

2014. 04. 03. 제정  
2016. 09. 18. 개정  
2022. 01. 24. 개정  
2024. 02. 01. 개정

# 목 차

## 대한장애인역도연맹 역도 규정

I. 절단 및 기타 .....	1
1. 참가 자격 (역도 의무분류 규정에 관한 규칙) .....	3
2. 특별 의무 분류 .....	3
3. 의무분류 .....	3
4. 경기종목 .....	4
5. 기타장애, 뇌성마비, 절단장애인 선수용 벤치프레스 .....	4
6. 벤치프레스 실격사유 .....	9
7. 웨이트리프팅 경기규정 .....	9
8. 웨이트리프팅 실격사유 .....	10
9. 일반규정 .....	11
10. 세계규정 .....	11
11. 배심원 .....	14
12. 심 판 .....	15
13. 계체량 .....	19
14. 복 장 .....	20
15. 장비의 종류와 규격 .....	24
16. 경기진행순서 및 역할 이해 .....	24

II. 지적장애, 시각장애, 청각장애 .....	45
1. 체    급 .....	47
2. 경기종목 - 스쿼트/데드리프트 .....	48
3. 장비 및 규격 .....	48
4. 경기순서 .....	49
5. 경기방법 .....	49
6. 실격사유 .....	52
III. 단체전 .....	53
1. 단체전 구분 .....	55
2. 단체전 구성 .....	55
3. 경기방법 .....	56
■ 국제대회 - 각종 서식 및 증 사본	59 ~ 66
■ 국내대회 - 각종 서식 및 증 사본	67 ~ 73

## I. 벤치프레스부(절단 및 기타)



대한장애인역도연맹

## 1. 참가 자격 (역도 의무분류 규정에 관한 규칙)

- 1) 지체장애
- 2) 의무분류에 규정된 최소 장애를 지닌 기타 장애인(Les Autres)
- 3) 뇌성마비 장애인
- 4) 척수장애인

## 2. 특별 의무 분류

- 1) 규정에 의하면 유효로 인정되기 위해서는 양 팔꿈치를 완전히 폈을 때 20도 이상 팔이 굽혀져서는 안 된다.
- 2) 남자 및 여자 종목에 참가는 법적으로 남성과 여성으로 인정되는 자.(개정 2024.02.01.)

## 3. 의무분류 및 체급

- 1) 개인전은 남/여 10개 체급으로 분류된다. IPC 역도분과위원회 감독하에 실시되는 모든 대회는 경기순서 재조정하지 않고 다음 체급 준수해야 한다.

장애 유형	성별	세부종목	남자 체급		여자 체급	
절 단 및 기 타	남/여	개인전	-49kg급	49.0kg까지	-41kg급	41.0kg까지
			-54kg급	49.1kg에서 54.0kg까지	-45kg급	41.1kg에서 45.0kg까지
			-59kg급	54.1kg에서 59.0kg까지	-50kg급	45.1kg에서 50.0kg까지
			-65kg급	59.1kg에서 65.0kg까지	-55kg급	50.1kg에서 55.0kg까지
			-72kg급	65.1kg에서 72.0kg까지	-61kg급	55.1kg에서 61.0kg까지
			-80kg급	72.1kg에서 80.0kg까지	-67kg급	61.1kg에서 67.0kg까지
			-88kg급	80.1kg에서 88.0kg까지	-73kg급	67.1kg에서 73.0kg까지
			-97kg급	88.1kg에서 97.0kg까지	-79kg급	73.1kg에서 79.0kg까지
			-107kg급	97.1kg에서 107.0kg까지	-86kg급	79.1kg에서 86.0kg까지
			+107kg급	107.1kg이상	+86kg급	86.1kg이상

## 4. 경기종목

- 1) 각 10체급별로 남, 여 경기를 실시한다.
- 2) 시도는 남, 여 각 10체급에서 최대 10명이 참가 할 수 있으며, 한 체급에는 2명 이내의 선수가 참가할 수 있다.
- 3) 최종 순위는 주심이 유효하다고 인정한 최고 유효결과에 따라 정해진다. 시도 시기는 3번뿐이다. 경기 이외의 추가적으로 시도할 시 그 결과는 최종 결과에 반영될 수 없다.
- 4) 벤치프레스부의 세부종목으로는 파워리프팅, 웨이트리프팅, 종합이 있다.

## 5. 기타장애, 뇌성마비, 절단장애인 선수용 벤치프레스

- 1) 기타장애(Les Autres), 뇌성마비장애 및 척수장애인 선수는 벤치 위에서 완전히 들어 올릴 때까지 다음과 같은 자세를 취해야 한다.
  - 머리, 몸통(엉덩이 포함), 다리 및 양발 뒤꿈치가 공인된 벤치에 걸쳐야 한다. 예외사항으로, 공인 받은 의학적 사유는 받아들여질 수 있다.
- 2) 뇌성마비 장애인선수는 벤치위에서 완전히 들어 올릴 때까지 다음과 같은 자세를 취해야 한다.
  - 머리, 어깨, 엉덩이, 다리, 양쪽 발꿈치(승인된 wedge)는 전체 리프트 시간동안 벤치에 닿은 상태를 유지해야 한다.

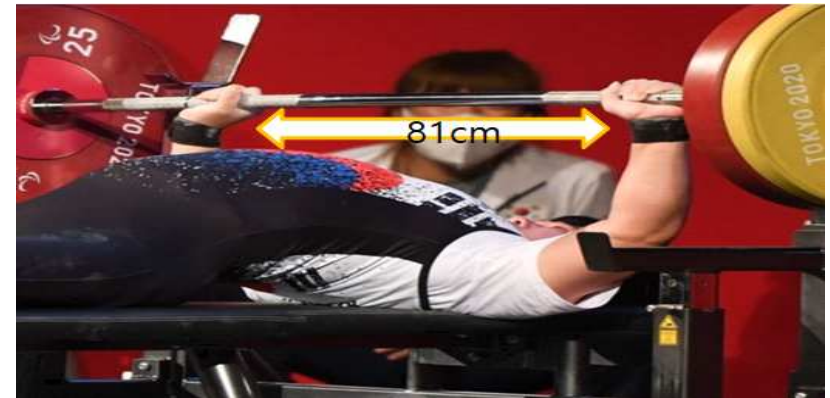


- 3) 절단 장애인선수는 벤치 위에서 완전히 들어 올릴 때까지 다음과 같은 자세를 취해야 한다.
  - 하지 절단을 제외하고 선수가 의지 없이 들어 올릴 때 머리, 몸통(엉덩이 포함) 양다리 및 뒤꿈치가 공인된 벤치에 닿아야 한다.
- 4) 인공보철물을 이용한 경기는 허용되며, 신발이 달린 보정기구는 기타장애인 및 척수 장애인에게 허용된다.



ex) 신발이 달린 보정기구

- 5) 바는 선수를 가로질러 수평으로 놓여야 한다.
- 6) 선수의 양 손 간격은 양쪽 검지 사이의 거리를 측정했을 때 81cm를 초과하지 말아야 한다. 심지어 선수의 그립 거리에 불균형을 일으킬 수 있는 생리 및 해부학적 어려움이 경우에도, 검지 손가락의 내부 가장자리는 81cm 표시를 벗어나지 말아야 한다.



- 7) 선수는 항상 엄지손가락으로 바를 잡아야 하고, 모든 손가락이 바를 안전하게 감싸 안아야 한다.



- 8) (1) 선수는 공인벨트나 개인용 벨트로 자신의 몸을 벤치에 묶을 수 있다. 벨트 최대 폭은 10cm이다.  
 (2) 뇌성마비선수는 양 다리의 균형을 유지하기 위해서 그리고 비의도적인 움직임을 억제하기 위해서 두 번째 벨트를 사용 할 수 있으나, 엉덩이에는 사용할 수 없다. 일부 경우에 있어서 두 번째 벨트는 예외적인 의학적 사유로 다른 장애 그룹에게도 허용되며, 이때도 승인을 받은 것이라야 한다.  
 (3) 선수의 다리를 묶을 수 있는 벨트의 부위는 발목에서부터 대퇴부 상단까지 어디에든 착용할 수 있지만, 히프라인과 그 위로는 착용할 수 없다.



- 9) 벨트를 다리에 묶을 때는 선수 자신이나 코치에 의해서 이루어져야 한다. 이것은 스포터와 로더의 도움을 받을 수 있으나 항상 심판의 감독 하에서 이루어 져야 한다.

- 10) 공인 스포터와 로더만이 선수가 경기대에서 바를 옮길 때 도울 수 있다.  
 11) 참석할 수 있는 스포터와 로더는 3~5명까지이다. 선수는 경기대에서 바를 옮길 때 적재보조원의 도움을 요청할 수 있으며 이때 적재보조원은 들어 올릴 때 팔 길이만큼 들어 올려야 하며 가슴까지 내려와서는 안된다.  
 12) 팔 길이만큼 바를 받은 후에 선수는 주심의 신호가 있을 때까지 팔꿈치를 편 채 들고 있어야 한다. 선수가 팔을 움직이지 않고 바를 적정히 위치 시키면 신호가 주어진다.  
 13) 신호는 손을 아래로 향하면서 “start” 라고 들리게끔 신호로 주어진다.



◁ start 자세

- 14) 신호를 받은 선수는 바를 가슴으로 내린 다음 가슴 위에서 정지하고 다시 위로 밀어 올린다 위 자세에서 움직임 없이 들고 있으면 주심이 손을 뒤로 움직이면서 “랙” 이라고 크게 구령하는 신호를 기다렸다가 바를 경기대에 놓아야 한다. 선수는 심판의 신호를 엄수하여야 한다.  
 15) 코치는 선수가 플랫폼에 도착 또는 떠날 때 도움을 줄 수 있다. 들어 올리는 도중에는 코치는 담당 기술위원 또는 배심원이 지정한 장소에 있어야 한다.





▷ 담당 기술위원 또는 배심원이 지정한 장소에 있는 코치의 모습

16) 적재 무게, 시기, 출신(국가), 이름을 호명하면 시작 시까지 선수에게는 2분이 주어진다. 두 번째 호출과 신호는 마지막 1분을 나타낸다.

※ 만일 선수가 계속해서 시도할 경우(예를 들어 기록도전을 위해 4번째 시도할 경우) 선수에게는 다음 시 도시까지 3분의 시간이 주어진다.

17) 시도가 끝난 후 선수는 벤치를 이탈한 후 30초 내에 플랫폼을 나와야 한다. 만일 이 규정을 지키지 않을 시에는 주심의 판단 하에 시도횟수가 실격될 수 있다.

18) 선수나 코치는 지정된 심판에게 1분 안에 다음 시도여부를 통보해야 한다.  
1분 시간은 심판의 판단에 의해 선수가 벤치를 이탈하는 순간 시작된다.  
이 규정을 지키지 않을 시에는 주심의 판단으로 다음 시도시기가 박탈된다.

## 6. 벤치프레스 실격사유

- 1) 주심의 신호를 준수하지 않았을 때
- 2) 리프팅시 벤치에 닿은 원래지점에서 머리, 어깨, 엉덩이, 발의 자세를 바꾸는 경우
- 3) 리프팅 연속동작 시에 바를 따라서 손이 옆으로 이동하는 경우
- 4) 바가 가슴에 닿지 않거나 바를 가슴에 튀기는 경우
- 5) 상향 프레스 단계 시에 바가 아래로 움직인 경우
- 6) 양팔을 펴는 최종단계에서 균등하게 펴지 못한 경우
- 7) 시기를 완료했을 시 양팔이 완전히 펴지지 않은 경우(바는 프레스나 팔을 펴는 단계에서 완전하게 수평이 될 필요가 없다)
- 8) 주심의 '시작' 과 '락' 신호 사이에 스포터와 로더에 의해 바와 접촉이 이루어진 경우 (의도하지 않은 접촉은 재경기 부여)
- 9) 리프트 시에 프레스를 더 쉽게 하기 위해 의도적으로 바와 벤치 지지대를 접촉하는 경우
- 10) 실격규정에 앞서서 언급된 일반규칙에 포함된 요구사항을 준수하지 않은 경우

## 7. 웨이트리프팅 경기규정

- 1) 웨이트리프팅 랙하이 측정방식은 머리에 깍지를 끼고 엉덩이와 견갑골이 벤치에 닿은 상태에서 최대한 가슴을 들어 올리고 바와 가슴 사이는 1인치로 한다.
- 2) 선수는 준비가 되면 주심의 신호 없이 바를 평형으로 팔 길이만큼 바를 들어올려야 한다.
- 3) 위 자세에서 팔꿈치가 완전히 펴졌을 때 주심의 신호에 따라 바를 제 위치 시킨다.

- 4) 주심은 종료 신호로 팔을 아래로 내리며 “다운” 이라고 신호를 주도록 한다.
- 5) 웨이트리프팅 경기순서는 중량 순으로 진행된다. (한 선수가 3차시기까지 한 번에 경기를 마칠 수 있다.)
- 6) 한 선수가 연속으로 경기를 시도할 시에는 1분의 시간이 주어진다. 총 3분 안에 다음시기를 시도하고 끝내야 한다.
- 7) 시기신청 1차시기 변경은 경기시작 5분전까지만 변경가능 하며 최소 10kg, 최대 10kg 중량을 변경 할 수 있다. 2차시기는 1차시기 중량과 같거나 높게 신청해야 하며 중량 변경은 할 수 없다. 3차 시기는 2차시기 중량과 같거나 높게 신청해야 한다. 중량 변경은 두 번 변경할 수 있으며 중량을 올리거나 낮은 무게로 변경가능 하다.
- 8) 출전하는 선수 자신의 이름이 호명이 되면 중량 변경이 불가능 하다. 출전하는 선수 기구의 중량이 적재가 되어있을시 호명이 되지 않았다면 중량 변경이 가능하다.
- 9) 같은 중량 신청 시 시기가 다를 경우에는 시기가 많이 남은 선수부터 경기에 들어가고, 시기가 같을 경우에는 추첨번호 순으로 경기를 진행한다.

## 8. 웨이트리프팅 실격사유

- 1) 리프팅시 벤치에 닿은 원래 지점에서 머리, 어깨, 엉덩이, 발의 자세를 바꾸는 경우
- 2) 리프팅 연속동작 시에 바를 따라서 손이 옆으로 이동하는 경우
- 3) 상향 프레스 단계 시에 바가 아래로 움직인 경우
- 4) 양팔을 펴는 최종단계에서 균등하게 펴지 못한 경우
- 5) 시기를 완료했을 시 양팔이 완전히 펴지지 않은 경우(바는 프레스나 팔을 펴는 단계에서 완전하게 수평이 될 필요가 없다)

- 6) 리프트 시에 프레스를 더 쉽게 하기 위해 의도적으로 바와 벤치 지지대를 접촉 하는 경우
- 7) 경기도중 스포터와 로더에 의해 바와 접촉이 이루어진 경우(의도하지 않은 접촉은 재경기 부여)
- 8) 주심의 신호 없이 바를 내려놓는 경우
- 9) 바를 처음위치가 아닌 벤치 지지대에 올려놓는 경우
- 10) 실격규정에 앞서서 언급된 일반규칙에 포함된 요구사항을 준수하지 않은 경우

## 9. 일반규정

- 1) 심판은 완료하지 않은 시기를 실패로 간주해야 한다.
- 2) 만일 선수가 해부학적인 기형으로 인해 팔을 완전히 펼 수 없을 때는 이 사실을 보고해야 한다.
  - (1) 의무분류카드에 기재해야 하며, 이 카드는 계체량 시에 제출해야 한다.
  - (2) 경기 개시 전 3명의 심판과 배심원에게 이 카드를 제출해야 한다.
- 3) 무릎아래 쿠션을 사용하는 것은 뇌성마비선수를 제외하고는 허용되지 않는다.

