 2人のリフター = 1グループにつき最大2人のコーチ
- 3人のリフター = 1グループにつき最大2人のコーチ
- 3人のリフター = 2グループで最大3人のコーチ
- 4人のリフター = 2グループで最大4人のコーチ（許可される最大のコーチ数）

プラットフォームまたはステージ上で行われる競技中は、リフターと1人のコーチ、陪審員のメンバー、公式レフェリー、スポッター／ローダー、およびテクニカルコントローラーのみがプラットフォーム周辺またはステージ上に立ち入ることが許可される。リフトの実行中は、リフター、スポッター／ローダー（補助員）、審判員のみがプラットフォーム上にいることが許可される。コーチは、審判団または担当テクニカルオフィサー（管理者）によって定められた指定のコーチングエリア内に留まるものとする。コーチングエリアは、コーチがリフターを良く見られる位置に立ち、リフターに対してテクニカルな指示や合図（例：スクワットの深さ）を与えることができ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5メートル以上離れてはいけず、持ち上げステージよりも長くする必要があり、コーチがどの側面、背面、前方側面の角度からでもリフトを見ることが出来る歩行エリアを許可する必要がある。国際大会におけるコーチの服装規定は、ナショナルチームのトラックスーツとチームまたはIPF認定Tシャツ、またはスポーツショーツとチームまたはIPF認定Tシャツとし、帽子の着用、写真撮影、ビデオ撮影は不可である。コーチはこの規定を守らなければならない、規定に違反した場合、テクニカルコントローラーまたは審判団の裁定により、コーチは大会のウォームアップルームおよび競技周辺から除外されることがある。詳細は44ページの「COACH RESPONSIBILITIES」を参照すること。

- 2) リフターは、観客の前で包帯を巻いたり、衣装を調整したり、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は、ベルトを調整することが認められる場合である。
- 3) 異なる体重カテゴリーで行われる2人のリフターまたは2つの国の国際試合において、リフターは試みのために必要な重量に関係なく交互に挙上することができる。最初の挙上で最も軽い重量を必要とするリフターが最初に挙上し、これによりその特定の挙上における交互試みの順序が決定される。
- 4) IPF認定の大会では、バーベルの重量は常に2.5kgの倍数でなければならない。記録への挑戦を除き、スクワット、ベンチプレス、デッドリフトでは、すべての試技間の増加は最低でも2.5kgでなければならない。
 - (a) 記録挑戦の場合、バーベルの重量は現在の記録を少なくとも0.5kg上回っていなければならない。
 - (b) 競技の過程で、リフターは2.5kgの倍数ではない記録挑戦を要求することができる。もし挑戦が成功した場合、それは個々の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、リフターの定められた全てまたはいくつかの挑戦において行うことができる。
 - (d) リフターは、出場している選手権における記録挑戦においてのみ、2.5kg未満の増加を行うことができる。例として、オープン競技に出場するマスターは、マスター記録を達成するために2.5kg未満の増加を行うことはできない。
 - (e) 次のラウンドで記録を超えるために掲示された重量が2.5kgの倍数でない場合、前のラウンドで他の競技者がこの重量を超えていた場合は、重量を最も近い2.5kgの倍数に減らすものとする。

例 1:

現在の記録は302.5 kgである。

リフターAは最初のラウンドで300 kgのスクワットを行い、その後303.5 kgを記録する。

リフターBは最初のラウンドで305 kgのスクワットを行える。

リフターAの2回目の試技は、現在302.5 kgに減らされる。

例 2 :

現在の記録は 300kg である。

リフターA はわずか 1kg の増加 (301kg) を記録する。

上

記のシナリオで彼が最初の試技で 300kg を達成した場合、リフターB は最初のラウンドで 305kg をスクワットする。リフターA は今、次に近い 2.5kg 増の重量 (302.5kg) を行わなければならない。

5) 重量設定の誤りや放送係による誤ったアナウンスがあった場合の決定は、主任審判員が単独で責任を負いる。彼の決定は放送係に伝えられ、放送係が適切なアナウンスを行いる。

ローディングの誤りの例:

(a) バーが元の要求重量より軽く設定され、試技が成功した場合、リフターはその成功した試技を受け入れるか、元の要求重量で試技をやり直すことを選択できる。試技が成功しなかった場合、リフターは元の要求重量で追加の試技を行うことが認められる。上記のいずれの場合でも、追加の試技はそのエラーが発生したラウンドの最後にのみ行うことができる。

(b) バーが元々要求されたよりも重い重量で装填され、かつ試技が成功した場合、リフターはその試技を認められる。ただし、他のリフターのために必要であれば、重量は再び減らされることがある。試技が成功しなかった場合、リフターはその誤りが発生したラウンドの最後にもう一度試技を行うことができる。

