

表紙 ; IPC Powerlifting Rules and Regulations 2013-2016
「IPCパワーリフティングルール&規定」2013-2016 (2014.5)
(日本語訳と英語訳が異なる時は、英語版に従ってください)



International
Paralympic Committee

Powerlifting Rules and Regulations

May 2014



前文

全ての IPC パワーリフティング競技競技会では、IPC ルール & 規定が適用される。また、全ての IPC スポーツ (IPC パワーリフティングを含む) は、IPC ハンドブック第 2.7 条により管理される。

統括管理

(IPC) 国際パラリンピック委員会はパワーリフティングの (IF) 国際組織と見なされる。従って、パワーリフティングにかかるルールの策定や国際競技会の開催などは、IPC が、管轄し、「IPC パワーリフティング」と「IPC」は同じ意味とする。

IPC ルールブックの印刷

IPC パワーリフティングルール & 規定の版権は IPC にある。各国連盟、選手、役員の為に各国の言語に翻訳しても良いが、その場合でも、版権は IPC に版権があり、英語版と意味が異なる場合は、英語版 IPC ルールブックの解釈にしたがう。

ルールの変更

ルールは適宜変更できるものとし、2016 年までに変更が出た場合は、各国に周知するものとする。

目次

- 1、 IPC 規定
 - 1.1 IPC パワーリフティング公認競技会
 - 1.2 競技会サイクル
 - 1.3 競技会の運営
 - 1.4 パラリンピックゲーム
 - 1.5 AH フォーミュラー
 - 1.6 選手資格
 - 1.7 標準記録 (MQS)
- 2、 IPC パワーリフティング競技役員
 - 2.1 ユニフォーム規定
 - 2.2 競技役員の選考と役割
 - 2.3 (TD) 技術委員長
 - 2.4 TD の役割
 - 2.5 (Jury) 審査員
 - 2.6 PJ(審査員長) の役割
 - 2.7 (Jury) 審査員メンバー
 - 2.8 (Referee) 審判員
 - 2.9 (HR) 主審
 - 2.10 審判員の役割
 - 2.11 競技会事務局長
 - 2.12 競技役員
 - ・スピーカー / アナウンサー
 - ・時計係
 - ・マーシャル
 - ・(TC) テクニカルコントローラー
 - 2.13 補助員
 - ・センター補助員
 - ・サイド補助員
- 3、 コーチ

- 4、競技会準備
 - 4.1 エントリー受付
 - 4.2 テクニカルミーティング
 - 4.3 競技役員ミーティング
 - 4.4 くじ
 - 4.5 キットチェック
 - 4.6 検量
- 4.7 選手紹介
- 5、抗議
 - 5.1 取扱い
 - 5.2 抗議と控訴
- 6、結果
 - 6.1 個人成績
 - 6.2 団体成績
 - 6.3 団体得点が同点の場合の扱い
- 7、ランキング
- 8、記録
 - 8.1 通常記録
 - 8.2 世界記録
 - 8.3 大陸記録
- 9、表彰
- 10、競技会の認定
- 11、競技場への復帰
- 12、IPCパワーリフティングルール
 - 12.1 クラス
 - 12.2 競技会フォーマット
 - 12.3 年齢
 - 12.4 会場
 - 12.5 競技舞台(FOP)
 - 12.6 器具
 - 12.7 スコアーボード
 - 12.8 判定ランプ
 - 12.9 タイマー
 - 12.10 個人用具
- 13、競技ルール
 - 13.1 ラウンドシステム
 - 13.2 競技会
 - 13.3 ベンチプレス
 - 13.3.1 スタートの合図
 - 13.3.2 挙上
 - 13.3.3 ラックの合図
 - 13.4 失格
 - 13.5 重量の付け違い
 - 13.6 重量の付け違いの例

1. IPC 規定

1.1 IPC パワーリフティング公認競技会

- IPC 競技会（パラリンピック、IPC 世界選手権、IPC 地域選手権）
- IPC 認定競技会（地域ゲーム、ワールドカップ）
- IPC 公認競技会（各国パラリンピック委員会の認めた各国内選手権、招待選手権）

詳細は付録 1 を参照

1.2 競技サイクル

競技会は 4 年サイクルとする。

- 1 年目；地域選手権

ただし、地域ゲームの日程によって左右される。

- 2 年目；世界選手権

- 3 年目；地域選手権

地域ゲームの日程によって左右される。

- 4 年目；パラリンピック

パラリンピック参加への道は、付録 7 を参照

1.3 競技会運営

競技会運営方法を IPC 並びに TD の許可なく変更することはできない。

- IPC 並びに指名 TD の許可があった場合のみ、クラス数の制限、エントリー数の制限等ができる。
- IPC の承認があった場合のみ、「世界選手権」「IPC パワーリフティング選手権」の名称が使える。
- IPC は競技会が IPC ルール通りに実施されるか監督する権限を持ち、要項は競技会開始日の 6 カ月前までに公表する。
- IPC が審判、その他の役員を決定し、競技会ルールが満足できるものでない場合は、監督、大会を延期させる事ができる。
- IPC 競技会は、参加選手数、標準記録、クラス数、などのエントリーの詳細は IPC ホームページで公開される。
- IPC は、世界選手権、地域選手権、ワールドカップで、組織委員会が、一クラスの参加選手数に制限を設けることを認める。
- パラリンピックゲーム以外では、全ての IPC 競技会において、男女とも、一か国 10 名まで、各クラス 2 名までのエントリーができるものとする。
- パラリンピックゲーム以外では、全ての IPC 競技会において、ジュニアの部門を設けることを認め、設けた場合は、一か国、男女ともに合計 10 名、各クラス 2 名以下のエントリーができる。
- 一クラス 10 名までは一グループで、11 名以上選手がいた場合は、グループ分けて競技を進行しなければならない。
- グループを分ける場合は、各グループともできる限り同じ人数になるように調整する。グループ分けは、検量時のスタート重量で決め、低い重量でスタートする選手が最初のグループとなる。

1.4 パラリンピックゲーム

パラリンピックに関することは、IPC ホームページのパラリンピックゲームの項目を参照。

パラリンピック参加への道は、付録 7 を参照。

1.5 AH フォーミュラー

- 競技会において、選手数が 3 名より少ないクラスがあった場合は、組織委員会と IPC の承認により、クラスを合併することができる。

合併した場合の順位は、AH フォーミュラー記録によって決定める。（付録 2）

- ・IPC公認国内選手権では、一クラスが2名とか1名などしかエントリーがない場合は、3名以上となるようにクラスを合併し、順位は、AHフォーミュラーによって決定するものとする。
 - ・競技会参加者数が少ない場合は、男女別にグループを作るものとする。
 - ・IPC公認国際競技会で、エントリー数が少い場合は、AHフォーミュラーが自動的に適応される。
- * IPCと組織委員会で何らかの契約がない場合は、男女ともに15名以下のエントリーしかなかった場合は、2グループに分ける
- * IPCと組織委員会で何らかの契約がない場合は、男女ともに16名以下のエントリーの場合は、3グループに分ける

1.6 選手資格

- ・全ての選手は、IPCハンドブック、第二項、3-1条のIPC国籍条項を満たすこと。
- ・全てのIPC公認競技会において、選手はIPC選手登録をすること。
- ・全ての選手は、IPCクラス分けルールによるクラス分け資格を満たすこと。

1.7 標準記録（MQS）

- ・競技会レベルを上げるために標準記録を設ける。
- ・IPCは競技会ごとにMQSをきめ、公表している。
- ・ただし、MQSは、競技会サイクル途中でも、必要に応じて変更できる。
- ・MQSの調整は、パワーリフティング競技にとって有益な場合のみ調整される。
- ・ただし、MQSが変更された場合は、次の競技会からの変更となる。
- ・付録3を参照

2. IPCパワーリフティング技術役員（TO）

2.1 服装

全てのIPC競技役員（クラス分け委員も含む）は、競技会において、指定された服装をしなければならない。
男子役員

IPC公認スーツ（チャコールグレー）を着用。左胸に審判員、または、クラス分けドクターワッペンを付ける。白のシャツにIPCパワーリフティング公式ネクタイをし、靴は黒であること。

女性役員

IPC公認スーツ（チャコールグレー）を着用。左胸のポケットに審判員、または、クラス分け委員のワッペンを付ける。スカートでもズボンでもどちらでもよい。白のブラウスにIPC公認スカーフをし、靴は黒であること。

* TOは競技会役割に入っていない場合でも、IPCポロシャツまたはTシャツを着用し、所属国名の入っている服を着用してはならない。

2.2 TOの選考、役割、責任

IPC公認競技会では、参加するTOとクラス分け委員は、IPCが指名する。

IPCは、全ての審判員とクラス分け委員リストを把握し、出席TOを指名する。

審判員とクラス分け委員は4年ごとにIPC公認資格を更新しなければならない。

IPCは、全ての審判員、クラス分け委員が公平に経験を積めるよう、輪番制を基本として各競技会役員の指名を行う。

国際審判員（ITO）、国際クラス分け委員は、次の条件を考慮して選考される。

- ・競技会の種類（大陸選手権、世界、パラリンピック、大陸ゲームなど）
- ・各ITOの最近のIPC競技会への参加経験や貢献度。
- ・大会開催場所
- ・大会主催者の経済力

指名されたITOは、IPC行動規範にのっとること。

ITOは、コーチ、団長、その他の役員や選手と兼任することはできない。万一、兼任しなければならないと

ときは、自国の選手の出番がない日、かつ、大会組織委員会によって、特に要望された場合のみとするが、ITO が各国役員を兼ねた場合は、参加にかかる費用は、自己負担または各団持ちとし、大会組織委員会からは支払われない。

ITO の数は、競技会規模、参加者数等によって、決められる。

地域、世界記録樹立可能競技会では、陪審員を 5 名とし、次の規定に従って ITO の選考が行われる。

IPC 主催競技会

IPC は、必要数のクラス分け委員 (Classifiers)、TD、そして主催国以外から最低 21 名の ITO を選考する。また、パラリンピックと世界選手権、その他必要と考えられる国際レベルの競技会では、TD 補佐(ATD)を指名する。また、IPC は主催国から、必要数 ITO を指名する。このレベルの競技会では、少なくとも二セッション分の試合ができるだけの 1 級 ITO を選考する。

主催国は、さらに、8 名までの IPC 公認国内審判員を TO として指名することができる。

もし、主催国に ITO がない場合は、IPC は海外の ITO を指名する。ただし、主催国は、IPC レフリーコースを開催するなどして、新 TO を確保することに努めること。