## 10. 세계규정

- 1) 공인된 국내대회 뿐 아니라 패럴림픽 대회, 세계선수권대회, 유럽선수권대회 및 공인된 국제대회에서 세계신기록은 바벨이나 선수의 중량을 측정하지 않고 인정되는바, 이는 선수가 경기 전 정확하게 계체량을 실시하고 심판 또는 기술위원이 바벨과 디스크의 무게를 경기 전에 정확히 측정함을 전제로 한다.
- 2) 선수는 세계 신기록 시기에 성공한 후에 즉시 3명의 심판에게 검사를 받아야 한다. 만일 선수가 규정에 어긋나는 복장이나 벨트를 사용했음이 밝혀지면 그 시기는 무효가 되며 선수는 그 대회 참가 자격이 박탈된다.
- 3) 세계 기록 인정 기준은 다음과 같다.

- (1) 대회는 IPC 에 가입된 국제연맹의 승인 하에 개최되어야 한다.
- (2) 심판 개개인은 국제심판 자격증을 보유하고 있어야 하며 IPC 와 제휴한 국제연맹의 회원이어야 한다.
- (3) 모든 회원국 심판의 성실성과 능력은 의심받을 수 없으며 결과적으로 세계 기록은 동일국가 심판에 의해서도 확정될 수 있다.

4) 다른 모든 대회에서는 다음의 추가 조항이 위 항목 (2),(3)규정과 함께 적용되어야 한다.

- (1) IPC 역도 공인대회에서 세계기록은 장비나 선수에 대한 모든 체계과정이 IPC 역도 규칙 및 규정에 따라서 이루어지는 바벨이나 선수에 대한 재-계체 없이 수용될 수 있다. 대회에서 사용되는 모든 웨이트 디스크/ 바벨/ 컬러에 대한 무게 측정이 대회 이전에 수행되지 않은 경우 3명의 심판들은 바벨과 웨이트의 무게를 측정해야 하고, 성공적인 세계기록이 이루어진 세션이 완료된 직후에 정확한 무게를 기록해야 합니다.
- (2) 3명의 심판은 자신의 책임 하에 아래 요구사항들이 틀림없음을 확인하는 서면 보고서에 서명을 해야 한다.

※ 요구사항

- a. 선수 이름
- b. 선수의 국가 명
- c. 개최 대회 명, 개최지 및 일자
- d. 선수의 체중
- e. 바벨 및 디스크 하나하나의 무게
- f. 기록 수립 시도 이전 6개월 내에 저울의 정확성 입증 여부
- g. 공식 득점표사본이 기록 신청서와 함께 첨부

(3) 대회 종료 시, 기록신청은 심판장이나 역도분과위원장의 서명이 있어야 한다.

(4) 또한 이 보고서는 국제연맹사무총장의 서명도 있어야 한다.

(5) 이 보고서의 원본은 IPC 역도분과위원장에게 송부되어야 한다.

(6) 기록은 IPC 역도분과위원장이 신기록 수립 후 1개월 이내에 서면 보고서를 수령했을 때에만 공인된다.

(7) 서면 보고서는 약물검사 결과가 나오자마자 약물검사 보고서와 함께 IPC 역도분과 위원장에게 송부되어야 한다.

5) 만일 선수가 세 번째 시기에서 현재 세계기록의 10kg 이내의 기록을 수립하였을 시, 선수는 배심원이나 심판 부재 시는 주심의 재량 하에 번외 경기로 4번째 시도를 할 수 있다. 또한 이미 세계기록 시도인 3차 시도에서 성공을 하지 못했을 경우에도 네 번째 시도가 주어질 수 있다. 그러나 그 외 다른 경우에는 네 번째 시도가 주어질 수 없습니다.

6) 1kg의 배수가 아닌 세계기록 시도 요청은 모든 시기에 허용된다.

7) 실제 경기에 참가하는 선수만이 번외 기록수립을 위한 4번째 시도를 할 수 있다.



## 11. 배심원

- 1) 배심원의 임무는 기술규정이 올바르게 적용되는지를 확인하는 것이다.
- 2) 임명된 배심원들은 계체량 전에 키트를 점검해야 할 책임이 있고, 대회 중에 배심원단은 방해 없이 경기를 바라볼 수 있는 경기장 근처에서 함께 착석해야 한다.
- 3) 대회 중에 배심원단은 다수결 결정에 의해서 판정이 일치하지 않는 심판을 역량이 부족하다는 판단에 따라 다른 심판으로 교체 할 수 있다. 그리고 해당 심판은 교체 이전에 구두 경고를 받는다. 이 경우, 심판은 경고를 받기 전에 자신의 판정에 대한 설명을 할 시간이 주어진다.
- 4) 만약 어느 배심원이 심판의 결정에 이의를 제기한 다음, 다른 배심원들로부터 과반수 합의를 얻었다면, 배심원장을 통해서 해당 심판에게 이의제기가 제시되어야 한다. 그리고 가능하다면 배심원단은 이를 위해서 배심원석으로 심판을 호출할 경우 조명 시스템을 이용할 수 있다. 배심원장은 다른 배심원들과 협의를 해야 하고, 과반수 평결에 근거해서 적절한 시정조치를 취해야 한다.
- 5) 만약 기술규칙과 상반되는 심각한 오류가 판정에서 발생했다면, 배심원단은 이것을 시정하기 위한 적절한 조치를 취할 수 있다. 그리고 이것은 어떠한 경우에도 반드시 배심원장을 통해서 이루어져야 한다. 만장일치로 결정이 이루어진 경우 배심원단은 자유재량에 따라 선수에게 추가 시도를 부여할 수 있습니다.
- 6) 배심원단은 심판의 결정에 대한 정식 항의가 항의 절차에 따라 이루어진 경우를 제외하면 3명의 심판이 함께 내린 결정을 번복할 수 없다.
- 7) 약물검사 대상 선수 선정은 항상 배심원의 무작위 추첨으로 이뤄진다. 만일 대회에 배심원이 없으면, 대회 사무총장이 증인 출석 하에 선정된 담당관으로 하여금 유사한 무작위 추첨을 준비한다.
- 8) 절차를 무시한 선수와 감독자들의 폭언과 난동은 배심원석에서 경고 및 퇴장조치를 할 수 있다.

## 12. 심 판

- 1) 심판은 1명의 주심과 2명의 부심으로 이루어진다.



- 2) 3명의 심판은 가장 경기를 잘 볼 수 있는 위치에 착석해야 하지만 플랫폼이나 혹은 배심원들의 시야를 방해할 수 있는 위치나 이러한 위치와 가까운 곳은 피해야 한다.
- 3) 주심의 역할은 다음과 같다.  
주심은 필수 규칙의 위반 여부(예를 들어, 선수들의 그림 너비 등)를 쉽게 확인하기 위해서 항상 선수의 머리 뒤쪽에 착석해야 하고, 관중 방향을 향해서 착석해야 한다.  
  - (1) 경기장에서 진행되는 모든 일들은 IPC 역도 규칙에 따라 이루어져야 함.
  - (2) 바가 올바르게 적재되어 있고, 수평 상태를 유지하고 있고, 랙의 중앙에 위치해 있는지 확인함.
  - (3) 2개의 랙(지지대)의 높이는 아나운서가 요청하는 필수 높이가 되어야 함.
  - (4) 바가 올바르게 적재되어 있고, 일직선이고, 랙이 필수 높이가 되어 있을 때, 공식 스피커/아나운서에게 명확하게 지시와 신호를 보내야 함.
  - (5) 경기를 더욱 효율적으로 진행하기 위해서 2명의 부심과 배심원단, 그리고 필요하다고 판단될 경우, 다른 임원과 협의함.

(6) “시작 지시”와 “랙 지시”에서 설명된 것처럼, 각각의 시도에 대해서 선수에게 필요한 지시와 신호를 보냄.



4) 대회전에 3명의 심판은 함께 다음을 확인한다.

- (1) 경기대와 대회시설이 모든 면에서 규정과 일치하는지 여부. 바와 디스크의 중량 불일치 여부가 점검되고 결함 있는 장비가 제외되었는지 여부
- (2) 저울은 올바르게 작동하며 정확한지 여부
- (3) 선수는 자신의 체급에서 제한된 계체 시간 내에 계체를 했는지 여부
- (4) 선수의 복장과 개인 장비는 모든 면에서 규정에 맞는지 여부

5) 대회 기간 중, 3명의 심판은 함께 다음을 확인해야 한다.

- (1) 바는 아나운서가 요청한 무게로 올바르게 적재되어야 한다. 그리고 심판들에게는 이러한 용도를 위해서 무게 차트가 제공될 수 있다.
- (2) 선수의 의상과 개인장비는 키트 점검/계체량에서 확인되고, 기록된 대로 정확하게 사용되어야 한다(이러한 점은 기록시도 성공 이후에도 적용된다)
- (3) 부심 중 1명이 앞에서 언급된 내용과 관련해서 선수의 성실성에 문제가 있다고 의심할 만한 이유가 있을 경우, 리프트가 완료된 이후에 주심에게 이에 대해 통보해야 한다.
- (4) 3명의 심판 모두 선수의 의상과 개인장비를 재점검해야 한다. 만약 선수가 규칙에 어긋나거나, 혹은 계체량에서 점검 및 기록되지 않은 것을 착용한 것으로 판단된다면, 즉시 실격처리 되어야 한다.
- (5) 오직 선수만이 바벨을 스탠드 위의 새로운 위치로 옮길 수 있도록 해야 한다. 이것은 스포터/로더의 요청이 있는 없는 상관없이 이루어질 수 있다. 그리고 코치는 절대로 바를 터치할 수 없지만, 스포터/로더에게 바를 옮겨 달라고 요청할 수 있다.

(6) 이러한 경우에, 타임키퍼는 시계를 정지시키지 말아야 한다. 그리고 도움을 요청하는 것은 코치나 선수의 책임이다.

(7) 선수의 시작 위치는 IPC 역도 규칙에 따라 이루어진다.

(8) 부심 중 1명이 리프트의 시작에 대한 주심의 지시 이전에 선수의 시작 위치가 올바르게 못하다고 판단할 경우, 부심은 즉시 손을 들어 올려서 문제가 있다는 점을 지적해야 합니다. 그러나 이것은 ‘시작’ 지시가 내려진 후에는 이루어질 수 없다.

(9) 시작 지시 이전에 문제가 지적되었고, 3명의 심판들이 이에 대해서 과반수 합의가 이루어진 경우 주심은 ‘시작’ 지시를 내릴 수 없다. 선수나 코치는 배심원에게 구두 요청을 하였을 시에 시작 지시를 받지 못한 이유에 대해 통보 받을 수 있다. 그리고 배심원장은 이러한 정보를 선수에게 전달해야 할 책임이 있다.

(10) 그리고 선수는 이제 남은 시간 동안에 자신의 시작 위치를 바로 잡고, 주심의 ‘시작’ 지시를 받아야 한다.

(11) 심판과 그 외 다른 임원들은 경기 도중에 조언이나 의견, 혹은 피드백을 주는 것을 삼가야 하고, 경기의 진행과정에 대한 어떠한 구두 및 서면 정보를 받지 말아야 한다. 대회 중에 경기의 결과에 영향을 미칠 수 있는 조언을 제공해주는 것으로 판단되는 모든 임원은 우선 구두로 주의를 받고 필요할 경우, 임무가 박탈될 수 있다.

(12) 심판들은 다른 심판들의 결정에 영향을 주고자 하는 시도를 하지 말아야 한다.

(13) 단지 선수나 적재보조원만이 경기대 위에서 바를 새로운 위치로 옮길 수 있다. 이 경우, 계시원은 시계를 정지 시켜서는 안 된다. 시계를 멈춰 달라고 요구하는 것은 적절한 시간에 선수나 코치가 한다.

6) 심판은 해설을 자제해야 하며, 대회진행과 관련한 구두 설명이나 어떠한 문서도 받아서는 안 된다.

7) 심판은 다른 심판의 결정에 영향력을 행사하려 해서는 안 된다.

8) 주심은 경기를 속행시키기 위해 필요하다면 선심, 배심원 또는 대회 관계자와 상의 할 수 있다.

9) 경기 종료 후, 3명의 심판은 서명을 필요로 하는 다른 문서나 공식문서에 서명을 해야 한다.

10) 한 조의 주심으로 선정되고도 다른 조의 선심으로 선정될 수 있다.

11) 심판과 배심원들은 다음과 같이 균일한 복장을 착용해야 한다.

- 남성: KPPF 역도 건장을 왼쪽 가슴에 단 짙은 청색 또는 검정 블레이저코트와 백색셔츠에 회색바지, 그리고 KPPF 역도타이
- 여성: KPPF 역도 건장을 왼쪽 가슴에 단 짙은 청색 또는 검정 블레이저코트와 회색스커트 또는 회색 바지, 그리고 백색 블라우스, 그리고 KPPF 역도타이  
\* 하계

12) 심판은 자질과 경력에 따라 아래와 같이 분류된다.

- a. 국내 심판 1급
- b. 국내 심판 2급
- c. 국내 심판 3급

13) 국내에서 감독, 코치의 역할을 맡고 있는 사람은 대회에 심판으로 선정될 수 없다.  
단, 해당 시. 도 선수가 참가하지 않은 조의 경기에는 심판으로 선정 될수 있다.



※ 여자 심판 복장



※ 남자 심판 복장



## 13. 계체량

- 1) 선수들의 계체는 경기일 하루 전에 실시하고 랏 넘버가 높은 번호에서 낮은 순서로 진행(내림차순)하며 선수들은 모두 계체량에 참가해야하며, 체급별로 진행된다. 1·2급 심판을 감독관으로하여 지명된 3명의 심판이 참석한 가운데 실시한다.(개정 2024.02.01)
- 2) 각 선수의 계체량은 선수, 코치 또는 매니저와 심판 3명과 필요시 위원장 또는 대회 사무총장과 의사만이 참가 하에 폐쇄된 계체량실에서 실시된다. 해당 체급의 모든 선수가 계체량을 완료하기 전까지는 선수들의 계체 결과가 공개 되어서는 안된다.
- 3) 선수는 보철구나 교정 기구를 착용하지 않은 나체 또는 팬티차림으로 계체량을 실시한다. 여자선수 계체시에는 계체량 절차는 여성심판이 계체를 할 수 있다.
- 4) 선수의 복장과 장비 검사가 만일 사전에 실시되지 않았다면 계체량 시에 실시된다. 그러나 선수들의 검사순서는 사전 결정된 시합순서에 따라 실시된다. 기술위원 또는 심판들은 검사, 계체량 측정, 검사용지에 기록과 복장과 개인장비의 모든 항목에 명기된 세부사항에 대해 책임을 진다. 세부항목들은 승인을 받아야 하며 스탬프를 찍어야 한다. 이 검사에 책임을 진 심판은 기록된 세부 항목들이 착용한 복장과 경기 대 위에서 사용할 용구들과 동일한 것인지 확인할 의무가 있다.
- 5) 각 종목별로 많은 선수가 참가하는 대회에서 추첨 및 주심의 복장 및 개인장비 검사는 대회 사무총장과 협의 하에 계체량 시작 전에 언제든지 실시될 수 있다. 선수들이 같은 중량을 시도하려할 경우, 추첨으로 대회 경기순서를 정한다.
- 6) 각 선수는 한번만 계체량을 실시한다. 다만 해당 체급 중량 한계보다는 무겁거나 가벼운 선수만 다시 계체된다. 그런 선수들은 재 계체의 기회를 주는데 1시간 30분 내에 계체한다. 그렇지 않을 경우 해당 체급경기에서 제외된다. 선수는 해당체급 선수들이 모두 다 계체한 뒤에 다시 계체할 수 있다. 계체 시간은 선수당 4분으로 계산하여 최소 20분에서 최대 90분까지 최종 엔트리수에 따라 계산하여 계체 할 수 있다. 그 선수는 심판의 재량하에 1회 재계체가 허가 된다.(개정 2024.02.01.)

