

香川県パワーリフティング協会プッシュ・プル競技ルール

[2024. 9. 1]

[総 則]

1. 香川県パワーリフティング協会は、本協会が主催して実施するプッシュ・プル競技の競技規則を以下の通り定める。

- (1) プッシュ・プル競技の参加には公益社団法人日本パワーリフティング協会(以下「JPA」という)の選手登録は不要とする。
- (2) 競技種目はベンチプレスとデッドリフトの2種目とし、ベンチプレスまたはデッドリフト何れか1種目のみの参加も可とする。
- (3) 競技は、種目(ベンチプレスのみ・デッドリフトのみ・ベンチプレス+デッドリフト)・性別・体重で定義されたカテゴリーで行う。
- (4) リフターは各々の種目において3回の試技を許され、各種目の試技のベスト記録(ベンチプレス+デッドリフトの場合は各種目のベスト記録のトータル)で順位を決定する。ベスト記録が同重量の場合は、体重の軽いものが上位となる。同体重の場合は先に記録を出したリフターが上位となる。
- (5) 体重区分は以下の通りとする。

(女子)

52kg級	52.00kgまで
63kg級	52.01kg～63.00kg
63kg超級	63.01kg以上

(男子)

66kg級	66.00kgまで
83kg級	66.01kg～83.00kg
83kg超級	83.01kg以上

[設備・器具と規格]

2. 競技に使用する設備・器具およびその規格は、JPAルールに準拠するものとする。

[服装等]

3. 服装は、スポーツに適した服装であれば、Tシャツ、ランニングシャツ、タンクトップ、ジャージ、短パン、スパッツ、ツリパン等種類を問わない。ベンチシャツ、スーパースーツの使用は禁止する。ベルト、リストラップの着用は任意とする。
4. 靴はローカットからハイカットの運動靴(靴底にスパイク、長靴、ブーツ等競技に支障をきたすと判断されるものは禁止)とする。
5. 靴下は、ベンチプレスでは履いても履かなくても良いが、デッドリフトにおいて膝下が露出する場合は、膝下までの長い靴下を履かなければならない。

[種目とルール等]

6. ベンチプレスの競技ルール

- (1) リフターは、頭、両肩が着くように、ベンチ台に仰向けに寝る。両足は靴底の全部または一部を床に着けなければならない。臀部を浮かせてブリッジをしたり、自分の好みの挙上準備体制にセットする。(「スタート」の合図があるまで、臀部をベンチ台に着けておく必要はない。)
- (2) バーベルの握り幅は自由とする。(握り方は「サムレス、リバース・グリップ」は危険を伴うため「サム・アラウンド・グリップ」を推奨する。)
- (3) リフターは、バーベルをラックから外し(外す際に補助員の補助を得ることも可能。)、肘を伸ばしてレフリーの「スタート」という合図を待つ。
- (4) 「スタート」の合図があれば、バーベルを胸に降ろした後、肘が伸び切った状態まで押し上げて静止し、レフリーの「ラック」という合図を待つ。挙上に対して胸の上でバーベルをリバウンドさせたり、挙上中にバーベルが傾いたり、足の位置がずれたり、臀部が浮いても問題ない。
- (5) 「ラック」の合図があれば、バーベルをラックに戻す。

7. ベンチプレスの試技において以下の反則行為が認められた場合は、失敗と判定される。

a バーベルを挙上できなかった場合

b バーベルを降ろしたときに、バーが胸に着かなかった場合

c 試技開始・完了時に腕が完全に伸び切っていない場合

なお、万一、レフリーの合図を聞かずに試技を開始し、または完了してしまった場合も、合図に従わなかったことについては失敗とはならない。

8. デッドリフトの競技ルール

(1) リフターは、床に置かれたバーベルを両手で握り、1回の連続動作で直立姿勢まで引き上げて、レフリーの「ダウン」という合図を待つ。引き上げ途中で、バーベルを煽ったり、足の位置がずれたり、バーを膝に乗せての移動・歩行も問題ない。

(2) 手幅・握り方は自由とするが、引き上げが完了した時に膝が伸び、肩を後方に返していなければならない。

(3) 合図があれば、バーベルをコントロールしながら静かに床に戻す。(バーベルをドンと落とし、コントロールして降ろす意思がないと判断された場合は失敗と判定される。)

9. デッドリフトの試技において以下の反則行為が認められた場合は、失敗と判定される。

a バーベルが落下した場合

b 引き上げ完了時に肩が後方に返っていない場合や膝が完全に伸びていない場合

なお、万一、レフリーの合図を聞かずに試技を完了してしまった場合も、合図に従わなかったことについては失敗とはならない。

[検量およびレフリー]

10. 検量およびレフリーは、JPAルールに準拠するものとする。
 - (1) レフリーの人数は主審1名のみとし、副審は置かない。
 - (2) 検量開始時間、検量時間については主催者が任意に定める。なお、検量時間内に体重調整ができなかったリフターは、当該体重の適合するカテゴリーに変更して出場することができる。

[競技実施方法]

11. 競技はラウンドシステム(ベンチプレス→デッドリフト)で実施する。リフターは検量時に出場種目の第1試技の重量を申請しなければならない。
12. リフターは第1試技終了後1分以内に第2試技の重量を申請しなければならない。第3試技も同様に行う。この場合、前試技で申請した重量より重量を下げて申請しても問題ない。
13. 各種目ともに申請重量の変更はJPAルールに準拠するものとし、デッドリフトのみ第3試技において2回まで申請重量を増減しても良い。但し、アナウンサーが「バー・イズ・ローデッド」を放送する前でなければ認められない。
14. リフターはレフリーの「パー・イズ・ローデッド=バーベルがセットされました」の合図があれば、遅滞なく(概ね1分以内に)試技を開始しなければならない。(概ね1分以内に、ベンチプレスの場合はレフリーの「スタート」の合図が、デッドリフトの場合はレフリーの「ダウン」の合図が、かからなければならない。)
なお、公式時計による計測は行わないため、1分を経過しても直ちに失敗とはしないが、レフリーの試技開始を促す指示に従わない場合等は失敗となる。