(c) バーの両端での負荷が同じでない場合、または持ち上げの実行中にバーやディスク (プレート) に何らかの変化が起こった場合、あるいはプラットフォームが乱れている場合でも、これらの要因にもかかわらず持ち上げが成功した場合、リフターはその試技を受け入れるか、再度試技を行うことを選択することができる。成功した試技が 2.5kg の倍数でない場合は、最も近い 2.5kg の倍数に切り下げた重さがスコアシートに記録される。試技が不成功であった場合、リフターにはさらに試技が認められる。追加の試技は、エラーが発生したラウンドの最後にのみ行うことができる。

(d) もし放送係がリフターの要求した重量よりも軽い、または重い重量を発表して間違えた場合、主任審判員は積み込みの誤りに対して行うのと同じ決定を下す。

(e) 何らかの理由でリフターやそのコーチが試合の進行を追うためにプラットフォーム付近にとどまることができず、適切な重量で放送係がリフターを呼び出さなかったために試技を逃した場合、その重量は必要に応じて減らされ、リフターは試技を行うことが許されるが、ラウンドの最後でのみ行うことができる。

(f) もしリフター自身が、スポッター/ローダー (補助員) のミス、誤ってロードされたバーベル、またはその他の過失によって本来成功すべき試技を妨げられ、その責任がリフター自身にない場合、ラウンド終了時に審判員および陪審員の裁量により、もう一度試技を行うことが与えられるものとする。もし試技が記録挑戦である場合、リフターはラウンドに関係なく常に自身の後に挑戦するものとする。

6) いずれかの種目で 3 回の失敗があった場合、そのリフターは総合競技から自動的に失格となる。各種目で正当な試みを行った場合、個別種目での賞を目指して競技を続けることはできる。すなわち、試みる重量はリフターの合理的な能力の範囲内でなければならない。これが疑わしい場合は、審査員が判断する。

7) バーをラックから初めて外す場合を除き、リフターはアテンプトのために自分の位置を取る際にスポッターやローダー (補助員) から助けを受けてはならない。

8) アテンプトが終了した後、リフターは 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、審判の裁量でアテンプトが失格となることがある。この規則は、リフティング中に怪我をしたリフターや、盲目リフターなどの身体能力が低いリフターのために設けられたものである。

9) リフターの髪は、審判がリフトを判断する能力を妨げないように、編んだり束ねたりして固定する必要がある。

10) リフターは、リフティングエリアやプラットフォームに出入りする際に敬意を持って行動し、ベルトを床に投げ捨てたり、競技の健全性を損なう可能性のある行為を行ったりしないことが求められる。

11) ウォームアップ中または競技中に、リフターが怪我をした場合、または他の方法で競技者の健康や安全を過度に、あるいは著しく危険にさらす可能性のある状態の兆候を示した場合、公式医師は検査を行う権利を有する。医師がリフターの競技継続が望ましくないと判断した場合、審判団と協議の上、リフターに競技を辞退させるよう要求することができる。この決定については、チームマネージャーまたはコーチに公式に通知されなければならない。汚染を避けるため、バーやプラットフォームの血液や組織を掃除するには、家庭用漂白剤 1 部に対して水 10 部の溶液を使用することが推奨される。また、ウォームアップエリアで「事故」が発生した場合にも同様である。

12) 競技台上またはその周辺での不正行為によりスポーツの評判を傷つけるおそれがあるリフターまたはコーチは、正式に警告されるものとする。不正行為が続く場合、審判団または陪審員が不在の場合は審判員が、リフターまたはコーチを失格とし、リフターまたはコーチに会場から退場するよう命じることができる。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正式に通知されなければならない。

13) 審判団およびレフェリーは、多数決により、いかなる不正行為も正式な警告より即時の失格が妥当であると判断した場合、リフターまたは関係者を即座に失格とすることができる。チームマネージャーには失格の通知が行われなければならない。

14) 国際大会において、審判の判断に対するすべての抗議、競技の進行に関する苦情、または競技に参加している者の行動に対する苦情は、すべて審判団に申し立てなければならない。審判団は、抗議を文書で提出することを要求する場合がある。抗議または苦情は、チームマネージャー、コーチ、または不在の場合はリフターによって審判団の委員長に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動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、抗議は考慮されない。