7) 선수는 자신의 정상 체급에 배정된다. 그러나 선수는 최종 팀 양식에 최초 배정된 체급에서 한 체급 위 또는 아래로 체급을 변경할 수 있다. 만일 선수가 이 선택을 이용 할 경우, 대표자 회의시에 감독 또는 코치가 변경 신청서를 제출하고 변경된 체급을 확인해야 한다.

8) 만일 두 선수가 계체량 시 같은 체급에 등록하고 결과적으로 대회종료 후 같은 성적을 거두었다면 벤치프레스부의 파워리프팅 및 종합 시상은 동 기록시 선행하여 기록을 성공한 선수가 상위자가 되는 것으로 한다.(개정 2024.02.01)

9) 각 선수는 최초 시작 시 체중과 계체량 시 벤치 지지대 높이가 명료화되어 있어야 한다.

## 14. 복 장

선수들은 올바르게 단정한 복장으로 대회에 참가해야 한다.

### 1) 역도복

역도복은 위아래가 붙은 완전히 몸을 덮는 복장이어야 하며, 예를 들어, 다른 형겅조각이나 덧대는 것 없이 스판덱스와 같이 한 가닥으로 된 탄력성 재질의 복장이어야 한다. 스트랩은 항상 어깨위로 걸쳐져야 한다.



- (1) 색상은 제한이 없다.
- (2) 선수복에는 배지, 휘장, 로고나 소속, 후원팀, 또는 연맹마크를 부착 할 수 있으며, 선수이름은 복장이나 장비 어디든 부착할 수 있다. 운동경기에 불명예스러울 수 있거나 공격적인 부착물은 허용되지 않는다.(개정 2024.02.01)

(3) 국내대회에서는 경기복에 태극마크를 부착 할 수 없다.

(4) 역도복의 경우에는 지퍼가 있어서는 안된다.(개정 2024.02.01)

### 2) 티셔츠

단순한 라운드넥 티셔츠(면 재질의 단일 색상)를 리프팅 의상 안에 착용해야 합니다. 이 티셔츠는 아래와 같은 조건을 따라야 합니다.(개정 2024.02.01)



- (1) 팔꿈치 아래로 소매가 내려와서는 안 되며,
- (2) 이랑지게 짠 천이 아니어야하며,
- (3) 고무 입혔거나 유사한 신축성 재질이 아니어야 하며,
- (4) 호주머니, 버튼, 지퍼 또는 두꺼운 것이 있어서는 안 되며,
- (5) 두껍게 이음새가 있어서는 안 되며,
- (6) 역도분과위원회 견해로 선수가 경기 중 도움을 받을 수 있는 자세에 이음새를 넣도록 제작되어서는 안 되며,
- (7) 면 또는 폴리에스터 또는 두 종류를 혼합한 재질로 만들어져야 하며, 만일 T셔츠를 착용한다면, 소매길이는 팔꿈치 아래 또는 삼각근 위에서 끝나서는 안 되며, 선수는 경기 도중 속셔츠의 소매를 삼각근까지 올려서도 안 된다.
- (8) 선수로 하여금 어떠한 물리적인 지지가 되어서는 안 될 정도로 충분히 헐거워야 하며,
- (9) 선수가 참가하고 있는 대회의 공식 셔츠나 평범한 셔츠이어야 하며, 선수의 국가나 국가 또는 지역연맹 및 후원자의 마크, 배지만 부착 할 수 있다. 운동 경기에 불명예스러울 수 있거나 공격적인 부착물은 허용되지 않는다.
- (10) 별도의 협의가 있는 경우를 제외하면(예를 들어, 장애인 올림픽), 리프팅 의상에 제조사나 후원사의 로고는 허용되지 않는다.

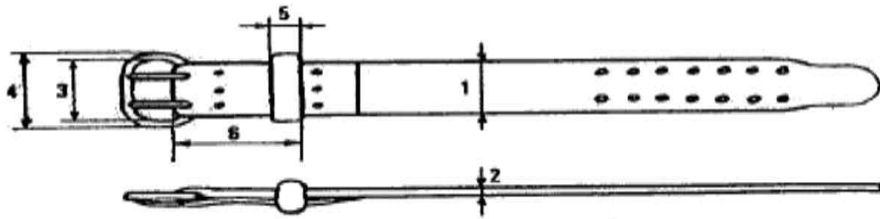


### 3) 트랙 신발

- (1) IPC 역도 대회 중에는 항상 슈즈를 착용해야 한다.
- (2) 선수가 특정한 장애를 지니고 있는 예외적인 경우에 IPC 역도 라이선스/선수 기록장부에 의사의 진단서가 첨부되어야 한다.

### 4) 벨 트

선수는 벨트를 착용할 수 있다. 만일 착용한다면, 역도복 바깥으로 착용해야 한다.



#### (1) 재질 및 구조

- ① 벨트의 주요부분은 한 가닥 또는 그 이상으로 되어 있되 폴로 부착되어 있거나 박음질이 된 가죽, 비닐, 또는 유사한 비신축성 재질이어야 한다.
- ② 벨트에는 추가적으로 벨트 겹사이나 표면에 속을 채운 것이나, 버팀대 또는 지지물을 넣어서는 안 된다.
- ③ 버클은 장식 못 이나 박음질로 벨트 한 쪽 끝에 부착되어야 한다.
- ④ 벨트에는 한 두 개의 핀이 있거나 손쉽게 풀 수 있는 형태이어야 한다.
- ⑤ 벨트 고리는 장식 못 이나 박음질로 버클에 가까이 부착되어야 한다.
- ⑥ 선수의 국가명이나 협회명은 벨트 바깥쪽에 명기할 수 있다.

#### (2) 규 격

- ① 최대 벨트 폭은 100mm
- ② 벨트 전장에 걸쳐 최대 벨트 두께는 13mm
- ③ 버클 안쪽 최대 폭은 110mm
- ④ 버클 바깥쪽 최대 폭은 130mm
- ⑤ 벨트 고리 최대 폭은 50mm
- ⑥ 벨트 끝과 벨트 고리 끝 사이 거리는 최대 150mm

### 5) 밴드지와 손목밴드(랩)



폴리에스터, 코튼, 혹은 이 두 가지 소재의 조합, 또는 의료용 크레페로 덮여 있는 일체형의 직물 탄성소재로 만들어진 랩이나 밴드지만이 허용된다. 고무나 고무 처리된 대체물로 된 밴드지는 엄격하게 금지된다. 또한 밴드지와 손목밴드는 다음과 같은 사항들을 준수해야 한다:

- ① 밴드지는 길이 1m, 그리고 폭 80mm를 초과하지 말아야 한다.
- ② 폭이 100 mm를 초과하지 않는 손목밴드를 착용할 수 있다.
- ③ 손목밴드와 밴드지의 조합은 허용되지 않는다.
- ④ 만약 손목밴드 랩 어라운드 스타일이라면, 이것은 썸 루프와 벨크로 패치를 포함할 수 있습니다. 이것은 추가적인 버클 타입, 루프, 혹은 다른 스타일의 패스닝을 포함할 수 없다.
- ⑤ 썸 루프는 손목밴드를 고정시키기 위한 용도로만 사용될 수 있으나, 실제 리프트 시에는 썸으로 부터 루프를 떼어내야 한다.
- ⑥ 손목 밴드지는 손목 조인트의 중앙에서 위로 100 mm, 그리고 아래로 20 mm를 초과하지 말아야 하고, 커버된 전체 폭이 120 mm를 초과하지 말아야 한다.
- ⑦ 허용된 길이나 폭을 넘어서는 밴드지는 거부되지만, 길이와 폭에 맞게 잘라낸 다음, 규정된 검사시간 이내에 다시 제출될 수 있습니다. 밴드지를 절단하는 것은 임원이 아니라 선수의 책임이다.
- ⑧ 어떠한 경우에도, IPC 역도 임원은 이러한 서비스를 하지 말아야 한다.

### 6) 일반사항

- (1) 불결하거나 찢어진 용품 사용은 금지된다.
- (2) 심판은 공식조사용지에 각 항목을 기재해야 한다. 조사용지는 조사기간 종료시에 배심원장에게 전달되어야 한다.
- (3) 선수의 복장과 장비는 워밍업장 입장 후 무대에 오르기 전 테크니컬 심판에 의하여 복장검사를 진행한다. 검사 후 선수가 규정에 맞지 않는 용품 등을 착용했을 경우 선수는 즉각 그 대회 선수자격을 박탈당한다.(개정 2024.02.01)
- (4) 세계 기록 시기에 성공한 선수는 3명의 심판 앞에 검사를 받으러 즉각 출두

해야 한다. 만일 선수가 불법덮개나 복장을 착용한 것으로 판명되면, 그 선수는 무효 시기가 되면서 대회 선수자격이 박탈된다. 선수는 벌칙이 따르지 않으면서 실수로 지나갈 수도 있을 수 있는 불법장비 사용을 중단하도록 교육 받을 것이다.

- (5) 장비나 봉대 위에는 어떠한 물질도 부착될 수 없다.
- (6) 모든 선수는 경기복 차림으로만 경기대에 도착해야 한다. 선수는 경기대 근처에서 복장을 고칠 수 없다. 유일한 예외 규정으로 벨트조정만 가능하다.

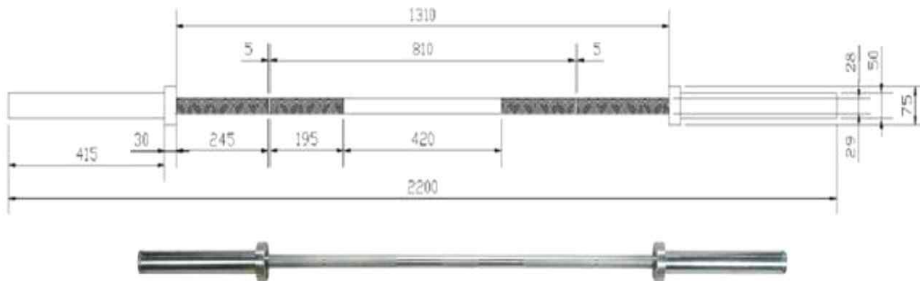
## 15. 장비의 종류와 규격

### 1) 경기대

경기는 4.0m×4.0m 크기의 경기대에서 실시된다. 경기대 표면은 평평하고 단단하며 미끄럽지 않고 수평을 유지해야 한다. 주변 무대나 바닥에서 5cm를 초과해서는 안 된다. 경기대는 메인 플로어와 대조를 이루는 색상으로 된 미끄러지지 않는 소재로 되어 있어야 한다. 경기 흐름과 효율성을 극대화하기 위해서 무대/경기대의 입구와 출구에 대해서 각각 별도의 경사도가 설치되어야 한다.

### 2) 바

바는 IPC 역도분과위원회의 승인을 받은 역도경기용 바가 항상 사용되어야 한다. IPC 역도분과위원회의 규정에 따라 실시되는 모든 역도경기대회에서는 오직 원형바벨만이 허용된다. 손상된 바나, 혹은 IPC 역도 심판에 의해서 안전하지 않고, 용도에 적합하지 않으며, 사용할 수 없는 것으로 결정된 바는 교체되어야 한다. 바는 직선이어야 하고, 표면에 돌기와 굴곡이 있어야 하며 다음 규격에 부합해야 한다.



- (1) 전체 길이는 2,200mm를 초과해서는 안 된다.
- (2) 컬러 표면 간의 거리는 최대 1,320mm 이거나 1,310mm 미만이어야 한다.
- (3) 바의 직경은 최소 28mm(선호됨), 혹은 최대 29mm를 넘을 수 없다.
- (4) 컬러는 각각 2.5kg이 되어야 한다.
- (5) 슬리브의 지름은 50mm가 되어야 한다.
- (6) 바를 잡는 넓이 810mm의 거리를 정확하게 나타내주기 위해서 머썬 마킹이 있어야 한다.

### 3) 원판(디스크)

원판은 다음의 조건을 갖추어야 한다.

- 무게가 5kg을 넘는 디스크는 +0.1%에서 -0.05%까지의 공차 한계를 초과하지 말아야 한다.(즉, 25kg의 디스크는 최대 25g까지 무게가 초과 될 수 있고, 최대 12.5g까지 무게가 적어질 수 있다)
- 무게가 5kg 이하의 디스크는 +0.1%에서 -0%까지의 공차 한계를 초과하지 말아야 한다.(즉, 5kg의 디스크는 +5g까지의 무게가 초과될 수 있으나 무게가 더 적어질 수는 없다)

			
50kg 흑색	25kg 적색	20kg 청색	15kg 황색
			
10kg 녹색	5kg 백색	2.5kg 적색	2kg 청색
			
1.5kg 황색	1kg 흑색	0.5kg 백색	0.25 메탈

- (1) 경기에 사용되는 모든 디스크는 최대 차별적 공차를 준수해야 한다.
- (2) 원판 가운데의 구멍의 크기는 50.5mm이하 53mm를 초과해서는 안된다.
- (3) IPC 역도 공인대회에서는 다음과 같은 디스크들만 사용될 수 있습니다.

0.5kg-1kg-1.5kg-2kg-2.5kg-5kg-10kg-15kg-20kg-25kg-50kg(50kg 디스크는 모든 236kg 이상의 시도에서 사용된다. 스포터와 로더의 건강과 안전 문제가 있는 것으로 판단될 경우 경기위원장과 협의를 통해서 주심의 재량에 따라 낮은 무게의 디스크를 사용할 수 있다)

50kg 디스크가 없을 경우에는 25kg 금속 디스크가 사용될 수 있다(이러한 경우 그리고 오직 50kg이 236kg 이상에 대해서 사용되어야 하는 경우의 규칙에 따라서) 이러한 상황에서 금속 디스크가 사용되는 경우 이 디스크는 다른 디스크들과 동일한 제조사의 제품이어야 하고, 슬리브의 가장 안쪽 부분에서 사용되어야 한다.

- (4) 한 기록 시도를 위해서 정확하게 250g의 금속 기록 디스크를 즉시 이용 할 수 있어야 한다.
- (5) 원판은 다음 색깔 코드에 일치해야 한다.
  - 50kg = 검정
  - 25kg = 빨강
  - 20kg = 파랑
  - 15kg = 노랑
  - 10kg = 녹색
  - 10kg 미만 = 모든 색상
- (6) 모든 원판에는 중량이 명확하게 표기되어 있어야 하며 가장 안쪽에서 부터 무거운 원판에서 중량이 줄어드는 작은 원판순서대로 적재되어서 심판이 각각 원판에 표기된 무게를 읽을 수 있어야 한다.
- (7) 바에 걸쳐지는 첫 번째 가장 무거운 원판은 표면을 안쪽으로 향하게 해서 걸고 나머지 원판들은 표면을 바깥쪽으로 향하게 해서 적재된다.
- (8) 가장 큰 원판의 직경은 450mm이고, 오차 범위는  $\pm 1\text{mm}$  이다.
- (9) 450mm의 경기용 디스크는 양쪽에 영구색상으로 된 고무나 플라스틱으로 덮여 있거나 혹은 웨이트의 원주의 전체 가장자리 주변으로 색상코드가 있어야 한다.