TD、ATD、陪審員は国際 1 級審判員でなければならない。

IPC 認可 (sanction) 競技会

- ・ワールドカップ（主催国を含めて六か国以上の参加があること）

IPC は TD と最低 15 名の ITO を指名する。ITO のうち主催国からの参加ができるだけ多くなるよう、

配慮する。

IPC 公認 (approved) 競技会

- ・IPC 公認国内選手権

TD 1 名、競技会事務局長 1 名、と最低限 6 名の IPC 公認審判員の出席を必要とする。

- ・招待選手権（主催国を含めて六カ国以内の参加）

TD 1 名、最低 7 名の ITO を指名する。また、主催国から必要数の TO を指名する。

IPC 主催、認可、公認大会では、同じセッションでは異なる国の審判を配置する事。

IPC から指名され参加する TO には、主催国から、交通費、宿泊費、食事を支給する。また、事情が許せば、日当を支給する。これらの契約は、IPC と主催国組織委員会とで行い、役員個人と主催国組織委員会との契約はできないものとする。IPC は、交通費等の支払い合意が主催国組織委員会との間で成立した後、ITO に通知を行う。

審判員として経験を積みたい場合は、パラリンピック以外では、IPC からの指名がない場合でも、参加できるが、その場合は、すべての費用は自費とし、事前に、IPC に申し出る。どの競技会に参加できるかは、IPC が開催国組織委員会と協議の上決定する。

クラス分けドクターの指名については、クラス分けルールを参照のこと。

2.3 TD (競技会技術委員長)

IPC の TD は次の点が考慮される

- TD は最低 5 年以上国際 1 級審判員の経験があり、英語が堪能で、コンピューターなどの IT 技術に長けていること。
- リーダーシップをとり競技会をまとめる能力のあるもの。レフリーコース、コーチコース、TO 育成コースなどの開催ができること。
- 競技会の事前準備から、事後処理まで全ての手配ができること。

2.4 TD の役割

大会前

- 競技会前に開催国を訪問し、宿泊、会場、練習場、IT、器具、スコアーボード、送迎、等に問題がな

いか、確認する

- ・大会組織委員会、競技運営責任と連絡を取り大会準備を進める。
- ・大会組織委員会連携して大会スケジュールを組む
- ・トレーニングスケジュールを組む
- ・審判員、陪審員の役割分担を行う。
- ・試技カードが用意されているか確認する。
- ・最低6カ月以上前に、審判講習会を開催し、審判員の養成を行う。
- ・ドーピング検査が適切に行われるか、確認する。

競技会

- ・競技会開始一日前にテクニカルミーティングを開催する。
- ・検量開始前から、表彰式が終わるまで会場に待機する。
- ・競技運営が円滑に進むよう、大会開催責任者とアシスタント TD(ATD) を設ける。
- ・大会開催責任者とともに、表彰式が円滑に進むよう監督する。
- ・必要に応じて、競技会終了後にミーティングを開催する。
- ・大会結果を大会開催責任者とともに監督する。
- ・試合終了後大会結果を IPC に報告する。
- ・ドーピング検査が滞りなく行われたか、IPC ドーピング担当とともに、監督する。

2.5 Jury (陪審員)

パラリンピック、世界選手権、地域選手権、等の国際大会では、陪審員を 5 名設け、各セッション運営を監督する。陪審員は国際 1 級審判員で、英語が堪能であること。また、国際 1 級審判員の補欠陪審員も指名しておくこと。

パラリンピック、世界選手権、地域選手権では、TD が各セッションの陪審員に入っておくこと。

2.6 President Jury (PJ、陪審員長)

PJ の役割は次の通り

- ・各セッションの PJ は他の陪審員が役割を理解していることを確認する
- ・競技会の進行中、IPC ルールが守られているか監督する
- ・世界記録樹立試技の場合、審判に国際 2 級審判員がいる場合は、国際 1 級審判員に交代させる。
- ・競技会がルール通り進行していないときは、他の陪審員と相談して、適宜行動する。
- ・大会結果をコンピューターのものと、手書きのものとを比べ、間違いがないか確認する。
- ・IPC Athlete record book(記録ノート) に選手の大会結果と順位等を書き込み、選手またはコーチに返却する。

2.7 Jury メンバー

陪審員は、競技会がルール通りに行われるよう、TD をサポートする。

Jury も試合判定を行い、審判と同じように判定ランプを使うか、スコアーシートに書き込むかしなければならない。

検量開始前に、コスチュームチェック (Kit Check) を行い、競技会中は、円滑に競技会が進行しているか、確認できる位置に座っていること

競技会中に不適切な審判がいた場合は、審判員に対して、口頭で注意し、更に不適切と判断される場合は、陪審員の多数決で審判員を交代させることができる。

陪審員が審判の判定に異議を持った場合は、陪審員の多数決で、陪審長が、審判を呼び、判定の理由を聞くことができる。審判の判定について陪審員の多数決で審判を指導することができる。

競技会中、審判の判定で、ルールに照らし合わせて重大な判断ミスがあった場合、陪審員はこれを正すことができる。このような通知は、陪審長を通して行われる。また、陪審員全員が、重大な反則を認めた場合は、再試技をさせることができる。

陪審員は審判員の判定を覆すことはできないが、公式抗議があった場合は、判定が覆ることもある。

2.8 Referee (審判)

主審 (Chief Referee or Head Referee) と 2 名の副審で競技会の判定を行う。

三人の審判は、試技を見やすい場所を選べるが、プラットフォーム上や、陪審員の邪魔になるような位置は避けなければならない。

審判は、主審なら最後まで主審を務め、副審や他の役割と交代することはない。

IPC 公認審判員だけが、審判を務めることができる。IPC 公認審判取得方法については、別途定める。

2.9 Head Referee(主審)

主審は、選手の頭側、すなわち、選手のバーの握りが見られ、観客に顔を見せる位置に座る。

主審の仕事：

- IPC ルール通りに競技会が進行しているか確認する
- 重量につけ間違いはないか確認する。
- ラックの高さはアナウンスのあった高さとあっているか確認する
- ラックの高さ、重量ともに、選手の要請通りであることを確認し、タイムキーパーに準備が出来た合図を送る。
- 競技進行をスムーズに行わせるために、副審や陪審員、その他の役員と相談することができる。
- 選手に、「スタート」並びに「ラック」の合図を送る。

2.10 審判の役割

競技会前

三人の審判は、一緒に次の確認をする。

- バーやプレートがそろっているか、また、不良器具はないか確認する。
- 検量器が正確であるか確認する。
- 選手が時間内に、規定体重以内になっているか測定する。

競技会中

- 選手とコーチが IPC ルール通りに行動しているかどうか確認する。
- 重量が正しくつけられているか確認する。このために、重量表を用いても良い。
- 選手のコスチュームがキットチェックに出されたものと同じかどうか、確認する。
- 競技中に副審は選手がルール違反のコスチュームを着用していると思った場合は、試技終了後、主審にその旨伝える。
- 三人の審判員は、選手のコスチュームを確認し、違反のコスチュームを着ていたり、キットチェックを受けていないものを着用していたりした場合は、即座に選手を失格とする。
- 選手はラック高の変更ができるが、補助員に助けを頼んでもよい。ただし、コーチがバーを触ってはならず、コーチは、補助員に変更を依頼する。
- その間、タイムキーパーは時計を止めない。
- スタートポジションは、IPC ルールを参照。
- 副審は、選手のスタートポジションがルール通りでないと思った場合、挙手して注意を促すことができる。ただし、一旦スタートがかかったら、手を上げてはならない。
- 2 名の副審が、選手のスタート位置がルール通りでない手を上げていた場合、主審はスタートの合図をしてはならない。コーチは陪審員に、その理由を聞くことができる。PJ はそれに答えなければならない。
- スタートの合図がかからない場合、正しいポジションを取るのは、選手とコーチの責任で、選手は時間内に、正しいスタートポジションを取って、スタートの合図を待つ。
- 審判員、他の役員とも競技中に、アドバイスや、判定に関わるようなコメントを口頭や書面で行ってはならない。競技中に選手に有利になるようなアドバイスをした、役員は、競技会から外されることもある。
- 審判員は他の審判員の判定に影響を与えるようなことをしてはならない。

競技会終了後

三人の審判は、必要書類に署名をしなければならない。(新記録申請書、スコアーシート等)

2.11 競技会事務局長 (Competition Secretary)

競技会がスムーズに進行するよう、競技会事務局長を一名指名する。

- a) 参加選手の確認、参加クラス、体重、と ID ナンバー等
- b) 検量前のくじ順作成の監督
- c) 必要な場合は、検量時の体重の記録
- d) 各チーム最大 2 名までのコーチ・監督のウォーミングアップルーム入場パスの準備。
- e) マーシャルを監督し、試技順があつていているかどうか確認する
- f) 新記録の申請を監督する。
- g) 競技終了後は、スコアーシート、新記録申請などに、署名がきちんとされているか監督する。

2.12 大会主催国の TO

IPC の指示に従つて、大会主催国は、競技会レベルを保つために、しかるべき経験を持つ IPC 公認審判員を次の役割に入れる。

放送係 (スピーカー / アナウンサー)

IPC 公認審判員がこの役割に入ること。アナウンサーは競技会の司会者のような役割を果たし、競技会が円滑に進むよう、様々な通知をする。アナウンサーが通知する内容は、スクリーン等で表示できるようにしておく。

アナウンサーは、第一試技の変更締切時間を放送する。

アナウンサーは、次の試技重量 (kg で) とラック高を主審と、補助員に伝え、試技をする選手の名前と、その次の選手の名前を放送する。

重量や清掃が完了し、選手を迎える準備が出来たら、主審の指示を受けて、アナウンサーは次の放送をする。

1、The Bar is loaded.

2、To—— kg.