15) 必要と判断された場合、陪審員は競技の進行を一時的に中断し、評決を検討するために退席することができる。十分に検討した後、全員一致の評決に達した場合、審査員は戻り、議長は申立人にその決定を通知する。審査員の評決は最終的なものとみなされ、他の機関への控訴権はない。一時停止されていた競技が再開される際、次のリフターにはリフトを開始するまでの 3 分間が与えられる。対戦チームのリフターまたは審判に対して苦情が出された場合は、「審判員団は、対戦チームのリフターが行ったリフトに関する審判の判断に関する異議申し立てを検討しない」書面での苦情には、75 ユーロまたは任意の通貨で同等の現金を添付するものとする。審判員団がその判決において、苦情が軽率または悪意のある性質であると判断した場合、全額または一部の金額は留保され、審判員団の裁量で IPF に寄付されることがある。

16. 陪審員（ジュリー）は、IPF 公認の競技中のリフトを確認する公式の手段としてインスタントリプレイ技術を利用することができる。インスタントリプレイは、陪審員団が審判の判定の正確性を判断するのを助けるため、または視覚的証拠によって技術的または手続き上の問題が明らかになる場合にリフトの有効性を確認するために使用されることがある。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、陪審員または陪審員の監督下にある指名された役員のみが操作するものとする。

(b) 陪審員は、自己の裁量で、または規則に従って行われた抗議に基づき、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によるレビュー後の陪審員の決定は、最終的かつ拘束力のあるものとする。

(d) インスタントリプレイの使用は、競技を不当に遅らせてはならず、イベントの進行を維持する方法で行わなければならない。

(e) インスタントリプレイは、IPF カレンダーイベントまたは必要な技術装置と人員が利用可能な他の競技でのみ使用できるものとする。

7. 審判員

- 1) 審判員は3名とし、主任審判員またはセンター審判員および2名のサイド審判員とする。彼らの国際審判員カードは有効期限内でなければならず、テクニカルコントローラーのカードも同様に有効で、陪審員のテーブルに置かれるものとする。
- 2) 主審は、3種類のリフトすべてに必要な合図を与える責任を負う。
- 3) 3種類のリフトに必要な合図は以下の通りである：

リフト	開始	完了
スクワット	腕を下に動かす動作と「スクワット」という音声指示を組み合わせた視覚信号	腕を後ろに動かす動作と、“ラック”という声による命令から成る視覚信号
ベンチプレス	腕を下に動かす動作と「スタート」という音声指示を伴う視覚信号。 動作間あり 胸で静止した後の可聴命令「押す」と腕の上方への動きの可視信号	腕を後ろに動かす動作と、“ラック”という声による命令から成る視覚信号
デッドリフト	信号不要	腕を下に動かす動作と、声で「ダウン」と命令することを組み合わせた視覚信号
リフターがスクワットやベンチプレスを完了できなかったとき、指示は「ラック」である。		

- 4) 挙上完了し、バーベルがラックまたは平台に戻されたら、審判員はライトで判定を発表する。白は「有効挙上」、赤は「無効挙上」を示す。その後、「無効挙上」の理由を示すためにカードが掲示される。
- 5) 3名の審判員は、各挙上について4メートル以内の範囲で、最もよく見える位置に着席することができる。ただし、主任審判員は、スクワットまたはデッドリフトを行うリフターから見える位置にいる必要があることを常に念頭に置く必要があり、サイド審判は、主審が彼らの上げられた腕を確認できるように見える位置にいる必要があることを常に念頭に置くべきである

。

- 6) 大会前に、3人の審判員は共同で以下を確認するものとする：
 - (a) プラットフォームおよび競技用具が規則に完全に適合していること。バーやディスクの重量の不一致を確認し、欠陥のある用具は廃棄する。オリジナルのバーやカラーが損傷した場合に備えて、予備のバーとカラーを用意して脇に置くこと。
 - (b) 体重計が正確に作動し、正確であること（現在認証済み）。
 - (c) リフターが自分の体重カテゴリの体重と検量時間の範囲内であることを確認する。
 - (d) リフターの個人用具が規則に完全に適合していることを検査される。挙上者は、プラットフォームで着用したいすべてのアイテムが審判の検査を通過していることを確認する義務がある。検査されていない服装や用具を着用または使用していることが発覚した場合、最後の試技の失格などのペナルティが科されることがある。

7) コンテスト中、3人の審判員は共同で次のことを確認しなければならない：

(a) ロードされたバーベルの重量が、放送係によって発表された重量と一致していること。審判員にはこの目的のために積載チャートが配布される場合がある。これは彼らの共同の責任である。

(b) プラットフォーム上で、リフターの個人装備が規則に従っていること。いずれかの審判員がリフターのこの点での誠実性に疑いを持つ場合、リフトの完了後にその疑いを主任審判に報告しなければならない。陪審員長は、その後リフターの個人装備を検査することができる。意図せずにコスチュームチェック担当審判員によって見逃された可能性のあるもの以外の違法な物品を着用または使用していることが判明した場合、リフターは直ちに競技から失格となる。コスチュームチェック担当レフェリーによって誤って通過された違法な物品を着用しており、発見されたリフトが成功した場合、そのリフトは無効とされ、リフターにはラウンド終了時に新たな試技（違法な物品を取り除いた状態で）が与えられる。テクニカルコントローラーが存在する場合、リフターはプラットフォームに上がる前に服装を精査される。