#### 4) 벤 치

모든 국내 및 세계대회, 세계 및 대륙간컵 대회, 패럴림픽 경기에서 벤치는 튼튼하게 제작되어 최대의 안정성이 보장되는 것이라야만 하며 다음 규격에 적합해야 한다.

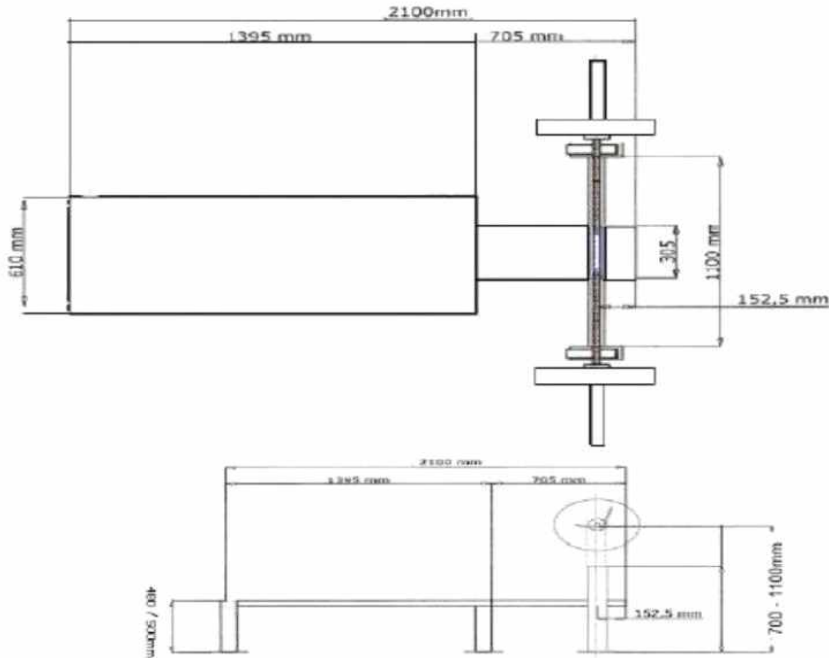


- 길이 : 벤치의 배드 부분은 평면이어야 하고, 길이는 총 2,100mm가 되어야 한다.
- 폭 : 배드 부분의 메인 섹션은 폭이 610mm 이어야 하지만, 머리 끝 부분에서 부터 705mm 떨어진 곳의 폭은 305mm가 되어야 하고, 이로 인해서 152.50mm 의 동등한 2개의 어깨가 남게 됩니다.
- 높이 : 높이는 바닥에서부터 벤치의 배드 부분은 평평한 표면 정상까지(누르거나 압축되지 않은 상태에서)최소 480mm, 그리고 최대 500mm가 되어야 한다.
- 스탠드 : IPC P0 승인 대회에서 사용되는 벤치 위의 랙 업라이트의 높이는 바닥으로부터 바의 레스트 부분까지 측정했을 경우 최소 700mm에서 최대 1,100mm까지 조정될 수 있어야 합니다. 바 레스트의 안쪽 면들 간의 최소 폭은 1,100mm이다.

#### 5) 스코어보드와 시도 보드

- 이것은 최소한 계체량 전에 추첨으로 정해진 순서대로 선수들의 이름, 국적, 체중, 그리고 각각의 리프트 결과와 최종 결과를 제시해 주어야 한다.
- 통합적인 시도 보드가 사용되는 경우(조명, 타이머, 이름, 시도 등이 모두 통합됨) 모든 사람들이 경기 진행상황을 잘 따라갈 수 있도록 하기 위해 가장 잘 보이는 곳에서 디스플레이 되어야 한다. 메이저 대회의 경우, 2개의





보드가 사용되는 것이 좋으며, 하나만이 제공된 경우에는 정보가 배심원단의 재생 비디오에 잘 포착될 수 있도록 하기 위해 경기자 출구 쪽에 위치해야 한다.



- 조명구가 설치되어서 그로 하여금 심판의 판정을 알리게끔 해야 한다. 각각의 심판은 백색(굿 리프트) 및 적색(노 리프트) 불빛을 통제한다. 이 두 가지 색은 각각 유효시기 및 무효시기를 나타낸다. 불빛은 세 심판의 위치와 평행하게 설치되어야 한다.

불빛은 3명의 심판이 작동 시킬 때 따로따로 작동되지 않고 동시에 불이 들어 오도록 전선으로 연결되어야 한다.

- 또한 심판들에게 조명 시스템이 작동하지 않을 경우 결정을 알릴 수 있는 흰색기와 빨간색기가 제공됩니다.

## 16. 경기순서 및 역할 이해

1) 대회 종목담당관의 임무는 다음과 같다.

- (1) 제시된 체급, 체중, IPC 역도 ID번호 등으로 선수 목록을 확인합니다.
- (2) 계체량 이전에 추첨을 감독합니다.
- (3) 계체량 시에 필요할 경우, 체중을 기록합니다.
- (4) 선수들과 최대 2명의 팀 임원들에게 워밍업 실의 출입증을 발급해 줍니다.
- (5) 경기 중에 진행요원과 함께 리프트 순서를 감독합니다.
- (6) 경기 중에 세워진 새로운 기록의 등록을 감독합니다.
- (7) 모든 관련 임원들이 공식 점수 시트, 기록 인증서, 그리고 그 외 서명이 요구되는 모든 문서를 확인하고, 서명하도록 한다.

2) 조직위는 다음 임원들은 임명한다.

- (1) 사회자/아나운서
  - 사회자/아나운서는 실제 대회의 진행자로서의 역할을 수행하고, 대회의 효율적인 운영에 도움을 주는 한편, 모든 사람들에게 정보를 제공해 주어야 할 책임을 맡고 있다. 한편, 일관성 있고, 표준화된 실행을 보장하기 위해서 정해진 절차를 따라야 합니다. 또한 스피커/아나운서가 발표한 관련 대회 정보는 잘 보이는 곳에 세워진 전자 게시판에 디스플레이 되어야 한다.

- 사회자/아나운서는 웨이트 변경 데드라인에 대한 통보를 발표한다.
- 사회자/아나운서는 주심과 주 스포터에게 다음에 경기를 하게 될 선수의 이름과 더불어서 다음 시도에 요구되는 웨이트(항상 킬로미터로 표시됨)와 랙 높이를 설정을 명확하게 발표하는 한편, 다음 선수에게 즉시 준비 할 수 있도록 통보해야 할 책임이 있다.
- 바가 발표된 웨이트로 적재되고, 랙 높이가 조정되고, 경기대가 리프트를 위해서 준비가 되었을 때, 주심은 스피커/아나운서를 향해서 손을 들어 올려서 이러한 점을 알리게 되고, 스피커/아나운서는 즉시 다음과 같은 순서대로 명확하게 발표해야 한다.
  - ① “바가 적재되었습니다.”
  - ② “..... kg”
  - ③ “(1차, 2차, 3차) 시도”
  - ④ “.....(국가명) 출신”
  - ⑤ 선수가 정확한 순간에 플랫폼으로 이동할 준비할 수 있도록 하기 위해 선수 이름을 호명하고, 타임키퍼는 일정한 시간으로 맞춰진 시도 시계를 시작한다.

## (2) 타임키퍼

- 타임키퍼는 아나운서에 의해서 플랫폼으로 호명된 이후에 다음 시도를 시작하는 것에 대해서 선수에게 할당된 시간을 정확하게 기록해야 할 책임이 있다.
- 선수는 아나운서의 호명 이후에 2분 내에 리프트를 시작해야 합니다. 단, 선수가 바로 이어서 다시 시도를 할 경우에는(예를 들어, 네 번째 시도, 기록 시도) 다음 시도에 대해 2분 대신 3분의 시간을 갖게 된다.
- 타임키퍼는 사회자의 발표가 끝났을 때 선수의 이름이 호명된 이후에만 시계를 시작할 수 있으며, 선수가 남은 시간이 1분이라는 점을 인식할 수 있도록 하기 위해 청각적 신호를 보냅니다. 그리고 타임키퍼는 주심이 ‘시작’ 지시와 신호를 보낸 직후에 시계를 정지시킨 다음 리셋 해야 한다.

- 또한 타임키퍼는 필요할 경우 카운트다운 타이머와 같은 별도의 시계를 통해서 요구되는 모든 다른 시간허용을 수동으로 작동/기록해야 할 책임이 있다(예를 들어, 한번의 시도 이후에, 선수는 벤치를 벗어나서 30초 이내에 경기대를 떠나야 하고, 진행요원을 통해서 선수의 다음 시도는 진행요원에게 전달되어야 합니다. 그리고 이것은 코치에 의해서 기록되고, 서명되고, 선수가 벤치를 벗어난 시간에서부터 1분이 경과되기 전에 진행요원에 의해서 확인 서명된다.).
- 한번의 시도에 대해서 타임키퍼가 시계를 시작하면, 다음과 같은 경우에만 시계를 정지시킬 수 있다:
  - ① 주심이 ‘시작’ 지시와 신호를 보내는 경우.
  - ② 할당된 시간허용이 경과된 경우.
  - ③ 주심이 재량에 의해서 정당한 이유에 따라 ‘시계를 정지’ 시켜달라는 직접적인 구두 지시를 내리는 경우.  
만약 선수가 주어진 시간 내에 시도를 시작하지 못한다면, 타임키퍼는 “타임”을 불러야 하고, 주심은 “랙” 지시를 보내야 합니다. 그리고 리프트는 ‘노리프트’로 선언되고, 시도가 박탈된다. 벤치프레스의 시작은 주심의 시작신호와 일치해야 한다.

## (3) 진행요원

진행요원의 책임은 아래와 같다:

- ① 매뉴얼 카드 통제자로서의 역할을 수행하고, 경기의 효율적 진행에 도움을 준다.
- ② 선수나 코치가 등록한 모든 새로운 시도와 변경된 시도를 수용하고 점검하고 확인한다.
- ③ 우선적으로 웨이트에 따라 규정된 방식으로, 그리고 필요할 경우, 요청된 웨이트가 동일할 경우, 가장 낮은 추천번호에 따라서, 그리고 항상 이러한 순서대로 선수나 코치가 제시한 시도들을 설정한다.
- ④ 스피커/아나운서에게 대회 진행요원을 통해서 수동으로, 혹은 직접 컴퓨터 스크린을 통해서 하나씩 적절하게 순서가 정해진 시도카드를 제시한다.
- ⑤ 오직 진행요원만이 새로운 시도나 변경된 시도를 수용할 수 있다.

- ⑥ 모든 변경사항은 선수나 코치에 의해서 직접적으로 시도 카드에 기록되어야 하고, 검은색이나 파란색 잉크로 작성됩니다. 그 이후에, 이것은 진행 요원에 의해서 빨간색 잉크로 확인서명 됩니다. 그리고 이를 통해서 선수가 이전의 시도 이후에 벤치를 벗어나는 시간으로부터 이 선수의 다음 시도에 대해서 요구되는 웨이트를 통보 할 때까지 1분의 시간이 허용된다.

#### (4) 기술 통제자(Technical Controllers)

기술 통제자(최소 2명)는 다음과 같은 책임이 있다:

- ① 주 기술 통제자는 키트 점검을 담당해야 한다.
- ② 워밍업 실과 경기장(FOP)에 대한 공식적인 접근을 통제하는 데 도움을 준다.
- ③ 특정 경기에 해당되는 선수들(체중과 성별)과 지정된 코치(해당 경기에 대한 구체적인 규칙에 따라서)가 워밍업 실이나 워밍업 실의 출입구 근처에 들어가는 것을 허용할 수 있게 보장한다.
- ④ 경기의 효율적인 진행과 프리젠테이션, 그리고 메달 시상식 등에 도움을 준다.
- ⑤ 선수 소개와 경기, 그리고 메달 시상식에 대해서 선수들이 잘 준비할 수 있도록 명확하게 통보해야 한다.
- ⑥ 특정 경기가 시작되기 5분 전에 선수와 코치에게 첫 번째 시도를 변경할 수 있는 마지막 기회에 대해 명확하게 통보해야 한다.
- ⑦ 선수들을 시각적으로 모니터링하고 선수들이 플랫폼으로 진입하기 전에 공식 리스트에 따라서 승인된 의상과 개인장비만을 착용하도록 확인한다.
- ⑧ 타임키퍼가 카운트다운 시계를 스타트 할 때까지 선수와 코치가 경기장에 진입하지 못하도록 한다.

#### (5) 스포터/로더

스포터의 역할은 아래와 같다:

- 대회의 원활하고, 효율적이며 질서 있는 운영을 위해서 주심에게 도움을 준다.

- 장비와 경기대를 깨끗하고 단정하고, 안전하게 관리합니다.

스포터/로더는 선수들에게 조언이나 지침을 제공할 수 없다. 그리고 이러한 규칙을 위반한 스포터/로더는 사전 경고 없이 즉각적으로 경기장에서 퇴출된다.

모든 스포터/로더는 대회용 티셔츠나 폴로 탑을 항상 착용해야 하고, 깨끗하고 단정하게 의상을 입어야 하고, 의상에 어떠한 광고도 부착할 수 없다.

#### ■ 주 스포터/로더

주 스포터로 확인된 사람은 주심의 지시와 지침을 따라야 하고, 아래와 같 사항들에 대해서 책임을 맡고 있다.

- ① 바를 올바르게 효율적으로 적재하도록 보장하기 위해서 부 스포터들에게 일반 지침과 지시를 제시한다.
- ② 주심에게 ‘바가 적재되었다’ 라는 점을 명확하게 알려주기 이전에 랙이 스피커가 발표한 높이로 맞춰져야 하고 바는 리프트 이전에 수평으로 중앙에 위치해야 한다.
- ③ 주심의 요청에 따라서, 그리고 플랫폼이 잘 유지됨으로써 깨끗하고 단정한 외형을 전체적으로 보장하기 위해서 바와 벤치, 그리고 경기대를 깨끗하고 단정하게 유지되어야 한다.
- ④ 선수가 바의 위치를 변경하거나 랙으로부터 바를 들어 올릴 수 있게 도움을 줄 수 있으나, 선수나 코치의 지침과 지시에 따른 요청이 있을 경우에만 이렇게 할 수 있다.
- ⑤ 시도 중에는 바를 터치할 수 없다. 단, 주심의 지시가 있거나 ‘랙’ 지시 이후에는 터치를 할 수도 있다.
- ⑥ 리프트 아아웃은 완전하고, 확실하게 이루어져야 하고, 선수의 가슴라인 전체를 넘어서야 한다.(항상 선수가 제시한 지침을 따라야 합니다). 그리고 선수가 바를 통제하고 있다는 확실한 표시를 할 경우 선수의 팔 길이까지 바를 확실하게 통제된 상태로 풀어주어야 하고 주 스포터는 가능한 빨리 옆으로 물러서서 주심이 선수에게 ‘시작’ 지시를 내릴 수 있게 해야 한다.

## ■ 부 스포터/로더

모든 시도 중에 항상 두 손을 깎지 낀 상태로, 지시가 내려질 때까지 바의 끝부분(슬리브나 컬러) 아래로 최대 10cm 거리를 유지해서(바를 터치하지는 않는다) 대기해야 한다.