3、For the 1st (2nd, 3rd) attempt

4、選手の名前

この放送を受けて、時計係は時計を動かす。

時計係 (タイムキーパー)

IPC 公認審判員がこの役割に入ること。時計係は、必要な時間を測る。

主審の合図の後、時計を動かし、選手にはアナウンサーにコールされてから試技開始までは 2 分の猶予が与えられる。(ただし、連続試技の場合は 3 分)

時計係は、アナウンサーが選手の名前を呼んだら、時計を動かす。1 分が経過したら、選手に分かるように合図を送る。主審が「スタート」の合図を送るや、時計を止める。

そのほか、時計係は、選手が試技終了後、ベンチを降りてから、30 秒以内にプラットフォームから出ているかどうか、ぐずぐずしている場合は、あと何秒でプラットフォームから離れるように、注意を促す。また、選手は、次の重量申請を記録申請係 (マーシャル) に伝えるが、それが、ベンチ台を降りてから、1 分以内に行われているか、時間を測る。

時計係は、次の状況以外は時計を止めてはならない。

- a) 主審が「スタート」の合図を選手に送った時。
 - b) 決められた時間を超えた時
 - c) 何らかの理由で、主審が「時計を止めて、Stop the clock」と合図してきた時
- 選手が 2 分以内に試技を始めなかった場合、時計係は「Time」と合図を送り、主審は、これを受け「ラック」と合図を送る。その試技は失敗となる。

試技の開始は、主審の合図で、それとともに、時計係は時計を止める。

マーシャル（記録申請受理）

IPC 公認審判員がこの役割に入ること。マーシャルの仕事は、次のとおりとする。

- a) 試技カード (attempt card) をコントロールし、競技会をスムーズに進める。
- b) 選手、または、コーチからの重量変更、申請を受付ける。
- c) 選手、コーチから申請された重量を試技順に並べる。重量が同じ場合は、ロットナンバーの低い方から試技をおこなう。
- d) 提出された試技カードは、アナウンサーに渡す。（場合によっては、コンピューター担当等に渡すこともある）
- e) マーシャルだけが、重量申請を受付けることが出来る。
- f) 重量の変更は、選手またはコーチが、は黒または青のペンで、試技カードに直接書く。マーシャルは重量を確認して、赤ペンで承認イニシャルを書く。これらは、選手がベンチ台から離れてから 1 分以内に行うこと。

TC（テクニカルコントローラー）

IPC 公認審判員がこの役割に入ること。TC（通常は最低 2 名）の役割は次の通り。

- a) キットチェックに立会う。
- b) 試技順に選手、コーチを FOP (Field of play、プラットフォーム) に送り出す。
- c) そのセッション参加の選手と決められた数のコーチしかアップ場に入らないよう管理する。
- d) 競技の進行、プレゼンテーション（選手、役員紹介）、表彰式が円滑に運ぶように選手役員を誘導する。
- e) 選手に試技順、プレゼンテーション順、表彰式のタイミングを伝える。
- f) スタート重量の変更は、試技開始 5 分前までであることを選手、コーチに周知する。
- g) 選手がプラットフォームに上がる前に、キットチェックで承認された以外のものを身につけていないか、確認する。
- h) 時計係が、タイマーを動かすまで、選手、コーチが FOP に上がらないよう監督する。

2.13 補助員（スポットター / ローダー）

主な仕事：

- a) IPC ルールを理解していること、英語が分かること、フリーウェイトを扱ったことがあること、障がいを持つ選手について知識をもっていること。
- b) 様々な障がい者について、誘導の仕方などを理解していること。
- c) 各国連盟（あるいは IPC）認定のスポットター / ローダー資格をもち、フリーウェイトを扱う経験を持っていること。
- d) 競技会三日前までに、IPC の主催するトレーニング、ルール講習会を受講すること。この場合にかかる費用は、主催国持ちとする。

IPC が、IPC 公認大会でスポットターローダーを誰が行うか、決める権限を有する。

事前補助員トレーニングや、試技中に、適当でないと思われた補助員がいた場合は、その役割は、選手の健康や安全にかかわるので、警告なしに、交代させることが出来る。

FOP には、一度に 3 名以上 5 名以下の補助員がいること。補助員は、一人のセンター補助員と 2 名から 4 名のサイド補助員からなるものとする。また、少なくとも補助員のうち 2 名はチーフ補助員のいることが好ましい。大きな大会では、各セッションに 5 名の補助員を用意すること。

スポットター（補助員）の役割

- ・主審を助けて、競技進行を遅滞なく進める。
- ・プラットフォームを常に、清潔、安全に保つ。

補助員はいかなる場合も、選手にコーチをしてはならない。選手にアドバイスを送った補助員がいた場

合は警告なしに、ただちに交代させる。

補助員は、清潔な競技会用Tシャツまたはポロシャツを着用し、ウェアに宣伝がついたものは着用してはならないものとする。

チーフ補助員

チーフ補助員に指名されたものは、主審の指示を受けて次の役割を果たすものとする。

- a) サイド補助に間違なく重量が付替え指示を出す。
- b) ラック高が合っているか、バーが水平で、重心に置かれているかを確認する。それらが確認出来たら、主審にバーの準備が整ったことを知らせる (Bar is loaded)
- c) バー、ベンチ台、プラットフォームがきれいにそうじされているか、確認する。
- d) ラックアウトの要請を受けたら、コーチや選手の指示に従って、センター補助をする。
- e) 試技中は、主審の「ラック」の合図がない限り、バーに触ってはならない。
- f) センター補助を、コーチや選手の指示に従って、丁寧に行い、終わったら、すぐに、サイドに移動し、主審がスタートの合図を送れるようにする。

サイド補助員

バーの横に立ち、バーを触ってはいけないが、手を組んで、バーから 10 cm 以上離さないようにする。

主審の合図があれば、バーの端 (スリープ、または、カラー) をつかむ。

バーの動きとともに、自分も動くこと。選手が失敗したり、コントロールを失ったり、した場合、主審のラックの合図を受け、ただちにバーをつかむ。

サイド補助は次の事が出来る：

選手やコーチからサイドからのラックアウトを要請された場合は、サイド補助をすることが出来る。

選手の試技が完了し、主審がラックの合図を送ったら、バーをラックにもどすのを助けるが出来る。

サイド補助は、主審のスタートとラックの合図の間にバーに触れてはいけないが、間違って、バーに触れた場合は、審判の裁量で、ラウンドの最後に再試技することが出来る。

コーチや選手がストラップをする手伝いをすることが出来る。ただし、補助員が勝手にストラップをすることは出来ない。

3. コーチ

コーチは、選手にとって、健康上、安全上、競技上、大変重要な役割を担う。国の代表としてウォーミングアップ場やプラットフォームに上がる場合は、国、あるいは、IPC のコーチ資格を持つ者に限るものとする。コーチは、コーチング中の万一の事故に備えて保険をかけておくこと。また、コーチは、最新の IPC ルールを理解していかなければならぬ。

コーチは、ウォーミングアップ場に入ることが出来、選手のアップを手伝うことが出来るが、大会主催国が発行した ID カードを常時携帯し、IPC から要請があれば、いつでも、提示すること。

どんな場合も、ウォーミングアップ場では一ヵ国 2 名以上のコーチがいてはならない。

コーチは選手が、プラットフォームに上がり、ベンチ台に乗るのを手伝ったり、ベンチ台から降りて、プラットフォームから出て行くのを手伝うことが出来る。

ラックの高さが申告通りであるかの確認は、選手、コーチの責任であり、主審が合図を送り、時計が回り始めたら、時計を止めることはできず、ラック高を調整する場合は、2 分以内にラックを調整、試技をしなければならない。

コーチは、選手のストラップを巻くことが出来る。サイド補助、副審に手助けを頼んでも良いし、コーチ自身で巻いても良い。

プラットフォームに上がったら、コーチはバー、ラック、選手の腕に触ることはできないが、補助に口頭で指示を出すことができる。

試技中は、コーチは、決められたコーチングエリアまたは、陪審員か TC が決めた場所にいなければな

らない。

コーチは判定について不服がある場合は、しかるべき抗議用紙に記載して、100ユーロをそえて PJ に提出しなければならない。審判員と会話をしてはならない。

コーチは IPC および各国を代表して、競技会に参加しているのであるから、マナーを守って、行動をしなければならない。

コーチは各国ユニフォームを着用し、宣伝になるようなロゴをはってはならない。また、FOP では帽子をかぶってはならない。

コーチは、競技を損なうような、悪意ある行為をしてはならない。

4. 競技会前の手順

4.1 申込み（エントリー）

選手は競技会 6 週前のファイナルエントリーまでに出場するクラスを申告しなければならない。

標準記録のある大会では、選手は出場クラスの参加標準記録を突破していかなければならない。ただし、参

加選手が男女合計で 3 名以下の場合は、一人だけ、標準記録を突破していなくても、選手を追加できる。

ファイナルエントリーの申込みクラスが、最終クラスとなる。ただし、パラリンピック以外 4 は、テクニカルミーティングで、100 ユーロの罰金を持って、参加申し込みクラスより一つ上、または、一つ下に変更することが出来る。これ以降の変更は出来ず、検量で、体重調整が出来なかった場合は、DNS (did not start) として、競技会から除外される。

4.2 テクニカルミーティング

IPC 公認大会では、少なくとも競技開始一日前にテクニカルミーティングを開催する。その場合、各国は、2 名までの代表を会議に送ることが出来、そのうちの一人は英語が理解でき、ルールを熟知しているものとする。会場が狭い場合は、この人数を各国一人と限定することが出来る。

会議で行うこと。

a) 参加国点呼

b) 選手確認とクラス変更確認

c) 競技会スケジュール

d) その他連絡事項

スケジュールの変更などがある場合は、すべての国に知らせること。

4.3 テクニカルオフィシャル (TO) ミーティング

各国代表によるテクニカルミーティングが終了した後に、TO ミーティングを開催する。

4.4 くじ（ロット）

検量順、同記録申請時の試技順のために、選手はくじ番号（ロットナンバー）を割り当てられる。

IPC レベルの競技会では、テクニカルミーティングの後に、くじはコンピューターによってランダム決められる。それ以外の公認大会では、TD、大会事務局長、PJ の 3 人のうち 2 にてくじを作つて、選手のロットナンバーを割り当てる。

ロットナンバーは、TD と大会事務局長の裁量により、検量が始まるまでに決めるこ。

4.5 キットチェック（コスチュームチェック）

キットチェックは、検量 15 分前から開始される。ただし、TD、大会事務局長、の裁量で、キットチェック時間を早めることができる。

キットチェックは検量時には行わない。キットチェックの時間は決まっているが、それ以外の時に、キットチェックを希望する場合は、罰金として 100 ユーロを科すものとする。

TC、PJ, J1 の三人でキットチェックを行い、チェックをしたもののは、すべて、キットチェック表に書く。

選手は、ID カードと IPC 記録ノートをキットチェック時に提示する。忘れた場合は、100 ユーロの罰金が科せられる。

全てのキットは、清潔でクリーンなものとする。そうでない場合は、役員によって、その使用を拒否される。
選手がキットチェックに提出すべきもの：

- ・ ID カード
- ・ IPC 記録ノート
- ・ つりばん
- ・ T シャツ
- ・ 靴
- ・ ブラ（テーブル上に出すこと）
- ・ スカーフ（女性、宗教上必要な場合のみ）
- ・ ストラップ（自分のものを使うとき）
- ・ ベルト
- ・ バンデージ
- ・ リストラップ
- ・ バンソコウ

詳細はルールブックの各章を参照のこと。

4.6 検量

検量は競技開始二時間以上前に行ってはならない。

検量時間は 1 時間半とする。

競技会に参加する選手は全て検量を受けなければならない。検量は、三人の審判によって行われるが、同性ではない場合は、同性の役員を指名して、検量をさせることが出来る。

検量は、ロット番号順に行われるものとする。

検量に呼ばれたときにそこにいなかった場合は、一番最後に回すものとする。

検量室に入るのは、選手、コーチ（またはチームマネージャー）と三人の審判員とする。ただし、データ入力のために、大会事務局長が、TD の承認を得て、検量室に入れることもある。