8) スクワットおよびベンチプレスの開始前に、副審判員は腕を上げ、そのまま保持し、リフターがリフトを開始するために正しいポジションに入るまで腕を下ろさない。審判員の間で重大な誤りがあるという多数意見がある場合、主任審判員はリフト開始の合図を出さない。リフターは、バーやスタンスの位置を修正して開始合図を受けるために、残りの許容時間内で行動することができる。一度リフトが開始されたら、副審判員はリフトの実行中に誤りを指摘しない。

9) 審判員はコメントを控え、競技の進行に関する文書や口頭での報告を受けてはならない。したがって、各リフターのロット番号がスコアボード上の氏名と共に表示されることが不可欠であり、審判員がリフティングの順序を追うことができるようにする。

10) 審判員は他の審判員の判断に影響を及ぼそうとしてはならない。

11) 主任審判員は、競技を円滑に進行させるために必要に応じて、副審判員、審判委員会、その他の役員に相談することができる。

12) 主任審判員の裁量により、バーベルおよび/またはプラットフォームの清掃を指示することができる。リフターやコーチがバーベルまたはプラットフォームの清掃を希望する場合、その要望はスポッターやローダー（補助員）ではなく、主審/テクニカルコントローラーを通じて行わなければならない。デッドリフトの最終ラウンドでは、各試技の前に必ずバーベルを清掃しなければならない。他の2ラウンドにおいてもコーチまたはリフターが希望する場合は清掃が行われる。

13) 競技終了後、3名の審判は公式得点用紙、記録証明書、または署名が必要なその他の書類に署名しなければならない。

14) 国際大会では、審判員は技術委員会によって選ばれ、国際大会または国内選手権でその能力が証明されていないなければならない。

15) 国際大会では、同じ国の2名の審判員が、複数の国が競技に参加する試合で選ばれることがあり、かつ審判員が代表する国からその選手権に出場するリフターがいない場合に限られる。あるカテゴリーが複数の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を持つべきである。審判の交代が必要な場合、すべてのリフターが同じ種目で同じ審判を持つように、種目間で交代を行うべきである。

16) あるカテゴリーで主任審判員として選ばれたレフェリーであっても、他のカテゴリーで副審判員として選ばれることを妨げるものではない。

17) 世界選手権、または世界記録が試みられる可能性のあるその他の選手権においては、IPF カテゴリー1またはカテゴリー2の審判員のみが審判を行える。各国は、世界選手権に最大3~4名の審判員を指名でき、さらに必要がある場合には審査員としてカテゴリー1のレフェリーを2名追加することができる。選手権に出席する全ての指名レフェリーは、少なくとも2日間是对応可能でなければならない。

18) 審判員および陪審員のメンバーは、次の通り統一された服装を着用する:

男性、冬: 左胸に適切な IPF バッジを付けたダークブルーのブレザー。ジーンズではない適切なグレーのズボン、白いシャツ、適切な IPF ネクタイ。

男性、夏: ジーンズではない適切なグレーのズボン、白いシャツ、適切な IPF ネクタイ。

女性、冬: 左胸に適切な IPF バッジを付けたダークブルーのブレザー。ジーンズではない適切なグレーのスカートまたはズボン、白いブラウスまたはシャツ、適切なスカーフ/ネクタイ。

女性、夏: ジーンズではない適切なグレーのスカートまたはズボン、白いブラウスまたはシャツ、適切なスカーフ/ネクタイ。



IPF のバッジとスカーフ/ネクタイは、カテゴリー1 の審判は赤、カテゴリー2 の審判員は青である。審査委員会は、冬服または夏服のどちらを着用するかを決定する。「トレーナー」と呼ばれる靴は、ブレザーとズボンに合わない! ドレス/日常着用の黒い靴と黒い靴下を着用する必要がある。オープンシューズは禁止とする。



19) カテゴリー2 レフェリーの資格は以下の通りである:

(a) 少なくとも2年間の実績を持つ国内レフェリーであり、この期間内に最低2回の国内パワーリフティング選手権でレフェリーとして officiate した経験があること。

(b) 自国の連盟から推薦されること。

(c) 英語で行われるカテゴリー2 の筆記/コンピューター試験および世界選手権、大陸選手権、または地域選手権での実技試験を受けること。

(d) 筆記試験で85パーセント以上、実技試験で85パーセント以上の合格点を取得すること。

20) カテゴリー1 審判員の資格は次のとおりである:

(a) 少なくとも4年間適切なカテゴリー2 審判員としての地位を保持していること。国際(世界および/または地域)大会6回以上および国内選手権6回以上での審判経験が必要である。

(b) ワールドチャンピオンシップ(ワールドベンチプレスチャンピオンシップを除く)、大陸選手権、地域大会、または国際大会でカテゴリー1 の実技試験および筆記/コンピュータ試験を受けなければならない。

(c) 主任審判員として、少なくとも75回の試技を審査し、そのうち35回はスクワットでなければならない。リフターの最初のラウンドの試技はカウントされる。

(d) 候補者は、ギアチェック、計量、プラットフォーム上での着席中に、試験官によって能力が観察され、25ポイント/マークが与えられる。技術規則に反する可能性のあるエラーについては、0.5ポイント/マークが差し引かれる。試験官はIPF技術委員会のメンバー、またはIPF技術委員会とレフェリー登録官によって任命されたオフィシャルでなければならない。

(e) 候補者は、試験全体で少なくとも90パーセントの得点を獲得しなければならない。これは、プラットフォーム上での判定(自身の判定と審査員の判定との比較による75点を含むもので、他のプラットフォームの審判の判定ではない)を含む。残りの25点は、判定や必要な職務の遂行(例:器具チェック、計量、プラットフォーム管理)によって与えられる。

(f) 試験の3か月前までに、候補者は自国の連盟から技術委員会の委員長および審判登録官に推薦されなければならない。

推薦の根拠は以下の通りであるべきである：

1. 候補者の審判員としての能力。
2. カテゴリーとしての優先順位。
3. 将来の国際大会でのレフェリー可能性。
4. 英語の知識。

(g) カテゴリーIの候補者に求められる要件は、特に陪審員としての参加を求められた場合において、大会の場で完全に理解できる水準で英語で会話ができることである。この点に関して、試験官が候補者の能力を判断する。候補者がカテゴリーIの試験に合格しても英語を話せない場合、その候補者は地域カテゴリーIの審判員となり、地域大会または全国大会でのみ陪審員として参加できる。

21) IPF による候補者の審査選定は、以下の基準に従うものとする：

- (a) 受け付けた推薦の数
- (b) 試験枠の数
- (c) 各国におけるカテゴリー1 審判員の現在の要件

22) 試験手順は以下の通りである：

(a) カテゴリー2の筆記／コンピュータ試験は、英語で行われる。これは、IPF 技術委員会および審判登録担当者によって主任審判として任命された承認済みカテゴリー1 審判の指導の下で、完全かつ包括的なルールクリニックが実施された後にのみ行われる。実技試験は、競技中の筆記／コンピュータ試験の後に行われる。候補者はサイドレフェリーとして、合計 100 回の試技を審査し、そのうち 40 回はスクワットで行う必要がある。候補者は審査員によって精査され、精査審判の多数決と比較して、すべての判定で少なくとも 85 パーセントの得点を獲得する必要がある。審査は 1 ラウンド目の試技から開始される。筆記／コンピュータおよび実技のカテゴリー2 試験は、国際または地域のパワーリフティング選手権大会と併せてのみ開催される。

(b) カテゴリー1 実技試験および筆記/コンピュータ試験が候補者に対して実施される。対象は世界選手権（ワールドベンチプレス選手権を除く）、大陸選手権、地域選手権である。候補者は審査員によって精査される。候補者は、審査員の過半数と比較してすべての判断において少なくとも 90%の得点を取得する必要がある。これには、器具点検や体重測定手続きなど、他のすべての業務の扱いに関する候補者の能力観察も含まれる。裁定は、最初のラウンドの試行から開始される。

23) 受験料は試験前に IPF 会計担当者に支払わなければならない。すべての試験の得点用紙は、審査担当レフェリーによって採点される。採点が完了した後、候補者に結果が通知される。採点された得点用紙はレフェリー登録担当者に送られる。

24) 試験結果を受け取った後、レフェリー登録担当者は候補者に結果を連絡し、適切な資格証明書を候補者に送付する。

25) 実技試験を受ける候補者は、成功か失敗かを判断するためにジャッジ（カテゴリー1 の場合）または指定された審査担当レフェリー（カテゴリー2 の場合）によって審査される。

26) 試験に合格した場合、レフェリーの昇格日付は試験日となる。

27) 試験に不合格になった候補者は、同じ選手権で再度試験を受けることができ、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、現在の資格を維持し、許容される基準に達するために、IPF に再登録する必要がある。
- (b) 再登録は、各オリンピック年の 1 月 1 日に行われる。
- (c)