바가 통제에서 벗어나는 경우를 대비해서, 혹은 선수가 바를 잡아 달라고 요청하거나, 아니면 주심이 '랙'을 지시한 이후에 선수가 들고 있는 바를 풀어 줄 수 있도록 준비를 갖춘 상태에서 바의 위 아래 움직임(움직임을 그림자처럼 추적함)을 잘 주시해야 한다.

이와 같은 지시는 주심이 리프트가 시도되었으나 성공적이지 못한 것(즉 바가 프레스 단계에서 아래로 내려가는 것)으로 판단할 경우에도 제시될 수 있다.

부 스포터/로더는 아래와 같은 일을 수행할 수 있다.

리프트의 시작 단계에서 선수가 랙으로부터 바를 꺼낼 수 있게 도움을 줄 수 있으나, 선수나 코치의 요청이 있을 경우에만 가능하다.

시도 이후에 바를 원래 위치로 되돌릴 수 있게 도움을 준다. 그러나 주심이 '랙' 지시를 내린 이후에만 가능하다.

부 스포터/로더는 실제 시도 중에 바나 선수를 절대로 터치하지 말아야 한다(즉, '시작' 지시에서부터 '랙' 지시까지의 경과되는 시간 동안). 만약 선수가 부 스포터/로더의 실수로서, 그리고 선수 자신의 직접적인 실수 없이 성공이 될 수 있는 시도가 실패로 돌아갔다면, 선수는 심판의 재량에 따라서 재시도를 할 수 있다. 그러나 이러한 추가 시도는 라운드의 마지막에 실시된다.

선수나 코치가 벤치 스트랩핑을 할 수 있게 도움을 준다. 그러나 선수나 코치 대신에 스포터 단독으로 이것을 할 수 없다.

### (6) 코치

코치는 특히 선수의 안녕과 건강, 그리고 안전과 관련해서 중요한 역할을 수행합니다. IPC 역도 공인대회의 워밍업 실이나 경기장으로 진입하는 코치가 속한 국가기관(국내대회는 소속체육회)은 이 코치가 국가기관이나 IPC 역도

가 인정하는 정식 코치 자격, 그리고 코치활동에 대한 적절한 보험을 증명할 수 있는 문서를 지니고 있도록 보장해야 할 책임이 있다. 또한 코치는 가장 최근의 IPC 역도 규칙에 대한 충분한 지식과 이해를 갖추고 있어야 한다.

코치는 선수가 경기를 준비할 수 있도록 도움을 주기 위해 워밍업 실에 입장하는 것이 허용되고, 항상 LOC가 발급한 공식 ID/허가증을 착용해야 하고 IPC 역도 임원이 요청할 때마다 이것을 제시해야 한다.

워밍업 실에서는 각 팀 당 최대 2명의 허가를 받은 코치만이 허용될 수 있다.

코치는 선수가 경기대로 진입하거나 벗어날 수 있게 도움을 주어야 하고, 필요할 경우, 벤치에 들어가고 나올 때도 도움을 줄 수 있다.

경기대로 호명되기 전에, 랙의 높이가 공식적으로 기록된 높이인지 확인하는 것은 선수나 코치의 책임이다. 왜냐하면 바가 준비되어 있다고 발표되고 스피커가 이름을 호명한 후에, 시계가 스타트 되고, 지지대에 대한 추가적인 조정 요청은 선수에게 주어지는 2분의 허용시간 내에서 이루어지기 때문이다.

코치는 선수가 스트랩핑을 할 수 있게 도움을 줄 수 있으며 부 스포터나 부심의 도움을 받을 수 있다.

경기대로 들어서게 되면, 코치는 선수의 준비시간 동안에 랙이나 선수의 팔과 손을 절대로 터치하지 말아야 한다. 그리고 코치는 최종 준비 단계에서 선수에게 도움을 주기 위해 선수나 스포터/로더에게 구두로 지시할 수 있다.

리프트 시에, 코치들은 표시되어 있거나, 혹은 배심원단이나 담당 기술 통제자가 지시한 지정된 코치구역 안에 머물러 있어야 한다.

만약 코치가 심판의 결정에 항의하고자 한다면, 기술통제자를 통해 배심원장에게 항의해야 하고 심판들과는 절대로 이에 대해 대화를 하지 말아야 한다.

코치는 항상 깨끗하고, 단정한 복장과 신발을 착용해야 하고, 경기장에서는 어떠한 모자도 착용할 수 없다. 역도 경기에 불명예를 가져다주거나 혹은 부당한 이익을 취하는 것으로 판단된 코치는 경기장을 떠나야 하고, 승인이 취소된다.

## (7) 기록

### ■ 개요

경기 진행 동안에 바벨/디스크의 전체 무게는 항상 최소 1kg의 배수로 증가되어야 한다.

선수가 어느 한 시도에서 성공을 거둔 경우, 다음 리프트는 최소한 1kg이 증가되어야 한다. 그러나 일반적인 경기 진행과정에서 선수는 1kg의 반올림된

배수가 아닌 기록시도 요청을 할 수 있다(즉, 500gms / .5kgs).

기록시도는 경기 중에 자연스러운 웨이트의 증가에서, 혹은 라운드 마지막에 네 번째 시도로서 이루어질 수 있으나 바벨의 무게는 항상 기존의 기록을 초과해서 최소 500g(.5kg)씩 증가되어야 한다. 그렇지 않을 경우, 무효로 간주된다.

이러한 기록시도가 성공을 거둔 경우, 반올림된 1kg의 더 낮은 쪽의 가장 가까운 배수가 최종 결과의 점수 시트에 기록된다.

이것은 또한 최소 1kg의 증가가 모든 단일 시도에 대해서 실행되지 않았다는 점을 고려해야 한다(아래의 예 참조).

예를 들어, 선수의 두 번째 시도에 대해서 133.5kg이 요청되었고, 리프트가 성공을 거두었다면, 이제, 133.5kg이 대회 점수시트에 기재되어야 하고, 기록 신청서에도 작성되어야 한다.

그러나 이것이 최고의 성공적인 시도로 유지되는 경우, 결과 및 순위를 위해서 133kg로 기록될 수 있다.

1kg의 배수가 아닌 세계기록 시도는 선수가 500g의 최소 증가를 유지하는 한, 이 선수의 규정된 시도들 중 어느 하나에서 혹은 모든 시도에서 요청할 수 있다. 예를 들어, 현재의 기록이 100.5kg이라면, 선수는 다음과 같은 시도를 할 수 있다.

1차 시도	2차 시도	3차 시도	4차 시도
101kg	101.5kg	102kg	102.5kg

성공을 거두었을 경우 1, 2, 3, 4차 시도는 바의 무게가 대회를 위해서 최소 1kg씩 증가되지 않았다는 사실과는 무관하게 모두 기록이 될 수 있다.

앞에 제시된 예에서 모든 개인 시도에 대한 최소 1kg의 증가는 4개의 시도 중 어디에서도 요청되지 않았기 때문에 가장 낮은 반올림된 1kg의 배수가 실제로 102kg이 되었지만 실제로는 최소 1kg이 아니라 5kg의 증가분을 이용함으로써만 달성된다.

따라서 101kg이 대회 결과로 기록되어야 하며 기록은 102.5kg으로 기록된다.

벤치프레스부 파워리프팅 및 종합 시상은 동 기록 시 선행하여 기록을 수립한 선수가 상위자가 되는 것으로 한다.(개정 2024.02.01)

### ■ 세계기록

세계기록에 대한 신청은 이 규칙에 따라서 기존의 기록이 IPC 역도 공인 대회에서 깨졌을 때, 그리고 적절한 인원수의 임명된 IPC 카테고리 1 심판들과 배심원단이 세계기록 시도 중에 참석한 경우에만 허용된다. 그리고 이 기록은 반-도핑 테스트가 실시되고, 음성 결과가 나왔을 때 정식으로 인정을 받게 된다.

세계기록 시도 시에는 오직 IPC 역도 카테고리 1 심판들만이 심판을 볼 수 있다. 그리고 카테고리 2 심판들은 세계기록 시도가 있는 경우 언제든지 카테고리 1 심판으로 교체될 수 있고, 참석한 배심원들이 심판으로 이용될 수 있다.

기록이 관련되어 있을 경우, 모든 회원국 심판들의 선의와 역량은 의심 받지 않으며 결과적으로, 동일 국가 출신의 심판들, 그리고 해당 선수와 같은 국가 출신의 심판들도 세계기록을 확인해줄 수 있다. 그러나 가능하다면, 선수나 다른 심판들과 전혀 다른 국가 출신의 심판들이 항상 이용되어야 한다.

IPC 역도 공인대회에서 세계기록은 장비나 선수에 대한 모든 계체과정이나 IPC 역도 규칙 및 규정에 따라서 이루어지는 한 바벨이나 선수에 대한 재-계체 없이 수용될 수 있다.

대회에서 사용되는 모든 웨이트 디스크/ 바벨/ 컬러에 대한 무게 측정이 대회 이전에 수행되지 않은 경우 3명의 심판들은 바벨과 웨이트의 무게를 측정해야 하고 성공적인 세계기록이 이루어진 세션이 완료된 직후에 정확한 무게를 기록해야 한다.

선수가 세계기록 시도에서 성공을 거둔 직후에는 경기 플랫폼에서 3명의 심판으로부터 검사를 받아야 한다. 만약 선수가 공식 키트 점검 시에 기록되지 않은 의상을 포함해서 불법적인 의상을 착용한 것으로 확인되면 해당 리프트는 즉시 무효로 선언되고, 선수도 역시 대회에서 자격이 박탈된다.

선수가 현재의 세계기록에서 10kg 이내에 드는 리프트의 세 번째 시도에서 성공을 거둔다면 배심원(배심원이 부재한 경우에는 주심)의 자유재량에 따라

서 경기와 상관없이 네 번째 시도가 부여될 수 있다. 또한 이미 세계기록 시도인 3차 시도에서 성공을 하지 못했을 경우에도 네 번째 시도가 주어질 수 있다. 그러나 그 외 다른 경우에는 네 번째 시도가 주어질 수 없다.

신기록이 수립된 직후에, 신기록을 시도하고 싶어하는 모든 선수들은 최소 500g(.5kg)으로 이전의 기록을 초과해야 하며, 그렇지 않을 경우, 무효로 처리된다.

성공적인 세계기록 시도 이후에, 3명의 심판들은 각각 기록 신청서를 작성하고, 서명된 공식 점수시트에 기록 신청서가 첨부되어야 한다. 기록 신청서와 공식 결과의 원본은 IPC 역도 사무국으로 보내야 한다.

세계기록은 IPC 역도 사무국이 정해진 1달의 기간 이내에 서면 보고서와 기록 신청서 사본을 수령한 경우에만 승인을 위한 고려 대상이 될 수 있으며 IPC/ IPC 역도가 지정된 반-도핑 통제기관으로부터 필요한(음성 결과) 보고서를 받은 경우에만 완전하게 승인될 수 있다.

장애인 올림픽과 월드챔피언십 대회를 포함해 어떠한 예외 없이 세계기록은 해당 선수에 대해서 정당한 약물검사가 실시된 경우에만 허용될 수 있다

2명의 선수가 같은 날에 같은 기록을 세웠으나 서로 다른 장소에서 기록을 세운 경우 2개의 서로 다른 대회의 계체량에서 체중이 더 가벼운 선수가 단독 기록 보유자로 선정된다.

2명의 선수가 같은 날에 같은 기록을 세웠으나 서로 다른 장소에서 기록을 세웠고 각각의 대회의 계체량에서 두 선수의 체중이 정확하게 같은 것으로 확인된 경우 두 선수가 공동 기록 보유자로 선정된다.

#### (8) 라운드 시스템

IPC 역도 대회에서는 3개의 라운드가 있다.

모든 선수들은 각각의 라운드를 순서대로 완수해야 한다. 처음에는 선택된 리프팅 웨이트 순서에 따라 라운드를 수행한 다음 선택된 웨이트가 동

일한 경우에는 추첨에 따라 이루어진다. 계체량에서 가장 낮은 추첨 번호를 뽑은 선수가 항상 제일 먼저 리프트를 수행해야 한다. 실제 경기에서는 오직 3번의 리프팅 시도만이 허용된다.

기록 수립을 위한 추가 리프팅(4차) 시도는 경기와 무관한 것으로 여겨지기 때문에, 최종 순위결과에 포함되지 않는다.

바는 각각의 라운드에 대해서 순차적으로 적재되어야 하고, 이 원칙에 따라서 각각의 선수들은 1 라운드에서 1차 시도를 하고 2 라운드에서 2차 시도를 그리고 3라운드에서 3차 시도를 하게 된다.

한 라운드 내에서 바의 무게는 이 책의 각 섹션에서 설명된 것처럼 잘못 로딩된 바나 스포터의 실수로 인해서 오류가 발생한 경우를 제외하면 낮춰지지 않는다. 그리고 이것은 라운드가 끝났을 때만 이루어질 수 있다.

만약 어느 시도에서 성공을 하지 못한다면 선수는 동일한 무게를 다시 시도하거나, 혹은 더 무거운 무게로 새로운 시도를 하기에 앞서서 다음 라운드까지 기다려야 한다.

계체량에서 선택된 스타팅 무게를 제시한 선수는 1차 시도에 대해서 1번의 무게 변경이 허용된다.

만약 첫 번째 그룹이나 유일한 그룹에 속해 있다면 이러한 변경은 1 라운드가 시작되기 전 5분 이내에 언제든지 이루어질 수 있습니다. 그리고 5분 콜 이후에는 이루어질 수 없다.

1차 시도에 대한 무게변경은 더 높거나 낮은 무게가 될 수 있습니다. 그러나 더 가벼운 스타팅 무게가 요청된 경우 전체 무게는 계체량 시에 제출된 첫 무게에서 최대 7kg까지만 줄일 수 있다.

1라운드에서의 리프팅 순서는 무게변경이 이루어졌으나 전체 경기의 무결성이 훼손되지 않는 경우에만 변경될 수 있다. 그리고 임명된 경기위원장은 이 문제에 대해서 최종 결정을 내릴 수 있는 권한을 지니고 있다.

1차 시도를 한 다음 선수나 코치는 2차 시도에 대해서 요구되는 무게에 대해 결정을 내려야 한다. 그리고 선택된 무게는 진행요원 테이블에 보관되는 공식 시도 카드에 표시된 대로 채워져야 한다.

이것은 1분간의 시간허용이 경과되기 전(선수가 벤치를 떠난 순간부터)에 이루어져야 하고 3차 시도나 이후의 변경에 대해서 동일한 절차를 따라야한다.

2라운드 시도를 위해서 진행요원에게 제출된 무게는 기록시도를 요청한 경우를 제외하면 변경될 수 없다. 그리고 이것은 아래와 같은 예를 제외하면, 최대 .5kg(500g)씩만 증가할 수 있다.

2명의 선수가 세계기록 시도를 위해서 102kg를 지명했고 1위 선수는 성공을 거두고, 세계신기록을 수립했을 때 두 번째 선수는 최소 500g으로 새로운 세계기록을 깰 수 있는 시도가 허용될 수 있도록 하기 위해 2차 시도를 102.50kg으로 변경하는 것이 허용된다.

3라운드 시도에서는 2번의 무게 변경이 허용된다. 무게변경은 이전에 제출된 3차 시도보다 더 높거나 낮은 무게가 될 수 있다. 그러나 이러한 변경은 선수가 스피커에 의해서 플랫폼으로 호명되지 않았을 경우 혹은 바가 이전에 제출된 무게로 적재되었고 다른 선수가 시도를 한 경우에만 허용될 수 있다.

