

技委発第10-7号通達
平成22年12月11日

関係各位

技術委員長 阿南 喜裕
(公印省略)

ルール変更に関する通達

2010年開催の世界会議において、IPFルールの各種変更が決定されました。これに伴い、JPAルールも下記のとおりに変更するものとします。

なお、今回の通達に関する国内運用は **2011年1月1日** からとしますので、ご理解の上、周知徹底をお願い致します。

1. 階級変更に関して

① 現行の階級（男子10階級、女子9階級）を、すべて下記に改める。

男子8階級（ジュニア・サブジュニアは9階級）

53kg（ジュニア・サブジュニアのみ）、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、+120kg

女子7階級（ジュニア・サブジュニアは8階級）

43kg（ジュニア・サブジュニアのみ）、47kg、52kg、57kg、63kg、72kg、84kg、+84kg

② 国際大会への各国のエントリー人数は、男子は8名まで（ジュニア、サブジュニアは9名まで）、女子は7名まで（ジュニア、サブジュニアは8名まで）とし、各階級には2名までエントリー可能とする。

③ これに伴い、団体得点の対象人数も5名までと改める。

④ 国際大会へエントリーした際の階級変更は、21日前の最終申し込み以降は認められない。

2. コスチューム（リフティングスーツ、ベンチシャツ）、その他の個人用具に関して

① リフティングスーツを解体再縫製したり、胸の部分をくり抜く等の改造を施したものは、その使用を認めない。

② ベンチシャツに関して、シャツ全体の中で調整しても構わない箇所は、腕の部分のオリジナルの縫い目の箇所のみとする。腕の長さを調整するために袖口を切り取ったり、胸の部分を調整する等の加工も一切認めない。

③ リフティングスーツの肩紐の調整幅の長さは、3cmを超えてはならない。もし超えた場合は、3cm以内となるように調整すること。

④ IPFにおける個人用具の公認品は、2010年7月1日～2014年12月31日までは追加をしないものとする。

⑤ 靴底は平らであること。ウェイトリフティングシューズの様に最初から靴底が平らではないものは可とする。靴底は元々のデザインされたものを加工してはならない。

⑥ ばんそうこうは、親指に対して横方向に2重まで巻いても良い。指に対して縦方向には巻いてはならない。

⑦ マラソン社製品は、今後公認大会では全面的に使用不可とする。該当商品のゴールドメダルスーツ（スクワット・デッドリフト用）、ダブルゴールドラップ（ニーラップ、リストラップともに）等を使用されている選手は注意すること。

3. スクワットに関して

- ①身体の基本姿勢として、試技開始完了時の上体の傾きに関する目安（15度）の記載を削除する。ただし、どれだけ傾いても良いという意味ではなく、上体を真っ直ぐするという基本的要求に変更は無い。
- ②「ラック」の合図後に足が動くことは反則とはならない。ただし、試技中に前後または横方向に足が動くこと、滑ることは認められない。バランスの関係でつま先や踵が浮くのは構わない。浮きが大きくて元の位置と違った所に足が戻った時は、足が動いた事となって失敗である。
- ③バーの担ぐ位置、試技中にバーが肩の上でずれることに関する反則規定を削除する。ただし、両手で安定したポジションにて保持すること。位置の規制はなくなったが、バーを下に担ぐと、真っ直ぐな姿勢が取り難いので、結果的に失敗の原因となり得る。

4. ベンチプレスに関して

- ①挙上途中のバーの傾きに関しては、バー全体が下がらない限りは構わないものとする。
- ②試技の最中の足の位置に関しては、床面に対する足（靴底）の水平移動を認める。ただし、つま先、踵、側面が浮くことは従来どおり失敗とする。
- ③バーを握る際の手幅は、両人差し指間の間隔が最大81cmで、かつ81cmラインの内側でなければならない。
- ④身体の基本姿勢として、従来では試技開始完了時に完全伸展できない際は、それを示す診断書の作成提示（許容の目安：最大15度までの肘の曲がり）が必要であったが、この記載を削除する。ただし、どれだけ曲がっても良いという意味ではなく、肘を真っ直ぐ伸ばすという基本的要求に変更は無い。

5. デッドリフトに関して

- ①試技中（プラットフォームにバーを戻すまで）に前後または横方向に足が動くこと、滑ることは認められない。バランスの関係でつま先や踵が浮くのは構わない。浮きが大きくて元の位置と違った所に足が戻った時は、足が動いた事となって失敗である。

6. 試技進行に関して

- ①各種目の第1試技の重量変更締め切りのタイミングを変更する。（1回のみ変更可能）
各セッション第1グループの場合：試技開始3分前まで
各セッション第2グループ以降の場合：前グループ最終試技から3人前まで
- ②各種選手権では、当日現在の最新各種記録一覧（日本記録、大会記録等）を掲示すること。会場内掲示またはパンフレット内掲載でも可能とする。
- ③シングルベンチプレス選手権では、1グループあたりの人数が20人となっても構わない。

7. 陪審員、審判員の役割に関して

- ①審判員による明らかな判定ミスが発生した場合、陪審員全員の意見の一致かつ審判員と協議の後に判定を覆す、または再試技を認めることができるものとする。ただし、審判員の判定が2対1で下された試技を対象とする。
- ②審判員、陪審員として実務に当たる際は、必ずルールで定められた正装でなければならない。ジャージ・ジーンズ履き、Tシャツ等による着席は不可とする。JPA公認ポロシャツは可だが、ズボン、スカートはルール通りの事。
- ③同じ階級またはカテゴリーが複数グループに分かれた場合、基本的には同じ審判員が該当グループの実務に当たること。止むを得ず交代する必要がある場合は、種目ごとで交代するなど、対象全選手の判定を同水準に合わせる環境を用意すること。

8. 2011年以降の記録認定に関して

- ①世界新記録への挑戦は、今後は国際大会においてのみ可能とする。
- ②階級変更に伴い、現行の日本記録に関しては2010年12月31日を以って、すべてのカテゴリーにおいて凍結するものとする。
- ③2011年1月1日以降の日本記録に関しては、以降に開催される当該全日本大会まで設定せず据え置くものとし、それ以前の公式大会において日本記録は認定されない。
- ④上述の例として、シングルベンチプレスの一般日本記録は、2011年2月開催の全日本ベンチプレス選手権大会における各階級優勝記録を日本記録として認定する。その他のカテゴリーおよび3種選手権の各種目に関しても同様とし、各種当該選手権終了後も該当記録が樹立されない場合は、然るべき措置を以ってそれに代える。

《問い合わせ先》

TEL 090-4140-8270 (21時以降)

FAX 086-275-0370

メール anany1975@yahoo.co.jp

JPA 技術委員会 阿南 喜裕