IPCパワーリフティングIDカードと、IPCパワーリフティング記録ノートを検量室に提出する。

これらを提出しない場合は、検量室で 100 ユーロを科せられる。

選手は、裸か、最低限の下着をつけて検量できるがこれ以上の衣服を着て検量することは出来ない。また、義足や補助器具も取り外して検量を受けること。女性選手には女性の審判が検量するが、TD の裁量によって、更に、検量を助けるための同性の役員を認めてても良い。

各選手とも一回しか検量が出来ない。体重オーバーや体重が不足の場合は、すべての選手が測り終えた後、くじ順で、何度でも測り直すことが出来る。ただし、測り直すのは、検量開始から 1 時間半以内とする。ただし、選手が多すぎて、1 時間半内で再検量が出来なかった場合は、審判員の裁量によって、1 時間半を過ぎても一度だけ、再検量することが出来る。

検量時に、選手又はコーチはスタート重量と、ラック高を申告する。これらは、試技カードに記載され、選手又はコーチは正しく記載されたことを確認して、署名をする。この試技カードは検量責任者がマーシャルに手渡す。マーシャルは、競技会の間中この試技カードで競技を進める。選手の体重と第一試技は、検量が終わるまで公表しないものとする。

4.7 選手紹介（プレゼンテーション）

競技が始まる前に、選手の紹介を行うものとする。

TC の誘導で、競技のスタートリスト順に、並び、観客の前に出ていく。

選手紹介は競技開始 15 分以上前に行い、選手のウォーミングアップなあら日に第一試技の変更締切の妨げにならないようにする。

選手は、TC の指示を受けて、名前を呼ばれたら直ぐに退場し、ウォーミングアップを続ける。ただし、

パラリンピックなどでは、選手紹介の方法が変わることもある。。

5. 抗議と提訴

IPC 規定が適用される。(IPC ホームページのハンドブックの項を参照 www.paralympic.org)

これに加えて、パワーリフティングでは下記が適用される。

5.1 抗議方法

IPC パワーリフティングとして明らかに不当だと思われることが起った場合、又は、選手や、コーチ、役員、各国代表者などによって、明らかにスポーツを冒涜するような行為があった場合、IPC 規定に従つて、IPC パワーリフティングは、しかるべき対処を取る権利を有する。

選手、コーチ、役員が、プラットフォームやステージ近くで、スポーツを汚すような行為をした場合、公式警告を与える。この行為が続く場合は、PJ、TD、又は、PJ と TD がいない場合は主審が、コーチや役員に選手の失格を言い渡し、必要であれば、会場から出していくよう指導する。

各国代表者やチームの団長は、公式にこの警告と失格の通知を受け取る。

PJ と主審は、重大な不法行為があったと判断された場合は、陪審員や他の審判と協議して、警告なしに失格を言い渡すことが出来る。各国代表者やチームの団長には、出来るだけ早くこの失格通知を伝える。

5.2 抗議と提訴

抗議は、国際公認試合において陪審員が揃っている時のみできる。それ以外では、抗議はできない。

IPC 公認大会では、判定に対する異議、競技進行に関する不満、参加者の態度に不服がある場合は、陪審員に異議申し立てを行う。

全ての異議申し立ては、決められた川紙（付録 4）に記入し、100 ユーロとともに書面をもって、行うものとする。このような異議申し立てはチームの団長、不在の場合はコーチが行い、選手は異議申し立てをすることは出来ないものとする。

失敗の判定に対して、正式抗議があった場合は、陪審長は、直ちに他の陪審員に各自の判定を聞く。こちらはランプでもよいし、スコアーシートの記載でもよい。（2.7）

陪審員が、全員一致で審判の判定が間違っていると判断した場合は、判定を覆し成功とする。

陪審員の判断が割れた場合は、審判の判定を支持するものとし、抗議は却下され、それ以上の抗議はできないものとする。

陪審員が最終結論として、異議申し立てを却下した場合は、抗議料金は、IPC に寄付されるものとする。

必要な時は、陪審員は、競技進行を一時的に中断し、別室で協議を行うことができる。その結果、多数決で出された判断について、陪審長は、異議申し立て用紙に回答を記載し、不服申立人に渡す。陪審員の決定は最終で、それ以上は、IPC や他のどの機関にも提訴することは出来ない。

陪審員によって、競技進行が中断した場合、再開するときには、三分間の猶予を持って、競技を開始する。

6. 大会結果

6.1 個人競技

大会の結果は、競技会で出した一番良い記録が記録となる。

一階級に選手が三人いない場合は、階級を合併し、AH フォーミュラーによって、順位がきまる。（1.5）

全ての結果は、大会結果表（リザルトシート）に記載され、確認の上、その時の審判員の署名をもって、公式記録とされる。

6.2 団体競技

国別対抗による団体戦は、ワールドカップでのみ行われ、競技会に参加した選手の得点を合計し、得点の高い順に順位が決められる。

得点は、次の通り。ただし、団体戦は、各国上位 6 名までの順位しか加算されない。

一位 12 点

二位 11 点

三位 10 点

四位	9 点
五位	8 点
六位	6 点
七位	4 点
八位	3 点
九位	2 点
10 位	1 点

6.3 同点の場合

二カ国の得点が同点であった場合は、一位の多い方を勝ちとする。

一位の数が同じ場合は、二位を沢山取ったチームを勝ちとする。さらに同じ場合は、三位を取った選手を数え、六位まで同じ場合は、同順位とし、その次のチームを三位とする。

7. ランキング

IPC は、IPC 公認競技会で出された記録を集計し、世界ランキング並びに大陸ランキングを作成する。

ランキングは、選手がある階級で、あるシーズン出した記録をまとめる。

二名の選手が同記録であった場合は、体重の軽いほうが上位に行く。

詳細とパラリンピック選考については、IPC ホームページを参照すること。www.paralympic.org。

当該シーズンに IPC 登録をし、クラス分けで、「Review」「Confirmed」とされた選手だけが公式ランキン グリストに掲載される。

8. 記録

8.1 概要

通常の競技会では、記録は 1 kg 単位で進行する。

成功試技の後の増加重量は最低 1 kg とする。ただし、新記録狙いの場合は、500 g 単位でも良い。

新記録狙いは、通常のラウンドでも、第四特別試技でも出来るが、記録狙いは最小 500 g 単位とする。

記録狙いの 500 g 単位の記録が成功であっても、スコアーシートには、500 g を切り捨て 1 kg 単位の数 値を書き込み、順位は、この記録を持ってつけられるものとする。ただし、新記録申請書には、実際に上げ た数値を書くものとする。

例えば、133.5 kg を第二試技で成功させた場合、スコアーシートの第二試技欄と新記録申請書には、 133.5 kg という数値を書くが、第三試技を失敗した場合のスコアーシートの結果欄には、133 kg と記入 し、これが、大会順に、ならびにランキングに反映される。

世界記録は、1 kg 単位でなくても重量申請が出来る。例えば現在の新記録が 100.5 kg であった場合。

第一試技	101 kg
第二試技	101.5 kg
第三試技	102 kg
第四試技	102.5 kg

と、試技が出来るが、これを全部成功させても、第二、第三は、最低 1 kg の增量を申請するという原則に 外れているので、大会の結果としては、第一試技の 101 kg となる。新記録としては、第四試技の 102.5 kg が申告される。

8.2 世界記録

世界記録は、IPC 公認大会でのみ樹立出来る。世界記録は、IPC 公認 1 級国際審判員の判定が必要で、ド ーピング検査を実施し陰性であった場合のみ公認できる。

国際 2 級審判員が審判に入っている場合は、陪審員が審判と交代する。

国際 1 級審判と同国の選手が記録を出しても世界記録として認められるが、望ましくは、選手と、審判 は異なる国の者が担当すべきである。

器具、選手のキットチェックその他の、IPC ルール通りに実施されている大会では、プレートや選手の体

重の再検量をする必要はない。

大会前にプレート、バー、カラーが計量されていなかった場合は、世界記録の出たセッションが終了次第、三人の審判員を指名して、重量を量り、それらが、満足のいくものであった場合に初めて、世界記録が公認される。

世界記録が樹立されたら、ただちに、三人の審判によって、コスチュームチェックを行い、キットチェックに出されていないものを使用していたり、違反のものを身に着けていたりした場合には、ただちに失格となる。

選手が第三試技で世界記録から 10 kg 以内の記録を出した場合は、陪審員、または、陪審員がいない場合は審判の裁量で、第四試技が出来る。第四試技は、第三試技で世界記録を狙い、これを失敗した場合でも第四試技は出来る。

新記録が樹立され、他の選手が更に世界記録を狙う場合は、すでに出された記録より最低 500 g 以上の記録を申請しなければならない。

世界記録が樹立された場合、三名の審判員は、世界記録申請書に署名をしなければならない。

世界記録申請書には、審判のサインの入った公式スコアーシートを添付しなければならない。

申請書とスコアーシートの原文を IPC に送らなければならない。

世界新記録は、一ヶ月以内に、IPC に書類が届き、かつ IPC がしかるべきアンチドーピング団体から、選手の検査陰性の報告を受け、初めて、公認されるものとする。

パラリンピック並びに世界選手権を含み、例外なしに、ドーピング検査の陰性報告がないと、世界記録は、公認されないものとする。

世界記録が同時に違う地域で出された場合、選手の体重の軽い方を公認記録として認める。

世界記録が同時に違う地域でだされ、選手の検量体重も同じであった場合は二人の記録を公認記録として認める。

8.3 大陸記録

大陸新記録は、IPC 公認大会で、国際 1 級または 2 級審判員がそろい、競技会がドーピング検査を行っていれば、新記録樹立選手がランダムテストで対象にならなくても、新記録として公認される。

9. 表彰式

優勝者には金メダル、二位には銀メダル、三位には銅メダルが授与される。

二人の選手が同記録、同体重であった場合は、セッション終了後に再検量をし、軽い方を上位とする。ここでも同記録であった場合は二人を金メダルとし、次の選手を銅メダルとする。

参加標準記録のある大会で、クラスに参加者が 2 名かそれ以下の場合、標準を突破していれば、二位の者にもメダルが授与されるが、二位の選手が参加標準を超えていなかった場合は、賞状だけの授与となる。

参加標準記録が適応されていない大会で、クラスの参加者が二名かそれ以下の場合は、マイナス 1 ルールが適用される。

一クラスに選手が一人しかいなかった場合、他のクラスと合併して表彰することを想定していない競技会でも、一番近いクラスと合併して、2 名以上の選手がいる合同クラスとして、AH フォーミュラーを適用して、表彰する。