#### (9) 적재나 발표 시의 실수

어느 라운드에서 잘못 적재된 바, 스포터의 실수, 혹은 장비의 문제로 인해서 시도가 성공을 하지 못한다면 선수는 자동적으로 주심에 의해서 정확한 무게로 추가 시도를 부여 받게 된다. 이러한 추가 시도는 실수가 발생한 라운드의 마지막에 이루어진다.

만약 잘못 적재된 바가 문제이고 시도가 실제로 시작되지 않았다면, 선수는 이 시점에서 경기를 지속하거나 혹은 라운드의 마지막에 다시 시도를 할 수 있는 선택권을 갖게 된다.

그 외 다른 모든 경우에, 선수는 라운드의 마지막에 추가 시도를 해야 한다.

만약 선수가 라운드에서 마지막 순서이고, 실수가 발생했다면 선수는 새로운 시도를 시작하기 전에 3분의 시간이 주어진다.

만약 스피커/아나운서가 선수가 요청한 것보다 더 가볍거나 무거운 무게를 발표하는 실수를 범했다면 주심은 적재 시의 실수에 대한 것과 동일한 규칙을 적용한다.

만약 선수나 코치가 경기의 진행을 따르기 위해서 경기대의 근처에 머무는 것이 불가능한 상황에서 스피커가 정확한 시간이나 무게로 이 선수에 대해 발표하지 못하는 바람에 선수가 시도를 놓쳤다면, 무게는 필요할 경우 줄어들게 되고 선수는 자신의 시도를 할 수 있게 허용되지만, 라운드의 마지막에 수행해야 한다.

주심은 적재의 실수나 스피커/아나운서의 잘못된 발표가 있는 경우에 취해진 모든 결정에 대해서 책임을 져야 한다.

내려진 결정은 스피커/아나운서에게 전달되고 스피커/아나운서는 이에 대해 올바르게 발표를 해야 한다.

#### ■ 적재 실수의 예

a) 만약 바가 처음 요청된 것보다 더 가벼운 무게로 잘못 적재되었고, 시도가 성공을 한다면 선수는 성공한 시도를 받아들이고, 낮아진 무게를 그대로 기록하거나 혹은 처음 요청한 무게로 다시 시도를 할 수 있다. 만약 시도가 성공하지 못했다면 선수는 처음 요청한 무게로 추가 시도가 주어지게 된다. 어떠한 경우이든 추가 시도는 실수가 발생한 라운드의 마지막에 진행되어야 한다.

b) 만약 바가 처음 요청된 것보다 더 무거운 무게로 잘못 적재되었고, 시도가 성공을 한다면, 선수는 성공한 시도가 수여되고 더 높아진 무게를 기록하게 된다. 그러나 오직 이 경우에서만 다른 선수들에 대해서 이의가 요구되는 경우 무게가 다시 줄어들게 됩니다. 만약 시도가 성공하지 못했다면 선수는 처음 요청한 무게로 추가 시도가 주어지게 되고 실수가 발생한 라운드의 마지막에 추가 시도가 실시된다.



c) 만약 바의 양쪽에 적재된 무게가 서로 동등하지 않거나 혹은 리프트를 수행하는 동안에 바나 디스크에 변화가 일어났으나 이러한 요인들에도 불구하고 리프트가 성공을 거둔다면 선수는 이 시도를 그대로 수용하고 들어 올린 실제 무게를 기록하거나 아니면 다시 시도를 할 수도 있다.

만약 시도가 성공하지 못했다면 선수에게 자동적으로 추가 시도가 부여된다. 추가 시도는 실수가 발생한 라운드의 마지막에 실시되어야 한다.

#### (10) 벤치 프레스 - 경기 진행과정

벤치에 누운 후에 선수는 랙으로부터 바를 들어올리기 위해서 주 스포터나 부 스포터의 도움을 받는 것에 대해 선택할 수 있다. 혹은 스스로 바를 들어 올릴 수도 있으나 모든 경우에 코치나 선수는 벤치로 이동할 때 주 스포터로 하여금 이에 대해 인식할 수 있게 해야 한다.

이러한 도움이 선수나 코치에 의해서 요청된 경우, 공식 주 스포터나 부 스포터/로더만이 선수가 랙으로부터 바를 들어 올리는 것에 대해 도움을 줄 수 있다.

그리고 ‘도움을 받아서’ 올려진 바는 팔 길이까지만 한정되어야 하고 가슴으로 내리는 것은 도움을 받을 수 없다.

팔 길이로 바를 잡은 이후에, 선수는 주심이 ‘시작’ 지시와 신호를 보낼 때까지 팔꿈치가 고정된 상태에서 기다려야 한다.



#### ■ “시작” 지시

주심이 선수가 팔 길이로 바를 잡고 있고, 팔꿈치가 고정되어 있다고 간주한 직후에 청각적인 ‘시작’ 지시가 즉시 내려져야 한다

(특별한 의학적 조건에 의해 영향을 받을 수 있다 - IPC 역도 분류 규칙 및 규정 참조).

주심은 크고 명확하게 지시를 내림과 동시에 펼쳐진 팔이 내려가는 움직임으로 시각적 신호를 보내야 한다.

#### ■ “리프트”

시작 지시를 받은 후에, 선수는 안정된 상태에서 완전하게 통제된 채로, 바를 올렸다 내렸다 하지 않고 바를 가슴으로 내린 다음 가슴 위에서 정지하고 다시 위로 밀어 올린다.

\* 바가 가슴과 터치되었을 때 원심적 움직임과 동심적 움직임(아래 위 로) 사이에서 명확하게 확인할 수 있는 정지 상태가 있어야 한다.

바가 가슴을 터치한 이후에, 바는 선수에게 도움을 주거나 혹은 리프트를 더 쉽게 해주는 것으로 여겨지는 방식으로 가슴으로 내려가지 말아야 한다.

바는 일관성 있게 위로 움직여야 하고, 팔 길이만큼 ‘양 팔로부터 잠궀지는’ 동등한 확장으로 이어져야 한다. 그리고 상향 프레스 단계 시에 팔이 흔들리는 움직임이 없어야 한다.(바를 ‘워킹’ 하는 것이라고 불려짐)

바는 프레스 단계에서 정지할 수 있지만(바의 동심적/상향 움직임), 이것은 프레스 단계에서 다시 가슴으로 내려가지 말아야 한다.

선수의 팔이 고정되고 바가 완전하게 통제된다면, 펼쳐진 팔의 후방 이동과 함께 청각적 지시 “랙” 이 주심에 의해서 내려지고 이후에 선수는 주 스포터/부 스포터의 도움 여부와는 상관없이 바를 다시 랙에 되돌려 놓을 수 있다.

## ■ “랙” 지시

청각적 지시 ‘랙’은 주심이 선수가 리프트를 완료했고 바가 팔 길이로 팔꿈치가 고정된 상태에서 통제되어 있다고 판단할 때 혹은 시도가 성공적이지 못한 것으로 판단될 때, 내려져야 한다.

청각적 지시와 동시에 주심은 펼쳐진 팔의 후방 이동으로 이루어진 시각적 신호를 보내야 한다.

바가 랙으로 되돌려진 후에, 심판들은 조명이나 혹은 필요할 경우 플래시를 통해서 공동 결정을 발표할 수 있다.

흰색 조명 / 플래시: “굿 리프트”

빨간색 조명 / 플래시: “노 리프트”

시도를 완료한 후에 선수는 벤치에서 벗어나고 나서 30초 이내에 경기장 무대/ 경기대를 떠나야 한다. 그리고 이에 대한 명백한 위반은 시도에 대한 무효로 이어질 수 있다.

선수나 코치는 임명된 진행요원이 보관하고 있는 공식 시도 카드에 다음 시도를 기록하기 위해 선수가 벤치를 떠난 이후에 1분간의 시간을 가질 수 있으며 진행요원은 확인서명으로 제시된 다음 시도를 확인해야 한다. 코치는 파란색이나 검은색 잉크로 시도 카드에 서명해야 하고 진행요원은 이에 대해서 빨간색 잉크로 확인 서명을 해야 한다.

선수나 코치가 할당된 1분의 시간 이내에 진행요원에게 다음 시도를 제공하지 않은 경우 진행요원은 자동적으로 아래와 같은 조건들을 적용해야 한다.

만약 선수의 시도가 성공하지 못한 것으로 기록되었다면 다음 시도를 위한 바의 무게는 이전의 시도와 정확하게 동일한 무게로 기록된다.

만약 이전의 시도가 성공한 것으로 기록되었다면 다음 시도를 위한 바의 무게는 추가로 1kg만 증가하게 된다.

시도 변경이 허용된 1분 이내에 이루어지지 못했고, 자동조건이 적용되고 선수의 다음 시도가 2차 시도가 된다면 어떠한 상황에서도, 항의나 어필에 대한 권한 없이 추가 변경이 허용될 수 없다.

자동조건이 적용되고 선수의 다음 시도가 3차 시도가 된다면 그 이후의 변경은 허용될 수 있으나 오직 관련 IPC 역도 규칙에 따라서 이루어져야 한다(즉, 2번의 추가 변경이 이루어질 수 있다).

## II. 스탠딩부 [지적장애, 시각장애, 청각장애]



## 대한장애인역도연맹

- ▶ 스탠딩부의 경우 참가 자격은 지적장애, 시각장애, 청각장애의 선수로 경기규칙은 절단 및 기타장애 경기 규칙과 동일하며 단, 아래의 사항만 상이하다

## 1. 체 급

1) 체급 - 남·녀 각 10체급씩

장애 유형	성별	세부종목	남자 체급		여자 체급	
지적발달장애 시각장애 청각장애	남/여	개인전	-54kg급	54.0kg까지	-46kg급	46.0kg까지
			-60kg급	54.1kg까지 60.0kg까지	-50kg급	46.1kg에서 50.0kg까지
			-66kg급	60.1kg에서 66.0kg까지	-55kg급	50.1kg에서 55.0kg까지
			-72kg급	66.1kg에서 72.0kg까지	-60kg급	55.1kg에서 60.0kg까지
			-78kg급	72.1kg에서 78.0kg까지	-66kg급	60.1kg에서 66.0kg까지
			-85kg급	78.1kg에서 85.0kg까지	-72kg급	66.1kg에서 72.0kg까지
			-92kg급	85.1kg에서 92.0kg까지	-78kg급	72.1kg에서 78.0kg까지
			-100kg급	92.1kg에서 100.0kg까지	-84kg급	78.1kg에서 84.0kg까지
			-110kg급	100.1kg에서 110.0kg까지	-90kg급	84.1kg에서 90.0kg까지
			+110kg급	110.1kg이상	+90kg급	90.1kg이상

## 2. 경기종목 - 스쿼트/데드리프트

- 1) 주심은 3차시기에 걸쳐 필요한 신호나 구령을 보내는 임무가 있으며 3번의 리프트를 위해 요구되는 신호로 다음과 같다.

종 목	시 작	종 료
스쿼트	시각적 신호 팔을 아래로 내리며 “스쿼트” 라는 명령어로 말한다	시각적 신호 팔을 위로 올리며 “랙” 이란 명령어로 말한다
데드리프트	신호가 요구되지 않음	시각적 신호 팔을 아래로 내리며 “다운” 이란 명령어로 말한다

## 3. 장비 및 규격

### 1) 스쿼트

- (1) 스쿼트 랙 높이는 바닥에서 최소 100cm에서 최대 170cm까지 올릴 수 있으며 견고하고 안전성을 갖고 있어야 한다.
- (2) 스쿼트 랙은 핀으로 높이 조정이 안전하면 가능하다.



스쿼트대

### 2) 역도복 및 보호대

- (1) 절단 및 기타장애 규정 사항과 동일하나 역도복 다리 부분의 길이가 가랑이의 이음새 윗부분으로부터 15cm가 초과되어서는 안 된다.
- (2) 스탠딩부는 무릎보호대를 정강이에 착용하는 것을 허용하며 고관절부터 발목관절 사이에 무릎 및 정강이 보호를 위하여 1개의 보호대를 착용할 수 있다.(개정 2024.02.01)
- (3) 보호대의 두께는 최소 3mm~7mm 까지로 하며 길이는 최소 240mm~최대 260mm를 초과해서는 안된다.(개정 2024.02.01)

## 4. 경기순서

- 1) 스쿼트, 데드리프트의 순서대로 각 3차 시기가 주어지며 각 종목 시기 중 가장 무거운 중량을 합하여 순위를 결정한다.

## 5. 경기방법

### 1) 스쿼트

- (1) 선수는 똑바로 선 자세에서 바의 윗부분을 어깨 앞 삼각근에서 3cm이상 아래로 내려가서는 안 된다.
- (2) 바는 어깨에서 수평으로 하여 손과 손가락이 바를 잡고 양발은 무릎을 편채로 플랫폼에 선다.
- (3) 선수는 스쿼트 랙에서 바를 어깨에 지고 정지동작을 취한 후 심판의 스쿼트 사인을 받고 경기를 시작하여야 한다.
- (4) 심판의 신호는 바가 적절하게 위치를 잡고 선수가 움직임이 없을 때 한다.
- (5) 심판의 신호는 팔을 위에서 아래로 내리며 “스쿼트” 라는 명령어로 말한다.
- (6) 심판의 신호를 받은 후 선수는 무릎을 구부려 앉았다 일어난다. 이때 대퇴부 뒷면이 종아리를 반동으로 해서는 안된다.
- (7) 두 무릎을 편 선수는 심판이 팔을 뒤쪽으로 움직이며 “랙” 이라는 명령어를 말했을 때 스쿼트 랙에 바를 내려놓는다.
- (8) 동작을 종료하고 처음의 자세로 돌아와 정지동작으로 “랙” 신호를 받아 종료했을 경우 성공한 것으로 본다.
- (9) 선수는 경기를 하는 동안 유니폼이나 원판을 잡을 수 없다.

- (10) 선수는 적재 보조원에게 랙에서 바를 옮겨 달라고 요청 할 수 있다.
- (11) 선수는 진행상의 잘못이나 적재보조원의 잘못으로 인하여 시기 시도가 실패 했을 때는 다시 한 번 같은 무게를 시도할 수 있다.

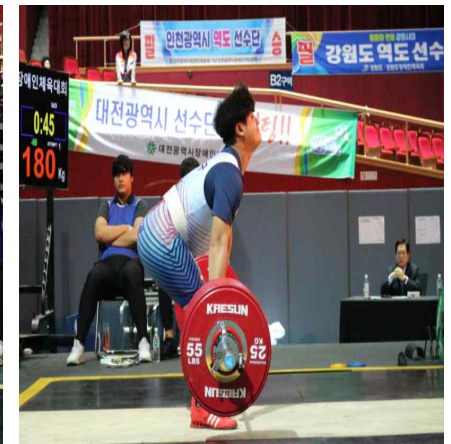


▲ 스쿼트 종목 경기 모습

## 2) 데드리프트

- (1) 주심의 시작 신호는 없으며 시기 완료 후 “다운” 이라는 명령어와 함께 수신호를 보낸다.
- (2) 선수는 바를 잡고 무릎을 통과하여 완전히 허리를 편 상태에서 심판의 신호를 받고 기구를 내려놓아야 한다.
- (3) 기구를 내려놓을 시에 튕기지 않도록 눌러준다.
- (4) 바벨의 무게는 항상 1.0kg의 배수이며 모든 시기 사이에는 1.0kg의 무게로 증가되어야 한다. 또한 각 시기 성공 후 15kg까지만 적재할 수 있다.
- (5) 선수가 호명이 되면 선수에게는 1분이 주어진다.
- (6) 선수나 코치는 심판에게 1분 안에 다음 시사도 여부를 통보 해야한다.  
1분의 시간은 심판의 판단에 의해 선수가 경기대를 이탈하는 순간 시작된다  
이 규정을 지키지 않을 경우 주심의 판단으로 다음 시기가 박탈된다.
- (7) 스쿼트, 데드리프트 경기는 중량 순으로 진행한다. 한 선수가 3차 시기까지 한번에 경기를 마칠 수 있다.