国際大会のテクニカルセクレタリーは、大会終了後すぐに、参加審判員のリストを Excel ファイルの形式で IPF 審判登録担当者に送付しなければならない。

- (d) 審判員の所属する国内連盟は、必要な 50 ユーロの登録料を IPF 会計担当者に送金し、前回の登録期間における国際および国内での経験の履歴を IPF 審判登録担当者に提出する責任がある。
- (e) 4 年間活動していない審判員、または再登録に失敗した審判員は資格を失う。その場合、試験を再受験する必要がある。
- (f) 各オリンピック年の 1 月 1 日以前の 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) IPF 審判登録官は、各ナショナルフェデレーションに以下を提供するものとする：
- (a) 認定審判の最新リスト。毎年更新。
- (b) 認定を維持するために再登録が必要な審判のリスト。
- 30) 国際審判（カテゴリー1および2の両方）は、再登録が受理されるためには、前回のオリンピック年の間の4年間において、少なくとも2回の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、ならびに2回の国内パワーリフティング選手権で審判を務めている必要がある。

8. 陪審員および技術委員会

8.1. 陪審員

- 1) 世界選手権および大陸選手権では、各リフティングセッションを監督するために陪審員団が任命される。
- 2) 陪審員団は、カテゴリー1の審判員3名または5名で構成される。技術委員会のメンバーが不在の場合、3名または5名の中で最も経験のあるメンバーが審査員団の会長に指名される。5人の陪審員団は、ワールドゲームズまたはパワーリフティングの男子・女子オープン選手権でのみ設置可能である。
- 3) 陪審員のメンバーは、IPF 会長および技術委員会の議長を除き、すべて異なる国籍でなければならない。
- 4) 陪審員の役割は、技術的な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、陪審員は多数決により、判断が不適格と見なされる審判を交代させることができる。該当する審判員は解任の前に警告を受けていなければならない。
- 6) 審判員の公平性は疑う余地がないが、善意での審判ミスは起こり得る。そのような場合、審判員は警告の対象となった判定を下した理由について説明することが認められる。
- 7) 審判員に対して抗議が審査委員会に提出された場合、審判員はその抗議を通知されることがある。審査委員会はプラットフォーム審判に不必要な負担をかけるべきではない。
- 8) 技術規則に反する重大な審判ミスが発生した場合、審査委員会はミスを訂正するために適切な措置を取ることができる。彼らは裁量により、リフターに再挑戦を許可することができる。
- 9) 審判で明らかまたは露骨なミスがあった極端な場合にのみ、陪審員は審判と口頭または電子的に協議し、（3人の陪審員の場合は全員一致、5人の陪審員の場合は過半数で）決定を覆すことができる。審査員が考慮できるのは審判の2対1の決定に限られる。
- 10) ドラッグテストのためのリフターの選択は常に CCES によって行われる。
- 11) 陪審員のメンバーは競技の妨げのない視界を確保する位置に配置される。
- 12) 各競技の前に、陪審員長は審査員のメンバーが自分の役割および現行版ハンドブックに含まれる規則に加えられた、または補足する新しい規則を完全に理解していることを確認しなければならない。
- 13) リフティングに音楽が伴う場合、音量は陪審員が決定する。音楽は、スクワットおよびベンチプレスでバ

ーベルの重さを持ち上げた時、またはデッドリフトで引き始めた時に終了する。

14) 審判員のカードは、階級の試合終了時に署名される。

8.2. IPF 技術委員会

- 1) 総会により選出されたカテゴリー1の審判長である会長、および技術委員会の会長と協議の上で執行委員会が任命する最大10名の各国のメンバーで構成される。また、コーチ/リフター代表も含まれる。
- 2) 加盟連盟から提出された技術的性質のすべての要件および提案の審査を委託される。
- 3) 世界選手権の主任審判員、副審判員および陪審員を任命する。また、必要に応じて、その国から指名されていないが出席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) 国際レベルにまだ達していない審判員を訓練・指導し、すでにそのレベルに達している審判員を再審査する。
- 5) 審判員登録官を通じて、試験または再試験後にどの審判員が試合を担当できるかをIPF総会、会長、および事務総長に通知する。
- 6) 世界選手権などの主要な大会の前に、審判員のための講習会を開催する。このような講習会やクリニックの開催にかかる費用は、主催する連盟が負担しなければならない。
- 7) 国際審判員のカードの取り消しが必要と判断される場合、IPF総会に提案を行う。
- 8) 技術委員会は、トレーニング方法や競技挙上のパフォーマンスに関する技術的な内容を、幹部を通じて公開する。
- 9) (a) ハンドブックで定義されているすべての競技用および個人用機材の検査に責任を持つ。また、商業広告で「IPF認定」の文言を使用する目的だけで各メーカーが提出した機材も検査対象となる。提出されたアイテムが現行のIPFのルールや規則をすべて満たしており、技術委員会の判断に幹部委員会が同意した場合、各アイテムに対してIPF幹部により料金が課され、技術委員会から承認証が発行される。
(b) 各年末に、IPF事務局が課す各アイテムの更新料は、承認の再認証の目的でIPFに提出しなければならない。デザインが変更された場合、そのアイテムは技術委員会に提出され、検査および再認証を受ける必要がある。
(c) 承認証が発行された後に、メーカーが以前承認のために提出した競技用または個人用装備のデザインを変更し、それが現在のIPFルールや規則に適合しなくなった場合、IPFは承認を撤回する。デザインの変更が修正され、そのアイテムが技術委員会に検査のために提出されるまで、IPFは再度の承認証を発行しない。