AH フォーミュラーを適用する競技会では、合同クラスで表彰する。

ジュニア選手が、好成績を収めた場合、ジュニア選手は、ジュニア部門でも一般部門でも表彰される。(ただし、パラリンピックではカテゴリー分けの表彰はない。)

世界選手権、地域選手権、その他の競技会では、IPC の承認があれば、団体戦を設けることが出来る。

団体戦は、3 位までにトロフィーを授与する。

世界選手権と大陸選手権では、団体戦優勝チームは一年間優勝の栄誉が与えられる。

10. 公認大会の申請手順

手続き方法は、付録の 6 を見ること。

IPC 公認国内選手権では、全選手がその国の選手であることに加え、最大 3 名までは、IPC で競技できる水準にある他の国や地域の選手を参加させることができる。

国内選手権では、男子のみの大会（あるいは女子のみの大会）を認める。

TO の必要数については、第二章を参照、詳細は付録の 8 を参照。

11. 競技場復帰

大会会場で、怪我をした選手に競技を続けさせるかやめさせるかは、各チームドクターの責任とする。この決定を他チームのドクターに委ねることはできない。チームドクターがない場合だけ、他チームの専門家に決定を委ねるが、任されたドクターは選手の情報を他に漏らしてはならない。常に最優先されるのは選手の健康と安全であり、競技成績優先であってはならない。

12. IPC 競技ルール

12.1 競技会の種目

男女の競技者共に以下の 10 階級がある。

女子の階級

41 kg 級	up to 41.00 kg
45 kg 級	from 41.01 kg to 45.00 kg
50kg 級	from 45.01 kg to 50.00kg
55kg 級	from 50.01 kg to 55.00 kg
61 kg 級	from 55.01 kg to 61.00 kg
67 kg 級	from 61.01 kg to 67.00 kg
73 kg 級	from 67.01 kg to 73.00 kg
79 kg 級	from 73.01 kg to 79.00 kg
86 kg 級	from 79.01 kg to 86.00 kg
Over 86kg 級	from 86.01 kg and over

男子の階級

49 kg 級	up to 49.00kg
54 kg 級	from 49.01 kg to 54.00 kg
59 kg 級	from 54.01 kg to 59.00 kg
65 kg 級	from 59.01 kg to 65.00 kg
72 kg 級	from 65.01 kg to 72.00 kg
80 kg 級	from 72.01 kg to 80.00 kg
88 kg 級	from 80.01 kg to 88.00 kg
97 kg 級	from 88.01 kg to 97.00 kg
107 kg 級	from 97.01 kg to 107.00 kg
Over 107 kg 級	from 107.01 kg and over

切断選手の体重に加算される重量は以下の通り。

下記は、片足につき、加算重量を示す。

- ・足首関節以下の欠損 全階級で 1/2kg の加算。
- ・膝関節以下 体重 67 kg 以下で 1kg 加算
67 01kg 以上で、1.5kg 加算
- ・膝関節以上 体重 67 kg 以下で、1.5kg 加算
67 01kg 以上で、2kg 加算

・股関節からの切断	体重 67 kg 以下で、2.5kg 加算 67 01kg 以上で、3kg 加算
ひざ関節切断の場合は、ひざ関節以下の欠損として扱われるが、クラス分けドクターによって、その旨、選手の記録帳に記載されていなければならない。	

12.2 競技会 (Competition Format)

IPC 公認競技会は、次の運用をする。

- 1) 男女共に、IPC 体重別階級で競技を行うこと。
- 2) AH フォーミュラを適用すること

12.3 年齢区分 (Age Groups)

IPC は、パラリンピックを除き、次の 2 つの年齢区分を公認し、それぞれ一つの階級として、表彰することを認める。

ジュニア： 14 歳の誕生日からカレンダーイヤー 20 歳まで。

シニア： カレンダーイヤー 21 歳以上

マスター： 必ずしも開催する必要はない。各大会開催組織員会が認めた場合にのみ、競技会として開催される。カレンダーイヤー 40 歳以上

IPC 競技会において競技者の年齢による参加資格は次の通り。

- ・ 公認大会：14 歳の誕生日以後
- ・ 地域選手権または大陸ゲーム：カレンダーイヤー 15 歳以上
- ・ 世界選手権またはパラリンピック：カレンダーイヤー 16 歳以上

12.4 大会会場 (Competition Venue)

ウォーミングアップ場 (Competition Warm up)

大会会場には、選手が試合の準備をするためのアップ場をプラットフォーム近くに用意し、近くにトイレがなければならない。

ウォームアップ場には、如何なる時にも 1 チーム 2 人以上のコーチが入ってはならない。

ウォームアップルームには、以下の器具を設置すること。

- a) IPC ルール公認の、適正な数のベンチ台。
- b) 適切な数のバーベルと、プレート、カラー、ストラップ、単マグと単マグボックス。
- c) 水。
- d) アナウンサーのマイクに接続しているスピーカー。
- e) 試合進行のスコアーボード。
- f) プラットフォームにある時計と連動したタイマー。
- g) プラットフォームの映すビデオ・スクリーン。

トレーニング場 (Training Area)

IPC 競技会、IPC 公認大会においては、トレーニング場を用意しなければならない。

それらは試合会場または会場外部に設置する。いずれの場合もトイレが近くにあること。

トレーニングルームには、以下の物を設置すること。

- a) IPC PO 公認ベンチ台を、選手の数を鑑み適切な台数。
- b) 適切な数のバーベルと、プレート、カラー、ストラップ、単マグ等。
- c) 水。
- d) 正確な体重計。

その他必要な設備 (Other facilities required)

総ての IPC 競技会、その他の公認競技会においては、次の追加された設備もまた会場に用意しなければならない。

- 選手の休憩場
- メディアセンター
- VIP ルーム
- IPC PO オフィス
- いつでも使用可能な検量室（競技者が自己の体重を知るために）

12.5 試技場 (Field of Play : FOP)

IPC のパワーリフティング公認大会は、舞台か、または平らな場所で競技が行われなければならない。それは、メインフロアと区別でき、滑らない素材で作り、肉眼ではっきりと「プラットフォーム」とわかること。

以下の、全ての基準を満たしていること。

- a) プラットフォームは、4m × 4m の大きさがなければならない。
- b) プラットフォームの表面は平らで、滑らない素材で水平であること。
- c) ステージを作る場合は、高さが 700mm 以下、奥行きと幅は、最少 11m × 12m、最大 12m × 12m 以下であること。
- d) ステージを作る場合は、特にプットフォームは必要としないが、プラットフォームを使用しない所では、平らで水平な 4m × 4m の面積を色付けすること。
- e) プラットフォームは、高さが 50mm を上回らず、スロープを作るなどして、車いすの出入りが容易であること。
- f) 選手が容易にステージに行けるよう、滑らない素材で入退場用スロープを作る事。常設されているステージへの通路としての階段が設けられている場合には、スロープを追加しなければならない。

注：ステージやプラットフォームからの入場・退場、別々のスロープを作らなければならない。

12.6 競技の器具 (Sport Equipment)

IPC の公認する大会で用いられる全ての器具（ベンチ台、バー、ディスク等）は、安定し、安全、衛生面でも適切な状態にあり、IPC Powerlifting のルールに合致していること。

詳細なサイズなどは、付録の 8 を参照

IPC ルールと仕様が同じであっても、IPC から承認を受けるまでは、IPC 公認器具ではない。

IPC ルール仕様の公認バーを、全ての公認大会において、トレーニング場と試合会場に用意しなければならない。

ウェイトリフティングのバーは、IPC 公認された大会では、トレーニングでも試合場でも使用できない。

12.6.1 ベンチ台仕様 (Bench)

ベンチ台は IPC 公認の会社が制作したベンチ台で、次の仕様を満たすものとする。

長さ (Length)

ベンチ台の表面は平らで水平で、

長さは 2100mm。

幅 (Width)

ベンチ台の広い部分は幅 610mm。

頭部は長さ 705mm、幅 305mm。

頭部とベンチ台の広い部分の両端は

それぞれ 152.50mm。

高さ (Height)

ベンチ台の平らな表面から床までは

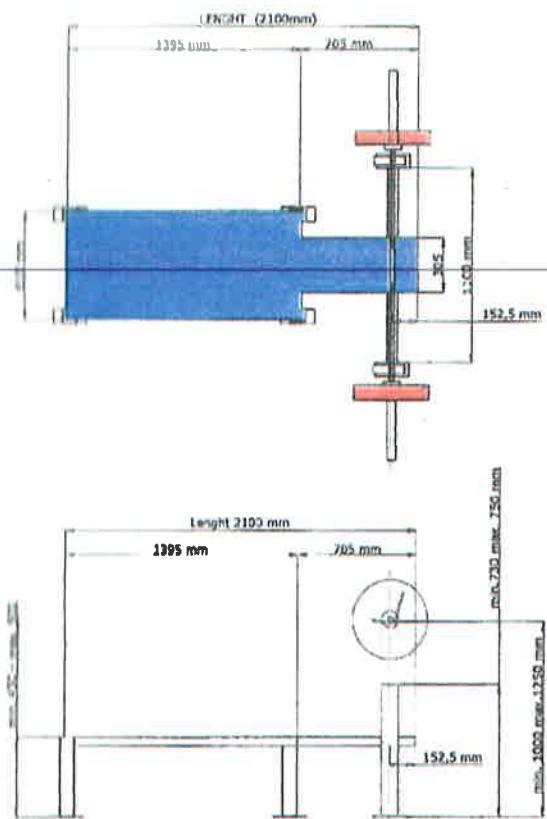
480mm ~ 500mm。

ラック (Stands)

ベンチ台のラックの高さは、床面か

らバーまで、700mm ~ 1200mm まで調節出来ること。バーの支柱間の距離は 1100mm。





12.6.2 バー、プレート、カラー (Bar, Disc and Collars)

IPC 公認大会で使うバー、プレート、カラーの、重量誤差は下記のとおりとする。

5kg 以上の場合、誤差範囲はプラス 0.1%、マイナス 0.05% とする。

(例えば 25kg プレートの誤差は +25g から -12.5g)

5kg 以下の場合、誤差範囲は、プラス 0.1%、マイナス 0% とする。

(例えば、5kg プレートの誤差は 5g とするが、重量不足は認めない)。

12.6.3 バー (The Bar)