- (8) 한 선수가 연속으로 경기를 시도할 경우 1분의 시간이 주어진다. 총 2분 안에 다음 시기를 시도하고 끝내야 한다.
- (9) 시기신청 1차시기 변경은 경기 시작 5분전 까지만 변경가능 하며 최대 10kg 줄일 수 있으며 최대 15kg 까지 올릴 수 있다. 2차시기는 1회만 변경할 수 있으며 1차시기 중량과 같거나 올릴 수 있다. 3차시기는 2차시기 중량과 같거나 높게 신청하고 중량변경은 두 번 변경할 수 있으며 올리거나 내릴 수 있다.(개정 2024. 2.01)
- (10) 출전하는 선수 자신의 이름이 호명이 되면 중량 변경이 불가능 하다.  
출전하는 선수 기구의 중량이 적재가 되어있을시 호명이 되지 않았다면 중량 변경이 가능 하다.
- (11) 같은 중량 신청시 시기가 다를 경우에는 시기가 많이 남은 선수부터 경기에 들어가고, 시기가 같을 경우에는 추첨번호 순으로 경기를 진행한다.



▲ 데드리프트 종목 경기 모습

## 6. 실격사유

(신설 2024.02.01.)

### 1) 스쿼트

- (1) 리프트 시작과 종료 시 주심의 신호 준수하지 않음
- (2) 내려진 리프트 자세에서 이중반동 또는 한번 이상의 원위치로의 시도
- (3) 리프트 시작과 종료 시 자세가 무릎을 펴고 상체를 똑바로 세우지 못함
- (4) 리프트를 이행하는 동안 발을 옆으로, 뒤로 또는 앞으로 움직임
- (5) 다리의 고관절의 윗부분이 무릎의 윗부분보다 낮게 될 때까지 무릎을 구부리고 신체를 낮추지 못함
- (6) 리프트의 시작 이후에 어깨에 걸쳐진 바의 위치를 바꿈
- (7) 주심의 신호 사이에 스포터와 로더의 바 또는 선수와의 접촉
- (8) 팔꿈치 또는 위팔과 다리의 접촉
- (9) 랙에 바를 되돌려 주는 시도를 성의 있게 하지 않음
- (10) 리프트 종료 이후 바를 떨어뜨리거나 내던짐
- (11) 리프트 일반 규정에 포함된 필수사항 중 어느 하나라도 준수하지 못함

### 2) 데드리프트

- (1) 바 또는 리프트 동안 바의 어느 끝이든 아래로 내리는 어떠한 움직임
- (2) 어깨를 똑바로 세운 자세에서 똑바로 서지 못함
- (3) 리프트 종료 시 무릎을 곧게 펴지 못함
- (4) 리프트 수행 중 무릎 위 이상으로 바가 올라간 뒤 바가 다시 하강하는 움직임이나, 신체 부분의 반동을 이용하여 여러 차례 리프트 동작을 보조하는 행위.(개정 2024.02.01)
- (5) 주심의 신호를 받기 전 바를 내림
- (6) 바를 경기대에 되돌려 놓을 때 양손으로 컨트롤이 유지되지 못함
- (7) 리프트 일반 규정에 포함된 필수사항 중 어느 하나라도 준수하지 못함

## Ⅲ. 단체전(남·여 및 혼성)



# 대한장애인역도연맹

## 1. 단체전 구분

각 시도 2팀 이내 참가 가능

대 상	참가 장애유형	종목	구분
벤치프레스부	절단 및 기타장애	파워/웨이트/종합	남/여/혼성
스탠딩부	시각·청각·지적장애	스쿼트/데드리프트/종합	남/여/혼성

## 2. 단체전 구성

구분	성별	체급(3명기록의 총합)	
		남자	여자
벤치프레스부	남·여	-240.0kg까지	-201.0kg까지
	혼 성	-240.0kg까지	

- (1) 벤치프레스부 구성은 개인전에 참가한 소속 시도 3명의 선수로 구성한다.
- (2) 단체전의 경우 남/여, 혼성 각 체급에 최대 2개의 팀이 출전할 수 있다.
- (3) 혼성팀의 경우 성별이 다른 최소 1명의 선수가 반드시 포함되어야 한다.
- (4) 혼성팀에 출전하는 선수는 소속 시도 최대 엔트리 외에 추가 선수가 될 수 있다.
- (5) 출전하는 선수는 개인 종목의 신청 체급을 변경할 수 없다.
- (6) 순위는 참가선수 3명의 기록의 합산으로 결정한다.
- (7) 최종 합산이 동 기록일 경우 먼저 기록을 세운 팀이 상위 입상 한다
- (8) 계체시 개인전에 출전한 선수의 경우에 기존 계체기록을 사용하며 단체전만 출전한 선수의 경우 경기 전일 계체하며, 1차 시기 기록 신청은 대회 1일전 신청을 완료한다.



구분	성별	체급(3명기록의 총합)	
		남자	여자
스탠딩부	남 · 여	-234.0kg까지	-210.0kg까지
	혼 성	-234.0kg까지	
*남자1인기준 : 78kg / 수립기준 : 중간체급 78kg × 3= 234kg			
*여자1인기준 : 70kg / 수립기준 : -70kg × 3 = 210kg			
*대회 참가 규모에 따라 이벤트 수 조절가능			

- (1) 스탠딩부는 개인전에 참가한 소속 시도 3명의 선수로 구성하며 2개 이상의 장애유형의 선수로 구성되어야 한다.
- (2) 단체전의 경우 남/여, 혼성 각 체급에 최대 2개의 팀이 출전할 수 있다.
- (3) 혼성팀의 경우 성별이 다른 최소 1명의 선수가 반드시 포함되어야 한다.
- (4) 출전하는 선수는 개인종목의 신청 체급을 변경할 수 없다
- (5) 순위는 참가선수 3명의 기록의 합산으로 결정하고 최종 합산이 동 기록일 경우 먼저 기록을 세운 팀이 상위 입상한다.
- (6) 계체 시 개인전에 출전한 선수의 경우에 기존 계체 기록을 사용하며, 단체전만 출전한 선수의 경우 경기 전일 계체하며 1차시기 기록 신청은 대회 1일전 신청을 완료한다.

### 3. 경기 방법

#### 1. 벤치프레스

- (1) 웨이트리프팅 랙하이 측정방식은 머리에 깍지를 끼고 엉덩이와 견갑골이 벤치에 닿은 상태에서 최대한 가슴을 들어 올리고 바와 가슴 사이는 1인 치로 한다.
- (2) 동 기록 시 먼저 시기를 성공한 세운 선수가 입상하는 것으로 한다.
- (3) 벤치프레스 합계 시상은 동 먼저 성공한 팀이 상위 입상자가 된다
- (4) 이의 신청 : 경기 운영에 이의가 있을시 기술심판에게 구두로 신청하고 이 때 이의 신청금을 즉시 납부 하고 문서로 작성하여 바로 제출하여야 한다.
- (5) 3차시기 기록 변경은 출전선수의 이름이 호명되기 전까지 신청가능하며,

출전선수의 이름이 호명된 후에는 변경신청 할수 없다( 이때 아나운서는 바로 앞에서 경기를 진행한 선수의 다음 기록이 신청된 후에 이름을 호명 하여야 한다)

- (6) 시기 진행순서(동 기록으로 시기가 신청된 경우)는 경기 진행순서는 시기 순이 빠른 선수가 먼저 경기에 임하며, 동일한 시기일 경우 추첨번호가 빠른 선수가 경기에 임하도록 한다.
- (7) 파워리프팅은 국제규정에 의한다.
- (8) 최종 동 기록일 경우 성공 숫자가 많은 팀이 상위 순위
- (9) 웨이트리프팅의 경우 국내 경기 규정에 의한다.

#### 2) 스쿼트

- (1) 선수는 똑바로 선 자세에서 바의 윗부분을 어깨 앞 삼각근에서 3cm이상 아래로 내려가서는 안 된다.
- (2) 바는 어깨에서 수평으로 하여 손과 손가락이 바를 잡고 양발은 무릎을 편 채로 플랫폼에 선다.
- (3) 선수는 스쿼트 랙에서 바를 어깨에 지고 정지동작을 취한 후 심판의 스쿼트 사인을 받고 경기를 시작하여야 한다.
- (4) 심판의 신호는 바가 적절하게 위치를 잡고 선수가 움직임이 없을 때 한다.
- (5) 심판의 신호는 팔을 위에서 아래로 내리며 “스쿼트” 라는 명령어 말한다.
- (6) 심판의 신호를 받은 후 선수는 무릎을 구부려 앉았다 일어난다. 이때 대퇴 부 뒷면이 종아리를 반동으로 해서는 안된다.
- (7) 두 무릎을 편 선수는 심판이 팔을 뒤쪽으로 움직이며 “랙” 이라는 명령어를 말했다 때 스쿼트 랙에 바를 내려놓는다.
- (8) 동작을 종료하고 처음의 자세로 돌아와 정지동작으로 “랙” 신호를 받아 종료했을 경우 성공한 것으로 본다.
- (9) 선수는 경기를 하는 동안 유니폼이나 원판을 잡을 수 없다.
- (10) 경기는 중량 순으로 진행하며 한 선수가 3차시기까지 한번에 마칠 수 있다.
- (11) 한 선수가 연속으로 경기를 시도할 경우 1분의 시간이 주어진다. 총 2분 안에 다음 시기를 시도하고 끝내야 한다.
- (12) 1차 시기 신청 변경은 경기 시작 5분전 까지만 가능하며 중량은 최대 10kg까지 내릴 수 있으며 최대 15kg까지만 올릴 수 있다.

- (13) 2차시기는 1회만 변경할 수 있으며 1차시기 중량과 같거나 올릴 수 있으며 3차 시기는 2차시기 중량과 같거나 높게 신청하고 중량 변경은 두 번할 수 있으며 올리는 것만 가능하다.

### 3) 데드리프트

- (1) 주심의 시작 신호는 없으며 시기 완료 후 “다운”이라는 명령어와 함께 수신호를 보낸다.
- (2) 선수는 바를 잡고 무릎을 통과하여 완전히 허리를 편 상태에서 심판의 신호를 받고 기구를 내려놓아야 한다.
- (3) 기구를 내려놓을 시에 고의적으로 튕기지 않도록 해야 한다.
- (4) 바벨의 무게는 항상 1.0kg의 배수이며 모든 시기 사이에는 1.0kg의 무게로 증가되어야 한다. 또한 각 시기 성공 후 15kg까지만 적재할 수 있다.
- (5) 선수가 호명이 되면 1분이 주어진다.
- (6) 선수나 코치는 심판에게 1분 안에 다음 시도 여부를 통보해야 한다.
- (7) 경기는 중량 순으로 진행하며 한 선수가 3차시기까지 한번에 마칠 수 있다.
- (8) 한 선수가 연속으로 경기를 시도할 경우 1분의 시간이 주어진다. 총 2분 안에 다음 시기를 시도하고 끝내야 한다.
- (9) 1차시기 신청 변경은 경기 시작 5분전 까지만 가능하며 중량은 최대 10kg 까지 내릴 수 있으며 최대 15kg까지만 올릴 수 있다.
- (10) 2차시기는 1회에 한하여 1차시기 중량과 같거나 올릴 수 있으며 3차시기는 2차시기 중량과 같거나 높게 신청하고 중량 변경은 두 번할 수 있으며 올리는 것만 가능하다.
- (11) 출전하는 선수 자신의 이름이 호명이 되면 중량 변경이 불가능 하다.
- (12) 같은 중량 신청 시 시기가 다를 경우에는 시기가 많이 남은 선수부터 경기에 들어가고 시기가 같을 경우 번호가 빠른 선수가 경기를 진행한다.

## [국제]최소 자격 기준표(MQS)표

### Appendix 7



Minimum Qualification Standard (MQS)  
Table

#### SENIOR MEN

Best	Paralympic Games	World Championship	Regional Championships	Regional Games
Up to 49.00 kg	105 kg	100 kg	95 kg	90 kg
Up to 54.00 kg	115 kg	110 kg	105 kg	100 kg
Up to 59.00 kg	125 kg	120 kg	115 kg	110 kg
Up to 65.00 kg	135 kg	130 kg	125 kg	120 kg
Up to 72.00 kg	142 kg	137 kg	132 kg	127 kg
Up to 80.00 kg	150 kg	145 kg	140 kg	135 kg
Up to 88.00 kg	157 kg	152 kg	147 kg	142 kg
Up to 97.00 kg	165 kg	160 kg	155 kg	150 kg
Up to 107.00 kg	172 kg	167 kg	162 kg	157 kg
Over 107.00 kg	180 kg	175 kg	170 kg	165 kg

#### SENIOR WOMEN

Best	Paralympic Games	World Championship	Regional Championships	Regional Games
Up to 41.00 kg	57 kg	55 kg	52 kg	50 kg
Up to 45.00 kg	60 kg	57 kg	55 kg	52 kg
Up to 50.00 kg	62 kg	60 kg	57 kg	55 kg
Up to 55.00 kg	65 kg	62 kg	60 kg	57 kg
Up to 61.00 kg	67 kg	65 kg	62 kg	60 kg
Up to 67.00 kg	70 kg	67 kg	65 kg	62 kg
Up to 73.00 kg	72 kg	70 kg	67 kg	65 kg
Up to 79.00 kg	77 kg	75 kg	70 kg	67 kg
Up to 86.00 kg	82 kg	80 kg	77 kg	75 kg
Over 86.00 kg	87 kg	85 kg	82 kg	80 kg

Minimum Qualification Standard (MQS)  
Table

## SENIOR MEN

Event	Paralympic Games	World Championship	Regional Championships	Regional Games
Up to 49.00 kg	105 kg	100 kg	95 kg	90 kg
Up to 54.00 kg	115 kg	110 kg	105 kg	100 kg
Up to 59.00 kg	125 kg	120 kg	115 kg	110 kg
Up to 65.00 kg	135 kg	130 kg	125 kg	120 kg
Up to 72.00 kg	142 kg	137 kg	132 kg	127 kg
Up to 80.00 kg	150 kg	145 kg	140 kg	135 kg
Up to 88.00 kg	157 kg	152 kg	147 kg	142 kg
Up to 97.00 kg	165 kg	160 kg	155 kg	150 kg
Up to 107.00 kg	172 kg	167 kg	162 kg	157 kg
Over 107.00 kg	180 kg	175 kg	170 kg	165 kg

## SENIOR WOMEN

Event	Paralympic Games	World Championship	Regional Championships	Regional Games
Up to 41.00 kg	57 kg	55 kg	52 kg	50 kg
Up to 45.00 kg	60 kg	57 kg	55 kg	52 kg
Up to 50.00 kg	62 kg	60 kg	57 kg	55 kg
Up to 55.00 kg	65 kg	62 kg	60 kg	57 kg
Up to 61.00 kg	67 kg	65 kg	62 kg	60 kg
Up to 67.00 kg	70 kg	67 kg	65 kg	62 kg
Up to 73.00 kg	72 kg	70 kg	67 kg	65 kg
Up to 79.00 kg	77 kg	75 kg	70 kg	67 kg
Up to 86.00 kg	82 kg	80 kg	77 kg	75 kg
Over 86.00 kg	87 kg	85 kg	82 kg	80 kg