9. 世界および国際記録

9.1. 国際競技会

- 1) 世界記録および国際記録は、上記に記載された大会でのみ樹立できる。すなわち、IPFが承認および認定した選手権大会である。競技前にリフターが正しく計量され、競技前に審判員または技術委員会がバーベルとディスクの重量を確認していれば、バーベルやリフターを計量せずとも、世界記録および国際記録は認められる。男性および女性の40-49歳の記録でオープン記録を超えるものは、適切な場合オープンカテゴリーに含まれる。

男性および女性の 50-59 歳の記録で、40-49 歳の年齢層で達成された記録を超えるものは、適切な場合、40-49 カテゴリーおよびオープンカテゴリーに含まれる。

男性および女性の 60-69 歳の記録で、50-59 歳の年齢層で達成された記録を超えるものは、50-59 カテゴリー、40-49 カテゴリー、そして適切な場合オープンカテゴリーに含まれる。 男

性および女性の 70 歳以上の記録で、60-69 歳の年齢層で達成された記録を超えるものは、60-69 カテゴリー、50-59 または 40-49 カテゴリー、そして適切な場合オープンカテゴリーに含まれる。同様に、サブジュニア 14-18 歳の記録で、ジュニア 19-23 歳の年齢層で達成された記録を超えるものは、このグループおよび適切な場合オープンカテゴリーに含まれる。 ジュニ

ア 19-23 歳の記録でオープン記録を超えるものは、適切な場合オープンカテゴリーに含まれる。

注意：2021 年からワールドゲームズの記録を登録開始。記録は、競技者の体重に応じたその体重カテゴリーで登録するものとする。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の世界記録と同等とすること。

2) 世界記録および国際記録の認定要件は以下の通りである：

(a) 国際大会は IPF の承認のもとで開催されなければならない。

(b) すべての審判員は、現行の IPF 国際審判員カードを保持しており、IPF に加盟している国内連盟の会員でなければならない。舞台上には異なる 3 つの国の審判員が必要であり、三名の審査員からなる審査会が存在する必要がある。

(c) すべての加盟国の審判員の誠実さと能力については疑いの余地はない。

(d) IPF 承認の大会で使用が許可されているウェアおよび器具のリストに掲載されているバー、ディスク（プレート）、ラックのみが、世界記録および国際記録の設定に使用することができる。

(e) 個々のリフトの記録には三種目合計の記録が伴わなければならない。ベンチプレス単独の記録は、三種目（パワーリフティング）イベントで作成された場合、合計記録は伴わなくても構わないが、スクワットとデッドリフトの両方で正当な試みがなされなければならない。

(f) 個人種目で新記録のために同じ重量を 2 人のリフターが希望した場合、くじ番号で先に選ばれたリフターが成功した場合、その挑戦にはコンピュータ受付が 0.5 kg（2.5 kg の倍数でない場合）を加算し記録申請を行う。記録保持者は、最初に記録の合計を達成したリフターとなる。

(g) 新記録は、前の記録を少なくとも 0.5 kg 上回る場合にのみ有効である。

(h) デッドリフトで世界記録を狙うリフターが、抗議により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う他のリフターは挑戦重量を 0.5 kg 増やさなければならない。同じ種目で複数のリフターが世界記録を目指しており、抗議によりリフターが新しい挑戦を得た場合、そのリフターは自分自身の順番で挑戦しなければならない。

(i) 上記と同じ条件下で破られたすべての記録は認められ、登録される。

3) 世界シングルリフトベンチプレス記録は、前述のいずれかのチャンピオンシップにおいて、シングルリフトとして、または以下の(a)のように樹立することができる。同じ基準が、すべての世界パワーリフティング記録にも適用される。