IPC の全ての公認大会は、IPC 公認バーを使用すること。

2013 年以降は、バーの端に緑の IPC 公認マークを付けている。ただし、2008 年以降に公認されたバーも、その使用を認めるものとする。

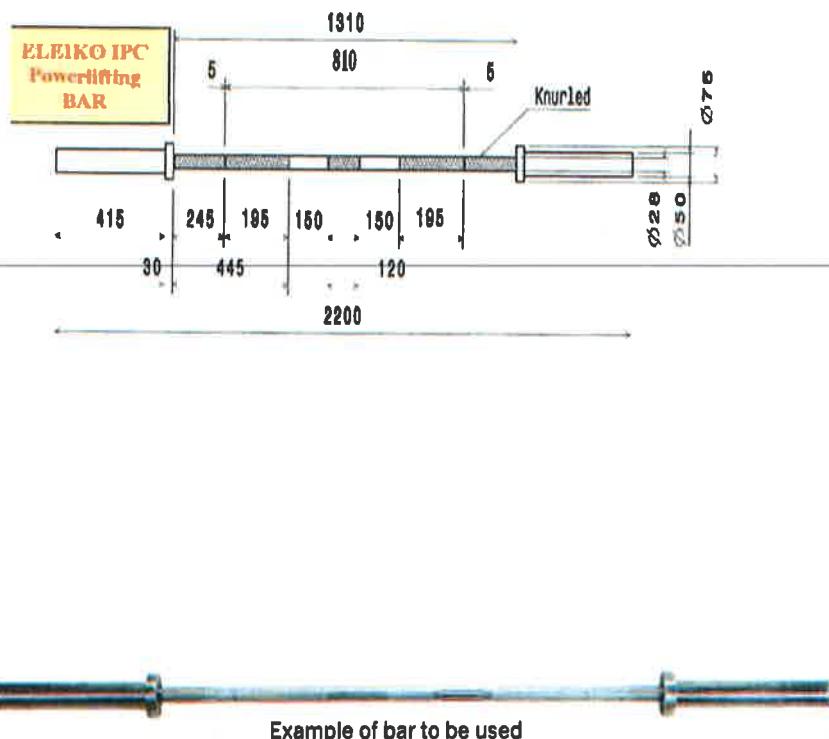
競技場とウォームアップルームにおいては、IPC 公認バーを使用する。

練習場においても、IPC 公認トレーニングバーを使用しなければならない。

破損しているバー、或いは安全性が確保できないバーは、審判の責任において交換できる。

バーは真直ぐで、ローレットがしっかりと刻まれていなければならず、その寸法は次の通りである。

- 全長は 2200mm を越えないこと。
- 留め金の内側は 1310mm 以上 1320mm 以下であること。
- 直径は 28 ミリ以上 29 ミリ以下であること。28 ミリを推奨する。
- 2.5kg のカラーを一組使用し、カラーとバーの合計は 25kg であること。
- スリープ部の直径は 50mm であること。
- 81cm のマークが正確に刻まれていること。



- a) Total overall length must not exceed 2200 mm.

12.6.4 プレート (The Disc)

IPC の全ての公認大会は、IPC 公認プレートを使用すること。

公認プレートは、競技会場、ウォームアップ場、で使用すること。ただし、トレーニング場においては、トレーニング用のプレートを使用してもよい。

IPC 公認規格は次の通り。

- 競技会で使用するプレートは重量誤差規定内であること。
- プレートの穴の大きさは 50.5mm 以上 53mm 以下であること。
- プレートは、IPC Powerlifting 公認大会では、以下の物を使用する。
0.5kg 1kg 1.5kg 2kg 2.5kg 5kg 10kg 15kg 20kg 25kg 50kg (50kg のプレートは 260kg 以上の試技で使用する。ただし、審判と TD の裁量で 250kg 以下でも、補助員の健康と安全のために、50kg の使用を認めることもある。)
また、50 kg プレートがないときは、金属製のプレートを用いても良いが、同メーカーのものとする。
- 記録樹立用プレートとして 250grm を用意する。
- プレートの色は次の通りとする。
50kg - 黒、25kg - 赤、20kg - 青、15kg - 黄、
10kg - ラバープレートを使用する場合は緑、金属製の場合は何色でも良い。
10 kg 以下は何色でも良い。
- プレートには重量を記載する。そして、より重いプレートからバーの内側に取り付けること。

- g) 留め金の内側に来るプレートは内側に重量が表示されるように、次のプレートからは外側に重量が表示されるように取り付けること。
- h) プレートの最大直径は 450mm で、誤差は± 1mm 以下であること。
- i) 450mm の競技用プレートは、色を保存するために、全面をゴムかプラスティックで覆うこと。

12.6.5 カラー (The Collars)

競技中は、それぞれの重量が 2.5kg の質の高いカラーを必ず使用すること。



Must weigh 2.5 kg each.

12.6.6 体重計 (Scales)

主要な大会においては少なくとも 2 セットの体重計を設置しなければならない。またその他の IPC が認定するレベルの大会でも可能であれば 2 つ設置すること。

1 セットは、公式検量に使用し、他の 1 つはトレーニング場かその他の選手が利用し易い場所で、選手自身が自分で検量する事が出来る様に設置すること。

全ての体重計は次の要件を満たすこと。

- a) 体重計は、850mm × 850mm 以上、1m × 1m 以下の大きさのプラットフォームを持ち、立てない選手のことも考慮して、椅子に座って測定するか、直接乗って測定ができる事、また、正確な電子式であること。
- b) 体重計は 200kg まで測定可能で、10 g 単位まで測れること。
体重計が電子式でない場合は、IPC 公認大会の 3 か月前までに、計量専門会社か製造元によつて認定を受けなければならない。このタイプの体重計を大会で使用する場合は、IPC 公認大会の競技が始まる前に、審判がその精度をチェックしておくこと。
- c) 体重計がデジタルタイプであり、製造元によって検査をうけているものは、IPC が指名した ITO によって、試合前に、ゼロ点調整をすること。また、それぞれのセッションの終わった後にもゼロ点を確認し、印刷機能がついている検量器の場合は、確認した時間と日付を印刷し表示しておく。



12.7 スコアシステム (Score System)

12.7.1 重量表示板

重量表示板（判定ランプ、タイマー、選手名、各試技等を表示）を使用する場合は、競技進行が遅滞なく進むよう、FOP の最も見やすい位置におくこと。重量表示板が 2 台あれば理想だが、一台しかない場合は、選手の退場口付近におき、陪審員が、ビデオを巻戻した時に、重量表示板も一緒に映るようにしておく。



Example of Attempt Board

12.7.2 スコアーボード

見やすい位置にスコアーボードを表示すること。できれば、ウォーミングアップルームにも同じものがあることが望ましい。スコアーボードには、クラス名、ロットナンバー、選手名、国名、誕生年、検量体重、ラック高、各試技重量を表示し、試技順に並ぶようにしておくこと。

LOT	NAME	WEIGHT	DATE	CRASH	ATT	REASON	REMARKS
13	QH121403 LARSEN D	187.0	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
32	DARVISHI SIRAFI	191	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
41	DELLA VILLE EPE	193	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
45	CHENG HENG TAI	193	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
52	EL-SAYED EL-SAYED H	197	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
53	SHAHROKH SHAHROKH	197	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
54	SARAH J. COOK	197	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
55	OLIVIER L. FERDUS	199	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON
56	PAUL U. NORDHAGEN	199	2012-01-12	1	1	NO CRASH	NO REASON

Example of Score Board



12.8 判定ランプ (Lights)

判定ランプは 3 個の白と 3 個の赤が 2 列に並んだ構成に成っており、審判の判断を其々試技の後に表示できるものであること。判定ランプは単独でも、重量表示板に組み込まれていても、どちらでもよい。

判定ランプの並び順は、3 人の審判の位置と一致し、選手、陪審員、観客が、どの審判がどの判定を下したか、確認できるようにすること。

各審判は、1 つは白判定（成功）を、もう 1 つは赤色判定（失敗）のついた判定ボックスを持つ。主審の判定ボックスには、マスター・スイッチをつけ、判定ランプを一斉に表示したり、リセットしたりできること。判定ランプは審判ごとに別々に作動しないようにしておくこと。

審判は、判定ランプが故障したときのために、白と赤を持っていること。

判定ランプが故障した場合は、審判は、主審の「旗 (flags)」と言う第一の合図で、両方の旗を手に取り、主審の「判定 (raise flags)」の第二の合図で一斉に旗をあげる。

12.9 タイマ (Timing System)

IPC 公認国際大会では、タイマーを最も実用的で見易い位置に表示する。

選手の持ち時間が 1 分を経過した時に、ブザーが鳴るようにすること。ブザーシステムがない場合は、アナウンサーが、「1 分 (one minute)」とコールすること。

他の IPC 公認大会で、タイマー装置が無い場合は、タイムキーパーが手動で、時計を動かし、コーチや選手が残り時間 1 分である事が確認にできるよう、知らせる。

タイマーは、IPC 公認審判資格を持っている者が役割に入ること。

12.10 選手の個人用具 (Athletes Costume and Equipment)

選手は、いつでも適切で清潔な、リフティングスーツと T シャツ、靴下、靴、スポーツブラを着用しなければならない。

不衛生だったり、汚れの付いた様な物や不適切と思われる衣類、またはその他の個人道具については、キットチェックで審判によってその着用が却下される。

12.10.1 リフティングスーツ (One piece lifting suit)

- a) リフティングスーツは、伸縮性に制限を設ける。たとえば、スパッツ生地は最大 20%、綿は最大 10% 以上、布が伸びてはならない。また、ウェイトリフティング用の、当て布や二重になったものはその使用を認めない。
- b) リフティングスーツは、肩紐のついた上下つながったスーツで、チャックやジッパーなどのあるものは、使用を認めない。
- c) 肩紐は、試技中は肩にかけておくこと。
- d) リフティングスーツは、足首までくる長いものでもよいし、短いものでもよい。ただし、短い場合は、股下 10 cm 以上、膝より上の長さで、かつその部分が足に密着していること。

また、次の要件も満たしていること。

- e) リフティングスーツには、選手の国、或いは所属する連盟のマークが入っていても良い。
- f) 選手の個人名を服や個人の道具に書いても良い。ただし、スポーツの評判をおとしめる様なものや不快なものについては禁止する。
- g) リフティングスーツの色は一食、又は複数色でもよい。
- h) パラリンピックのように、何らかの合意がない限り、製造会社名、或いはスポンサー名をリフティングスーツに貼り付けてはいけない。

