

2022(令和4)年10月1日

関係者各位

JPA 技術委員会 委員長 二宮 正晴

IPF ルール変更に伴う JPA ルール見直し (案)

表題の件、IPFのルールが2023年1月付けで変更が実施される事が、IPF ホームページに掲載されました。

つきましては、IPFのルール変更に合わせて、国内(JPA)もルール変更を実施して、2023年の年明より開催される国内の各世界大会選考会に間に合わせたいと思います。

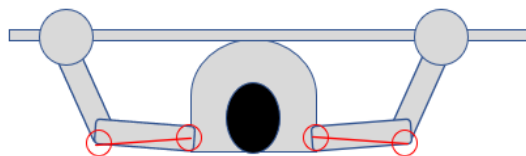
しかしながら、現状のIPFからの内容では、曖昧な部分もある為、年内にはIPFに不明確な部分を確認させて頂き、ルールの明確化に努めて行きますので、ご理解の程、宜しくお願い致します。

記

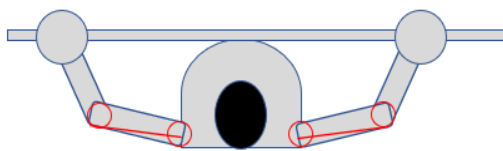
【ルール更新案】

1. IPFルール：ベンチプレス・セットアップの際、選手はベンチ台に足を置いてはならない。
JPAルール：IPFルールと同じ内容で対応。
2. IPFルール：バーが胸部または腹部まで下りた状態で両肘の下側が両肩峰と同じか、それより下げなければならない。その後、主審は聞こえるように「プレス」の指示(合図)を行う。
JPAルール バーが胸部または腹部まで下りた状態で両肘の下側が両肩中央(両肩上面)と同じか、それより下げなければならない。その後、主審は聞こえるように「プレス」の指示(合図)を行う。
上記と下図を、P17 ベンチプレス(i)に追記
合わせて、P11の2. 上下着(アンダーシャツ) — (h)に追記
ダブついたシャツは、認められない。
(ベンチプレスの肘の下がり、デッドリフトの反し等判定に支障あり)

良い例



良くない例



3. 脚の開きについて

IPFルールでは、写真のみであるが、国内では、
極端な脚の開きの場合は、スタートポジションが正しく取れてない（臀部がベンチ台に
点で設置）と判断等を検討及びIPF確認。

NOT GOOD
Picture B



以上、まずは選手及び関係者の皆様にご連絡させていただきます。

【問い合わせ先】 公益社団法人 日本パワーリフティング協会 技術委員会

〒678-0239 兵庫県赤穂市加里屋字新町 98-16

電話：079-43-2000

E-mail: jpa.gijyutu@gmail.com