

## 【ルール解説】

### こんなところにご注目！

- バーベルを胸まで下ろしたら、胸の上で一瞬(目視できる程度)止めてからバーベルを挙げる。
  - バーベルはまっすぐ平行に。傾いたらダメ。 ■途中でバーベルが下がったらダメ。
- これらができていないと、バーベルを挙げる事ができても「失敗」となります。



### ●審判の判定

「白」=成功 「赤」=失敗

審判3人がそれぞれに判断して「白」か「赤」を出します。

- 成功 ▶ 「白」が3人、または「白」が2人「赤」が1人
- 失敗 ▶ 「赤」が3人、または「赤」が2人「白」が1人

### ●記録

3回の試技の中で成功した一番重い記録が採用されます。

### 「Bar is loaded ! (準備完了!)」

という主審のかけ声で選手が入場。  
車椅子で入場する選手はベンチ台へ身体を移します。  
車椅子でない選手もベンチ台へ。  
脚にベルトをまいて体を固定し、心身ともに準備が出来たらバーを持ち、腕を伸ばします。

### 「Start ! (競技開始!)」

という次の主審の合図で試技を始めます。  
胸でバーをピタッと止めた後、左右バランス良くバーを押し上げ腕を伸ばします。

※Bar is loaded から Start まで2分以内！  
2分の制限時間を超えたら失敗です。

### 「Rack! (バーを戻せ)」

という主審の掛け声とともにもどします。



### ●ラウンド制

第1試技、挑戦重量の軽い人から順に進んでいきます。全員第1試技が終わったら第2試技へ。そして同じように試技をしていき、最後に第3試技へ。基本的には回を追うごとに重い記録に挑戦していきます。

### ●階級

男女ともに10階級に分かれて順位を競います。

男子	49kg 級	~49kg
	54kg 級	49.01~54kg
	59kg 級	54.01~59kg
	65kg 級	59.01~65kg
	72kg 級	65.01~72kg
	80kg 級	72.01~80kg
	88kg 級	80.01~88kg
	97kg 級	88.01~97kg
	107kg 級	97.01~107kg
	107kg 超級	107.01kg~

女子	41kg 級	~41kg
	45kg 級	41.01~45kg
	50kg 級	45.01~50kg
	55kg 級	50.01~55kg
	61kg 級	55.01~61kg
	67kg 級	61.01~67kg
	73kg 級	67.01~73kg
	79kg 級	73.01~79kg
	86kg 級	79.01~86kg
	86kg 超級	86.01kg~