12.10.2 T シャツ (T-Shirt)

丸首の T シャツをツリパンの下に必ず着用すること。色は単色でも複数色でもよい。

T シャツは次の要件を満たしていること。

- a) 綿またはポリエステル、或いはこれらの混紡であること。その他の素材は認めない。
- b) 飾り気のない T シャツ、或いは選手が参加している IPC 大会の T シャツであること。
- c) ポケット、ボタン、ジッパー、襟のあるもの、V ネックは禁止とする。
- d) T シャツに選手の国名、所属連盟名、所属地域連盟名のマークが入っていてもよい。スポーツの評判をおとしめる様なものや不快な表示がある場合はその使用を禁止する。
- e) 袖が肘の下まであったり、逆に三角筋が出るほど短いものは禁止とする。
- f) 選手は試合中、T シャツの袖を三角筋まで上げてはならない。
- g) うね織りシャツは禁止する。
- h) ゴム製やゴム製に似た素材は禁止する。
- i) 縫い目を補強することを禁止する。
- j) キットチェックで、試技を補助していると判断される様な、縫い目があるものは禁止する。

- k) 選手に何らかの補助をしていると思われるようなきついシャツは禁止する。
- l) キットチェックで、疑わしいTシャツと判断されたら、その使川を禁止する。

12.10.3 靴 (Shoes)

- a) 靴は必ずはく事。
- b) 特別障害のために、靴を履けない場合には、これを除外する。

この場合には、IPC記録ノートにクラス分けドクターの記載があること。

12.10.4 ブラ (Bra)

- a) 女性が競技中にブラを着用する場合は、堅いワイヤーやパッドが入ったものは、禁止する。
スポーツブラが最も良い。
- b) キットチェックでテーブルの上においていた時に、平らになるものであること。
- c) キットチェック中に身につけているもの、検量中、には検査しない。
- d) キットチェックの後で、キツイブラをつけていたり、パッドを加えたと思われるようなブラを着用している選手がいた場合は、陪審員と審判によって、検査され、正があった場合は失格となる。

12.10.5 スカーフ (Head dress)

- a) 宗教上の理由で女性選手がヘッド・ドレスを着用する場合には、布は一重で一色であること。
- b) 健康と安全面の理由から、ヘッド・ドレスにはスパンコール、その他の宝石を付けてはならない。
- c) 頭や首に密着して着用すること。
- d) 完全に顔を覆ったり首の下まで布があつたりして、審判が首や肩を見るのを妨げてはならない。

12.10.6 ストラップ (Leg/Bench Straps)

- a) 選手は体を安定させるために、足に1本または2本のストラップを巻く事ができる。
- b) 競技会の備付けのストラップ、個人のストラップ、或いはそれらを併せて使用してもよい。
- c) 個人のストラップを使う場合には、検量前のキットチェックで見せること。
- d) くるぶしから大腿部の上端までのどこにでもバンデージを巻く事ができるが、ヒップラインの以上には巻いてはならない。ヒップ部分が無い下肢切断者（12.1を参照）に限ってはこの限りではなく、出来るだけ下部に巻く事。直接膝の上(膝のお皿)にストラップを巻く事は出来ない。ただし、障害の性質上、膝に巻かざるを得ない場合は、クラス分けドクターの裁量により、膝上にストラップを巻くことができる。
- e) 脚部のストラップは、選手自身かコーチが巻かなければならぬが、審判の監視下において、補助員の助けを受けることができる。
- f) ストラップは、幅7.5cm以上10cm以下であること。金属の留めなど、何も貼付けてない事。
- g) ただし、マジックテープを取付けてもよい。



Example of bench straps

12.10.7 ベルト (Belt)

選手はベルトを使用する事ができる。

スーツの外に着用する事。素材と構造は以下の要件を満たすこと：

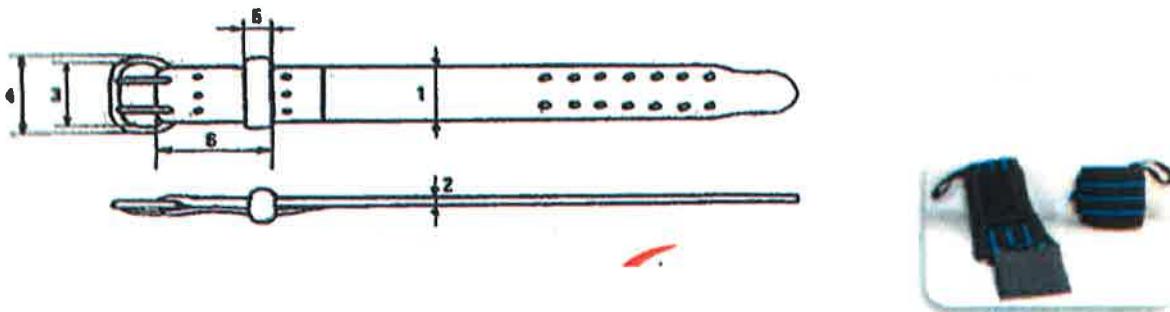
- a) ベルトは、革やビニールなど伸縮性のない素材であること。一層もしくは複数の層が接着剤

または縫い合わせて均一になっているものであり、パッドや補強材をベルトの表面、または層内に取り付けることは禁止する。

- b) ベルトのバックルは1ピンでも2ピンでも良い。また、レバーアクションベルトも可とする。
どのタイプでも、バックルがベルトの端にピンで留めてあるか、縫い付けてあること。
- c) ベルトのループ (tongue loop : 最大2個) は、バックルのそばにピンで止めるか、縫い付けてあること。
- d) 国名はベルトの外側に書いても良いが、~~スポンサー料金が支払われた場合を除いて~~、ロゴやスponサー名、或いは、製造元の名前等を書いてはいけない。

サイズ：

1. ベルトの幅は最大100ミリであること。
2. ベルトの厚さは最大13ミリであること。
3. バックルの内側の最大幅は110ミリであること。
4. バックルの外側の最大幅は130ミリであること。
5. ループの最大幅は50ミリであること。
6. ベルトとループの端の長さは最大150ミリであること。



Example of wrist wraps

12.10.8 バンデージとリストバンド、リストラップ (Bandages and Wristbands (Wraps))

伸縮性のある素材をポリエステル、綿、またはこれらの混紡によって巻かれた繊維で織られたリストラップやリストバンドを使用しても良い。医療用包帯も使用可とする。

ゴム製のものは禁止する。

バンデージとリストバンド、リストラップの規格は次の通りとする。

- a) バンデージは幅80ミリ、長さ1メートルを越えないこと。
- b) リストバンドは幅100ミリ以内であること。
- c) これらの併用は禁止する。
- d) リストラップには親指ループとマジックテープがついていても良い。
- e) 親指ループはリストラップを巻く時にのみ使用する事ができ、試技中は、これを外すこと。
- f) リストラップを巻くときは手首関節より上20ミリ、下100ミリ、全長120ミリを越えてはならない。TCは選手がFPOに出る前にこれをチェックする。
- g) リストラップが規程の長さ、幅を超えている場合はコスチュームチェックでは通らない。ただし選手が自分で規程内に切って再度コスチュームチェックをうけた場合はこの使用を認める。
- h) 審判員が、リストラップを切ったり調整したりしてはならない。

12.10.10 ばんそうこう類 (Plasters)

- a) TD、いない場合は陪審員または主審、の許可がない限り、身体にばんそうこう類を貼ってはならない。

- b) ばんそうこう、バンデージまたはバンドエイドは、バーを支える為に使用してはならない。
- c) ただし、怪我等でやむをえない場合は、医師またはそれに代わる資格を持つ者の承認を得て、TD、いない場合は陪審員または主審、の許可を得てこれらの使用を認める。ただし、それが選手の試技を有利に導くものであってはならないものとする。
- d) 競技会で、陪審員や医師またはそれに代わる資格を持つものがいない場合は、TD がばんそうこうの貼る位置を決める。
- e) その他の医療テープやストラップはその使用を禁止する。

13. 競技ルール

13.1 ラウンド・システム (The Round System)

IPC の試合は 3 回のラウンドで行われる。

選手は各ラウンドで、試技順に競技を進めなければならない。第一ラウンドは、検量時に申告した重量の軽い選手から試技を行う。申告重量が同じ場合にはロットナンバーの早いものから試技を行う。競技会では、3 回の試技が認められる。新記録を狙う目的で特別試技（第 4 試技）を行うことはできるが、これは、競技会外であり、順位には入らない記録となる。

第 1 試技は第 1 ラウンドで、第 2 試技は第 2 ラウンドで、第 3 試技は第 3 ラウンドで行い、重量は、軽い方から段階的に重量を増やしていく。

重量の付け違い以外は、ラウンド中に重量を下げる事は出来ない。重量を下げて試技をする場合が出た場合は、そのラウンドの最後に行うものとする。（13.5、13.6 重量のつけ違いの項参照）

試技が失敗であった場合は、選手は次のラウンドまで試技をする事が出来ない。次の試技では、同重量かそれ以上の重量を申請する事ができる。

検量時に選手が申告した重量は、第 1 試技の時には 1 度だけ変更する事ができる。

選手が第 1 グループの場合には、競技開始の 5 分前までは重量を変更する事ができる。「競技開始 5 分前」のコールの後には重量変更はできない。

選手が第 2 グループの場合には、前のグループの最後のラウンドの最終試技から 3 番目の試技までにのみ重量変更が認められる。これらの変更締め切りは放送によって知らされる。

第 1 試技の重量変更は、増やす事も減らす事も出来るが、最初に申請した重量から 7kg 以上重量を下げる事はできない。重量変更があった場合には試技順がその都度変更されるが、その変更でグループが変わることはないが、最終的には TD の判断による。

第 1 試技を終えた後に、選手、またはコーチは第二試技を申請しなければならない。申請重量はマーシャルテーブルに在る、試技カードに記入すること。

この申請は選手がベンチ台から離れてから 1 分以内に行わなければならぬ。第 2 試技、第 3 試技の申請についても同様。

第 2 試技のマーシャルに申告した第二試技の重量は変更できない。ただし、新記録狙いの場合は、500g の重量変更ができる。

（例）2 人の選手が 102kg の世界記録を申請し、最初の選手がこれに成功し世界記録を破った場合

は、後の選手は最低 500g 現在の世界記録を上回らなければならぬので、世界記録を狙いたい場合にのみ、102.5 kg に重量変更できる。

第 3 試技では、2 回の重量変更が認められる。重量変更は申請重量に対して増減ができる。変更のタイミングは、選手の名前がアナウンサーによってコールされる前、かつ進行重量より重い場合のみとする。ただし、変更したい事が既にバーにつけられている場合でも、自分のロットナンバーが後の場合は、変更できる。

13.2 競技 (The Competition)

競技は 2 時間前の検量の時に始まり、この間に、ウォーミングアップやプレゼンテーションが行なわれる。

IPC の公認の大会では、FOP に上がるのは、参加選手、コーチ、審判、補助員だけである。

1人の選手に対して、その国のコーチかその他のスタッフ 1名だけが競技ステージに入る事が許されている。
これを厳守しない場合、選手の試技は失敗となる。

3人審判以外の陪審員やその他の役員は、自分の位置が試技の邪魔にならないよう、FOP の下にいること。
試技の間は、選手と補助員、審判だけが FOP に登れる。コーチは、陪審員または TC によって決められた
コーチング・エリアに居なければならない。

