

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 (一部改訂)

2013年IPFルール改正発表に伴い、JPAルールを下記のとおりに変更します。

今回の通達に関する運用は**2013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。ただし、1-②項に関しては、**国内に限り2015年12月31日までは猶予期間**を設けます。

### 1. 2013年IPFルール改正に関して

- ① リフティングスーツ、ツリパンの肩紐部分を3cm以上調整する際は、内側に縫った上に平らに固定しなければならない。(肩紐部分に縫い付ける)  
外側に縫う際は、3cmを超えてはならない。
- ② リフティングスーツ、ベンチシャツの調整時にできた、余分な部分は切り取ってはならない。
- ③ ベンチプレスにおいて、ベンチ台に寝転んだ際は、髪で頭の後ろ側が隠れてはならない。髪を束ねて見やすくする(ポニーテールにする)など、適切に対応すること。
- ④ ベンチプレスでバーを下ろすエリアは、「胸または腹部」とする。ただし、バーがベルトに触れてはならない。
- ⑤ 上記④に伴い、ナンバーカード「1」の反則行為も下記のとおり変更とする。  
「バーが胸または腹部に下ろされないこと。  
(例) 胸または腹部に届かないこと。ベルトに当たること。」
- ⑥ ベンチプレスでバーを下ろした際、バーがベルトに触れたまま留まり5秒を経過した場合は、主審は「ラック」と発声し合図を送る。
- ⑦ スクワット、ベンチプレスにおいて、選手が試技完了に至らなかった場合(途中で潰れてしまう等)は、主審は「ラック」と発声し合図を送る。
- ⑧ 複数の選手が同重量の新記録に挑戦する際、最初の選手が成功した場合は、それに続く選手の重量は自動的に0.5kg増量される。  
ただし、2.5kgの倍数でない記録の場合に限る。2.5kgの倍数の場合は増量されない。

### 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(確認)

- ① 全国規模の競技会においては、反発性の強いスーツ・シャツまたはラップに関しては、IPFの公認品以外の使用は認められない。
- ② 全国規模の競技会以外では、日本記録挑戦時を除き、上記①の公認品で定義されないメーカー製品の使用を認める。ただし、ルール上規定された規格内でなければならない。
- ③ IPFの公認品としての認定を取り消された製品に関しては、上記②には該当せず、すべての競技会において使用を認めない。
- ④ 2013年1月1日以降、APT社から販売されているラップ類、ならびクレイン社製品(ベンチシャツ、ラップ等)においても、上記③のとおり、すべての競技会において使用を認めない。

《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