Minimum Qualification Standard (MQS)  
Table

## SENIOR MEN

Event	Paralympic Games	World Championship	Regional Championships	Regional Games
Up to 49.00 kg	105 kg	100 kg	95 kg	90 kg
Up to 54.00 kg	115 kg	110 kg	105 kg	100 kg
Up to 59.00 kg	125 kg	120 kg	115 kg	110 kg
Up to 65.00 kg	135 kg	130 kg	125 kg	120 kg
Up to 72.00 kg	142 kg	137 kg	132 kg	127 kg
Up to 80.00 kg	150 kg	145 kg	140 kg	135 kg
Up to 88.00 kg	157 kg	152 kg	147 kg	142 kg
Up to 97.00 kg	165 kg	160 kg	155 kg	150 kg
Up to 107.00 kg	172 kg	167 kg	162 kg	157 kg
Over 107.00 kg	180 kg	175 kg	170 kg	165 kg

## SENIOR WOMEN

Event	Paralympic Games	World Championship	Regional Championships	Regional Games
Up to 41.00 kg	57 kg	55 kg	52 kg	50 kg
Up to 45.00 kg	60 kg	57 kg	55 kg	52 kg
Up to 50.00 kg	62 kg	60 kg	57 kg	55 kg
Up to 55.00 kg	65 kg	62 kg	60 kg	57 kg
Up to 61.00 kg	67 kg	65 kg	62 kg	60 kg
Up to 67.00 kg	70 kg	67 kg	65 kg	62 kg
Up to 73.00 kg	72 kg	70 kg	67 kg	65 kg
Up to 79.00 kg	77 kg	75 kg	70 kg	67 kg
Up to 86.00 kg	82 kg	80 kg	77 kg	75 kg
Over 86.00 kg	87 kg	85 kg	82 kg	80 kg

## [국제]계체기록지

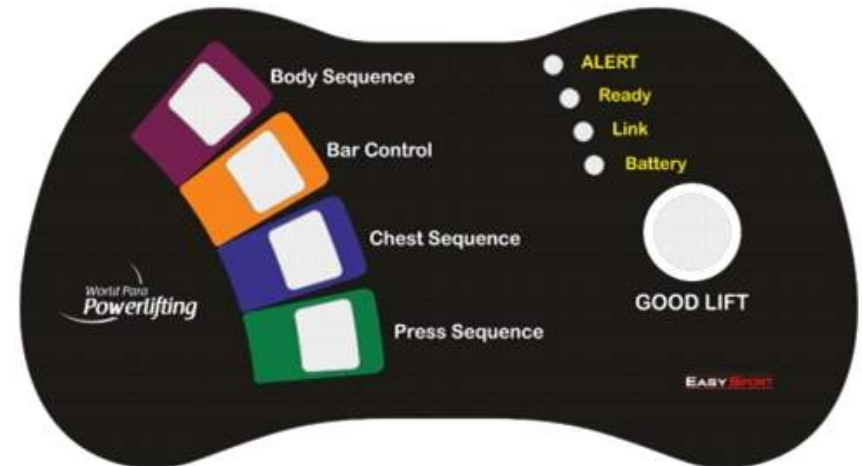
Weigh-in List						
Lot No.	Name	SDMS NPC No. Code	Date of Birth	Rack Height	Bodyweight	1 <sup>st</sup> Attempt
27	YOUNG-HEE, Jin	54321 KOR	8 MAY 1970	12	63.77	80.0
37	TADE Maria	43215 GRE	10 FEB 1950	8	62.98	55.0
41	MOHSEN Folana	32154 EGY	12 OCT 1971	10	63.17+1.5 =64.67	97.0
48	DOE Jane	21543 NGR	15 JUN 1976	9	64.26+1.0 =65.26	90.0
57	TRAN Thi	15432 VIE	17 MAR 1949	11	61.88	65.0
61	SI Li	12345 CHN	18 FEB 1974	7	64.91	82.0
63	SMITH Jane	23451 AUS	19 APR 1970	8	64.20	100.0
78	ROSSI Maria	34512 ITA	26 JUN 1973	8	64.77	125.0

OFFICIALS SIGNATURES

WEIGH-IN OFFICIAL PEREZ Juanita (MEX) *Signature*

계체량 목록 예시 - 작성 후

## [국제]심판 판정 컨트롤러



## [국제]국제대회 배심원장 단말기



## [국제]심판 판정 컨트롤러

World Para Powerlifting

**Women's Up to 79 kg + Up to 86 kg + Over 86 kg - Group A**

Lot	NPC	Name	BW	Rack	1	2	3	4	AH	Rank
68	BRA	PEREZ, Juanita	77.75	14	97	100	105		87.59	5
80	CHI	PEREZ, Juanita	78.00	14	105	105	111		91.85	3
3	MEX	PEREZ, Juanita	85.70	12	90	100	110		84.17	6
47	BRA	PEREZ, Juanita	85.40	12	96	96	104		87.66	4
30	BRA	PEREZ, Juanita	85.15	13	115	121	121	121	97.05	2
72	MEX	PEREZ, Juanita	113.55	16	105	110	115		82.92	7
17	MEX	PEREZ, Juanita	97.40	10	130	135	141	141	107.98	1

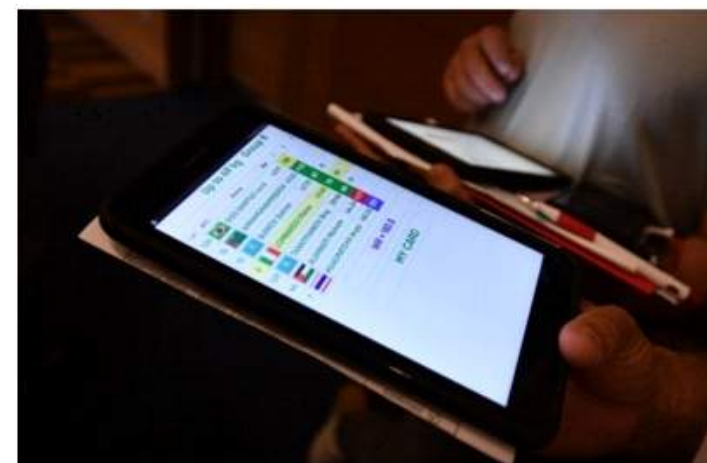
IF SUCCESSFUL, WILL BE RANKED 1st

WR = 160 kg    JWR = kg    AMR = 140 kg    JAMR = kg

## [국제]국제대회 소청 카드



## [국제]시기 신청 카드 예시





## [국제]로딩차트

Appendix 9



WPPO LOADING CHART

			50	25	20	15	10	5	2.5	2	1.5	1	0.5	
25	BAR	COLLAR												
26	BAR	COLLAR											1	
27	BAR	COLLAR										1		
28	BAR	COLLAR								1				
29	BAR	COLLAR							1					
30	BAR	COLLAR						1						
31	BAR	COLLAR						1				1		
32	BAR	COLLAR						1			1			
33	BAR	COLLAR						1		1				
34	BAR	COLLAR						1	1					
35	BAR	COLLAR						1						
36	BAR	COLLAR						1				1		
37	BAR	COLLAR						1			1			
38	BAR	COLLAR						1		1				
39	BAR	COLLAR						1	1					
40	BAR	COLLAR						1	1					
41	BAR	COLLAR						1	1			1		
42	BAR	COLLAR						1	1			1		
43	BAR	COLLAR						1	1		1			
44	BAR	COLLAR						1	1	1				
45	BAR	COLLAR					1						1	
46	BAR	COLLAR					1					1		
47	BAR	COLLAR					1					1		
48	BAR	COLLAR					1			1				
49	BAR	COLLAR					1		1					
50	BAR	COLLAR					1	1						
51	BAR	COLLAR					1	1				1		
52	BAR	COLLAR					1	1			1			
53	BAR	COLLAR					1	1		1				
54	BAR	COLLAR					1	1	1					
55	BAR	COLLAR					1							
56	BAR	COLLAR					1					1		
57	BAR	COLLAR					1					1		

Weight	Loading sequence
25	Collar
26	0.5-Collar
27	1-Collar
28	1.5-Collar
29	2-Collar
30	2.5-Collar
31	2.5-0.5-Collar
32	2.5-1-Collar
33	2.5-1.5-Collar
34	2.5-2-Collar
35	5-Collar
36	5-0.5-Collar
37	5-1-Collar
38	5-1.5-Collar
39	5-2-Collar
40	5-2.5-Collar
41	5-2.5-0.5-Collar
42	5-2.5-1-Collar
43	5-2.5-1.5-Collar
44	5-2.5-2-Collar
45	10-Collar
46	10-0.5-Collar
47	10-1-Collar
48	10-1.5-Collar
49	10-2-Collar
50	10-2.5-Collar
51	10-2.5-0.5-Collar
52	10-2.5-1-Collar
53	10-2.5-1.5-Collar
54	10-2.5-2-Collar
55	15-Collar
56	15-0.5-Collar
57	15-1-Collar

International Paralympic Committee  
Adenauerallee 212-214 Tel. +49 228 2097-260  
53113 Bonn, Germany Fax +49 228 2097-209

www.paralympic.org/Powerlifting  
info@WorldParaPowerlifting.org

## [국내]수기 경기기록지 양식

□ 개인전(벤프레스부)

제43회 전국장애인체육대회

대입일시 : 2023. 11. ( ) 경기  
대입장소 : 삼호읍장애인체육센터

번호	LOT	성명	시도	소속	계급	기록지		파워리프팅/Power Lifting					웨이트리프팅/Weight Lifting					합계 /Total	등위	비고
						P	W	1차	2차	3차	결과	등위	1차	2차	3차	결과	등위			
1	101																			
2	202																			
3																				
4																				

□ 개인전(스탠딩부)

제43회 전국장애인체육대회

대입일시 : 2023. 11. ( ) 경기  
대입장소 : 삼호읍장애인체육센터

번호	LOT	성명	시도	소속	계급	스쿼트					데드리프트					합계 /Total	등위	비고
						1차	2차	3차	결과	등위	1차	2차	3차	결과	등위			
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		

## [국내]수기 시기신청서

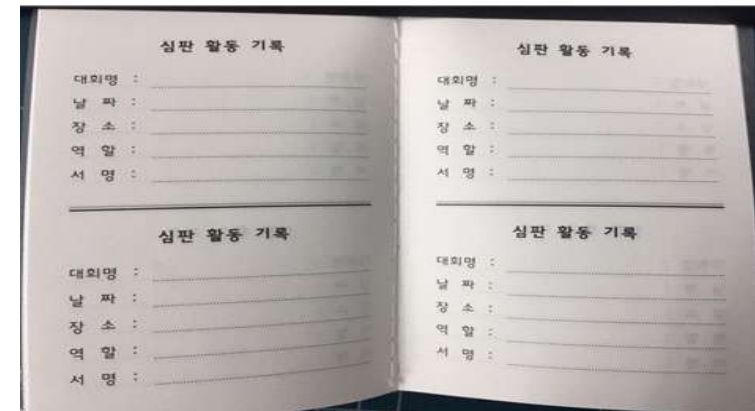
2023년 제43회 전국장애인체육대회(스탠딩부) 시기 신청서											
No.	회원명		스펙트럼: < >		소속(시·도)						
체급	KG		체중		생년월일						
<KPPF - 대한장애인역도연맹> Korea Para Powerlifting Federation						여름	(인)				
종목		스펙트럼				종목		대드립트			
1차시기		2차시기		3차시기		1차시기		2차시기		3차시기	
무게	KG	무게	KG	무게	KG	무게	KG	무게	KG	무게	KG
시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)
1차 변경	KG	최고기록:		1차 변경	KG	1차 변경	KG	최고기록:		1차 변경	KG
시명	(인)			시명	(인)	시명	(인)			시명	(인)
심판		최종순위:		2차 변경	KG	심판		최종순위:		2차 변경	KG
확인시명:	(인)			시명	(인)	확인시명:	(인)			시명	(인)

2023년 제43회 전국장애인체육대회(스탠딩부) 시기 신청서											
No.	회원명		스펙트럼: < >		소속(시·도)						
체급	KG		체중		생년월일						
<KPPF - 대한장애인역도연맹> Korea Para Powerlifting Federation						여름	(인)				
종목		스펙트럼				종목		대드립트			
1차시기		2차시기		3차시기		1차시기		2차시기		3차시기	
무게	KG	무게	KG	무게	KG	무게	KG	무게	KG	무게	KG
시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)	시명	(인)
1차 변경	KG	최고기록:		1차 변경	KG	1차 변경	KG	최고기록:		1차 변경	KG
시명	(인)			시명	(인)	시명	(인)			시명	(인)
심판		최종순위:		2차 변경	KG	심판		최종순위:		2차 변경	KG
확인시명:	(인)			시명	(인)	확인시명:	(인)			시명	(인)

## [국내]심판증 예시



## [국내]심판 수첩 예시





## 각종 서식 모음 - 국내대회 소청양식

### 제00회 전국장애인체육대회 경기소청 신청서

☐ 종 목 : 세부종목 :

☐ 내용 (6하원칙에 의거 작성)

소 청 비 용	₩300,000원	확 인 자	Ⓢ
---------	-----------	-------	---

상기와 같이 소청 합니다.

2021. .

시 · 도명 :

직 위 :

연 락 처 : HP

소 청 인 : Ⓢ

대회운영본부장 귀하

## [국내]계체기록지

### 대 회 명



### 계 체 기 록 지



유형		체급	
체급		체급	
체급		체급	
체급		체급	

심판 (인)  
심판 (인)  
심판 (인)

번호	추첨 번호	소속	이름	체중	랙하이		시기신청	
					P	W	P	W

## [국내]배심원판정 양식

### 배심원 판정 시트

경기장	제 경기장	종별 (성별)		체급	
경 기 시 간		배심원명		서명	

번호	성명	시도	체중	중목( )			중목( )			비고
				1차	2차	3차	1차	2차	3차	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

## [국내]아나운서 양식

### 경기시작 전

경기 15분전 선수 심판 소개가 있겠습니다

출전선수는 경기장으로 올라와 주십시오

출전 할 선수 ( )시,도 대표 ( 선수 이름 ) 선수 퇴장

심판 소개가 있겠습니다

주심 ( ) 부심 ( ), ( ) 배심 ( ), ( ), ( )

경기시작 ( )분전, 경기시작 5분전

2014년 전국장애인 체육대회 ( )장애 ( )종목 경기를 시작 하겠습니다

검량원 ( )kg 준비해주세요

### 경기시작 후

출전선수 ( )번, ( )시,도 대표, (선수이름) 선수 출전

( )시,도 대표 (선수이름) 대기

심판 판정 2:1 성공, 2:1 만 실패 멘트

중량 확인 후 출전선수 호명

### 연속 출전 시에는 3분 적용

( ) 선수이 외 출전 선수 없습니다

( )선수는 3분 이내 재출전 하여 주십시오

### 신기록 도전

( ) 선수는 종전 한국 신기록 ( )kg 보다 ( )을 능가하는 ( )를 도전 하겠습니다

이선수가 기록을 갱신 할 수 있도록 힘찬 응원의 박수를 부탁드립니다.

### 신기록 성공 시

( )선수가 한국신기록을 달성 하였습니다