(a) もしリフターが三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超えた場合、スクワットとデッドリフトの両方で適正な試技が行われた場合に限り、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) もしリフターがシングルリフトベンチプレス競技で三種目パワーリフティング記録を超えた場合、三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) コーチの責任の目的

国際レベルでのリフターの成功を確実にコーチングすること、パワーリフティングというスポーツへの参加を奨励すること、各リフターが自分の潜在能力に応じた最高の結果を達成できるよう助けること。

2) コーチの責任とは何か？

コーチは上記の目的に関連する多くの義務を持っており、常に強い人格と規律ある姿勢を持つ必要があり、常に指揮を取らなければならない。

3) コーチウォームアップエリアでの各リフティンググループごとの各国のコーチ数

1人のリフター = 3人のコーチ

同じグループの2人のリフター = 3人のコーチ

2人のリフターが異なるグループの場合（例：A&Bグループ） = 5人のコーチ

同じグループの3人のリフター = 5人のコーチ

2つの異なるグループの3人のリフターの場合（例：A&Bグループ） = 6人のコーチ

4人のリフター = 6人のコーチ（許可される最大コーチ数）であるあなたは、以下のことを保証しなければならない。

準備／ラッピングエリアの各リフティンググループにおけるコーチの人数 設備付きリフティング

1人のリフター=2人のコーチ

2人のリフター=4人のコーチ

3人のリフター=5人のコーチ

4人のリフター=6人のコーチ（これが許可される最大のコーチ人数である）

準備エリアのクラシックリフティングにおける各リフティンググループのコーチ人数

1人のリフター = 1グループにつき最大2人のコーチ

2人のリフター=1グループにつき最大2人のコーチ

3人のリフター = 1グループにつき最大2人のコーチ

3人のリフター = 2グループで最大3人のコーチ

4人のリフター = 2グループで最大4人のコーチ（許可されているコーチの最大人数）

4) プロモーターは、ラッピングエリアにコーチ観察ゾーンを設置し、リフティングプラットフォームにテレビモニターをリンクさせ、コーチがリフティングを追跡できるようにする。これが不可能な場合は、スピーカーテーブルの後ろに観察ゾーンを設け、コーチがリフティングを視認できるようにする。

5) ヘッドコーチは、リフターと共にコーチングゾーンに入るコーチは一人に限ることを確認し、適切な服装を着用していることを確認する必要がある。

6) ウォームアップおよびラッピングエリアにおけるコーチとリフターの行動は、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、ラッピング、リフティングエリアにアクセスするための写真入りバッジを受け取ることを確認する必要がある。
- 8) ヘッドコーチは、チームのためにオーガナイザーと固定されたトレーニング時間を調整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したすべての器具がラックに戻され、プラットフォームが整理され、トレーニングエリアが清潔な状態（ゴミなしなど）で残されることを確認しなければならない。これは大会後も同様である。
- 10) ヘッドコーチは、計量時に自分のリフターが以下のものを審判に提示することを確認しなければならない：付録2、リフターのプロフィールおよびパスポート。
- 11) ヘッドコーチは、器具チェック時にリフターの器具がIPF技術規則に従っていることを確認しなければならない。
- 12) ヘッドコーチおよびアシスタントコーチは、ウォームアップ、ラッピング、リフティングエリアにおいて、すべてのIPFアンチドーピング規則を遵守する義務があることを認識しなければならない。
- 13) ヘッドコーチは、家族や子供がウォームアップエリアや準備エリアに立ち入らないようにする責任がある。
- 14) ヘッドコーチは、リフターが勝利セレモニーで名前を呼ばれた時にプラットフォームに立つ準備が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、リフターが上記の指定エリアでアルコールを飲むことは厳重に禁止されている。いかなる場合も、**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いることはできず、これはヘッドコーチにより確実に守られるものとする。**
- 16) 適格なコーチ／リフター：指名されたコーチは、全国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。各国の連盟は、自国のコーチおよびナショナルチームのリフターのために独自の規則と手続きを定める権限を有する。
- 17) 写真および撮影：ウォームアップエリアでは、いくつかのリフターにとって、動きの小さな修正を完全に理解するために、自分のリフトをビデオで確認することが必要である。
。これはコーチとリフター間のコミュニケーションを促進し、さまざまなレベルで行うことができる。
- 18) 上記を読み、理解したことを認める。これらの期待を乱用した場合、IPF懲戒委員会による懲戒処分の対象となること、また上記の項目10に関する場合は、IPFアンチドーピング規則の関連条項に指定された審査および聴聞の手続きの対象となることを理解している。

NAME of Head Coach.....
Please state

NAME of Coach.....
Please state

National Federation.....

SIGNATURE DATE

ヘッドコーチの氏名_____

コーチの名前_____

全国連盟_____

署名_____日付_____