~~アナウンサーが選手の名前をコールした時から 2 分の間に試技を開始しなければならない。~~

アナウンサーが選手の名前をコールし終えたところからタイマーが動き出す。

連続試技を行う場合は、(例えば重量の付け間違いや第 4 試技の記録への挑戦) には、2 分ではなく、3 分
の猶予が与えられる。

TC による指示が無ければ、選手とコーチはベンチ台に向かって進む事ができない。この指示は、アナウン
サーの放送に続いてタイマーがスタートした時に行われる。この指示に応じなかった場合、その選手の試技
は失敗または失格となる。選手が競技ステージに出るのは、TC の指示によってだけである。

選手は、ベンチ台で、次のスタートポジションをとり、主審の「スタート」の合図の後は、ずっとこの姿勢
を保持しなければならない。

頭、肩 (髪の毛やヘッドドレスが審判の視界の妨げにならない事)、臀部、足 (できる限りまっすぐ伸ばす)、
両かかとは、試技のあいだ中、ベンチ台から離れてはならない。

頭は、試技開始の合図から、腕を完全に伸ばし、試技終了の合図があるまでベンチ台から離れてはならない。
選手は、安全のために、いつでも親指をバーに巻く握り方をしなければならない。

選手の手幅は、両手の人差し指の間が 81cm の以内でなければならず、身体的な理由で左右の握り幅を変え
る場合でも、人差し指の端の内側が 81cm のマークの外側に出てはならない。

サムレスグリップは禁止し、「失敗」となる。

選手の腕が、解剖学的に完全に伸びない場合、選手は、それぞれの試技ごとに、ベンチ台に上がる前に 3
人の審判と陪審員に対して示すこと。

選手の腕が、解剖学的あるいは神経上の問題で、腕や足が完全に伸びない場合、選手は、それぞれの試技ご
とに、ベンチ台に上がる前に 3 人の審判と陪審員に対して示すこと。

*上記の場合、クラス分けドクターによって検査され、IPC 記録ノートに記載されていなければならない。

他にも足に左右差がある、かかとがつかない、ひざが伸ばせない、障がいによる特殊な靴の使用など、全
て IPC 記録ノートに書かれていること。

障害の特異性によって、様々な特例として、以下に、障害名ごとに示す。

脳性麻痺 (Cerebral Palsy)

脚部に装具を巻いて補助することが出来る。これらは IPC 公認クラス分けドクターによって認定され、
IPC パスポートに記載される。キットチェックにこの装具を提出する。

脳性麻痺の選手に限り特別な装具を使う事ができ、膝の下にクッションを当ててもよい。如何なる理由
が有っても脳性麻痺以外の選手には許可されない。

装具の全寸法は 600mm を越さない長さで、ベンチ台の淵からはみ出たり、装具が選手の試技を有利
に導いたりしてはならない。

切断 (Amputees)

切断のレベルとタイプによるが、選手の脚部或いは義足部は、ベンチ台上に可能な限り真直ぐに伸ばさ
なければならない。

特例は認められるが、その場合、IPC 公認クラス分けドクターによって認定され、IPC パスポートに記
載されなければならない。

13.3 ベンチプレス、一連の流れ

ベンチ台に寝たら、選手は、チーフまたは、サイド補助員にバーのラックアウトを助けてもらってもよいし、

選手自身がバーをラックアウトしてもよい。チーフまたはサイド補助員にバーを取ってもらいたい時には、ベンチ台に寝る前にその旨知らせる。

バーのラックアウトの要請は、選手またはコーチが行うことができる。ラックアウトは、補助員のみでき、腕の長さまでとし、胸までバーを下ろすのを手伝ってはいけない。

選手は、腕の長さにラックアウトしたら、肘をロックして、主審のスタートの合図を待つ。

13.3.1 「スタート」の合図 (The "Start Command")

選手が、肘が伸ばして、バーを安定させたら、主審は直ちに「スタート」の合図を出す。(肘は、IPC クラス分けドクターが承認した、肘の伸びない選手もいるので注意。)

主審は腕を振り下ろす動作とともに、「スタート」と言う。

13.3.2 挙上 (The Lift)

スタートの合図を受けて、選手は、コントロールして、バーを胸まで下ろす。そこで、バウンドすることなく、バーを胸で止めて、上方に押し上げる。

* バーが胸についたら、目で確認できる「止」めを行うこと。

バーが胸に着いたら、それ以上、胸に沈めてはいけない。これは、胸からの押し上げを有利に導いたと判断される。

バーを上げるときは、傾くことなくロックアウトするまで押し切る。揺れたり、バーが下がったりすることは、失敗の原因となる。ただし、バーが下がらない限り、バーが止まることは失敗ではない。

選手の腕が伸び、肘がロックアウトし、バーが安定したら、主審は、バーを戻すという動作とともに、「ラック」と言い、選手はバーを元に戻す。この時、補助員の助けを借りてもよい。

13.3.3 「ラック」の合図 (The "Rack" Command)

競技者の肘が伸びて、バーが安定した状態になり、挙上が終了したと判断された時、或いは試技の失敗が明らかになったと判断した時、主審は、良く聞こえる様に「ラック」動作を伴って、合図を出す。審判は、バーがラックに戻った時、判定ランプか旗によって判定を出す。

白ランプまたは白旗は成功

赤ランプまたは赤旗は失敗

選手は試技が終了し、ベンチ台から離れたら、30秒以内に FOP から降りなければならない。遅れた場合はその試技が失敗となる。

選手またはコーチは選手は、ベンチ台を離れてから 1 分以内に、マーシャルに次の試技重量を青または黒ペンで申請しなければならない。マーシャルは申請された重量を確認し赤ペンでサインをしなければならない。

選手かコーチが次の試技重量を 1 分間以内にマーシャルにて申請しなかった場合には、マーシャルが次の重量を申請する：

選手の試技が失敗した場合、前回の試技と同重量で次の試技が行われる。

選手の試技が成功した場合、次の試技重量は、1kgだけ増加される。

次の試技の重量申請が 1 分以内に行われなかった場合には、自動的にマーシャルが次の試技の申告を行うが、正当な抗議がない限り、試技の変更はできない。

自動的に重量変更がされても、それが第 3 試技の場合は、IPC ルールにのっとり 2 回まで重量変更ができる。

13.4 失敗 (Disqualification)

前項に書かれている、要件の他に、審判は、次の場合、「NO LIFT」とする：

- a) 主審の合図を無視した場合（例えば、挙上を始める時、またはバーをラックに戻す時に主審の「スタート」「ラック」の合図よりも前に動作した場合）。
- b) 「スタート」と「ラック」の合図の間（試技中）に、最初の位置から体がずれた場合（例えば、挙上動作中に、ベンチ台に触れている頭、肩、臀部、足の位置が最初の位置からずれた時）。

- c) 挙上中、バーを握った手が横方向へ動いた場合。
- d) 胸の上で、バーが上下に揺れた場合。
- e) バーを胸で止めた後、バーを胸に沈ませて、明らかに挙上に有利に働いたと分かる場合。
- f) バーが挙上中、下方へのバーの動きがある場合（挙上中、バーが停止する事は良いが、下方に動いてはならない）。
- g) 挙上中、左右不均衡に動いた場合。
- h) 両方の腕が、「ロックアウト」するまでに、傾いた時。
注意：ただし、バーは完全に水平でなくとも良い。
- i) 試技が終了しない場合、すなわち、「押し上げる」事に失敗した時。
注意：バーが押し上げられ、肘が明確にロックされていれば成功で、元々の試技のスタートした位置に戻せという意味ではない。
- j) 主審の「スタート」から「ラック」の合図の間に補助員がバーに触れた場合。
- k) 挙上の間に、意識的に挙上を楽にするために、ベンチスタンドにバーが触れた場合。
注意：挙上の途中でバーがコントロールを失ってラックに当たった場合には、完全に挙上したとしても選手に有利に働いたとみなして、審判は、試技を「失敗」とする。挙上の途中でバーがラックに当たった場合でも、選手にとって少しも有利にならないとみなされた時には、審判は「成功」とする。
- l) タイムオーバーの時。
- m) 世界記録の樹立後、審判のコスチュームチェックを受けて、違法なものを身に着けていた場合。

13.5 重量付間違い、アナウンス間違い (Errors in Loading or Announcing)

重量の付間違いまたは補助の過失によって失敗となった試技には、主審により自動的に当初の申告重量で再試技をする事ができる。この再試技は、間違いの有ったラウンドの最後に行われる。もし重量間違いが試技前に分かった場合、選手は、試技を続行するか、ラウンドの最後に行うか選ぶことができる。

その他の全ての場合は、選手はラウンドの最後に再試技を行うものとする。

もしそのラウンドの最終選手にこの間違いが起きた場合には、再試技までに3分間の猶予が与えられる。もしアナウンスの放送によって重量の付間違いが起こった場合は、主審は上記と同様の対処を行うものとする。

アナウンサーが選手を呼ばなかった場合は、そのラウンドの最後に、選手の申請した重量で試技を行うことができる。

主審は、重量の付間違いや放送による間違いが生じた場合、責任を持って対応処置をとらなければならない。重量の付間違い等の情報は、アナウンサーが適宜放送するものとする。

13.6 重量の付間間違いの例 (Examples of in Loading)

- a) 申告重量より軽く付間間違い、選手がこれに成功した場合、選手の希望でその試技を有効としても、あらためて最初に申告していた重量で再試技を行っても良い。選手がこの重量を失敗した場合は、再試技をする事ができる。いずれの場合も再試技はラウンドの最後に行うものとする。
- b) 申告重量より重く付間間違い、選手がこれに成功した場合、この試技を有効とする事ができる。この場合、次の選手の試技の為に重量を下げて進行することが出来る。もし選手がこれに失敗した場合は、当初の申告重量でラウンドの最後に再試技を行うものとする。
- c) バーの左右の重量が違ったり、試技中にバーやプレートに問題が発生したりしたにも関わらず、選手がこの試技に成功した場合、選手は、この試技を有効にもできるし、再試技を要請する事もできる。試技を有効にした場合は、実際の重量をスコアーシートの書く。失敗した場合は、申告重量でラウンドの最後に再試技を行うものとする。





International Paralympic Committee

Adenauerallee 212-214
53113 Bonn, Germany

Tel. +49 228 2097-200
Fax +49 228 2097-209

ipcpowerlifting@paralympic.org
www.ipc-powerlifting.org

© 2014 International Paralympic Committee – ALL RIGHTS RESERVED
Photo ©: Lieven Coudens, Getty Images, Richard Kalocsai

