



2013

기술 규정집

IBSA 시각 및 청각 장애인 역도에 대한 주석 수록



기술 규정집의 공식 텍스트는 IPF를 통해서 유지되고 영어로 발표됩니다. 영어본과 그 외 다른 언어로 된 번역본 간에 차이가 있을 경우 영어본을 따릅니다.

2013년 1월 (최종 업데이트 2013년 2월 17일)



국제역도연맹 기술 규정집

역도 일반규칙	2
연령 카테고리	2
체급 카테고리	3
장비 및 규격	6
스케일	6
경기대	6
심봉 및 원판	6
칼라	7
스쿼트 랙	7
벤치	7
계시기	8
표시등	8
실패 카드/패들	8
심판 번호카드 시스템 - 실패 근거	9
스코어보드	11
개인장비	11
경기복	11
티셔츠/ 보조셔츠	12
브리프	13
양말	13
벨트	13
슈즈 혹은 부츠	14
랩	14
개인장비 검사	15
후원사 로고	15
일반	16
역도경기 규칙	17
스쿼트	17
스쿼트 실패 이유	17
벤치프레스	18
IPF 개인 벤치프레스 선수권 대회에 출전하는 장애인 선수에 대한 규칙	19
벤치프레스 실패 이유	19
데드리프트	19
데드리프트 실패 이유	19
계체량	21

경기 순서	22
라운드 시스템	22
시기 카드	23
스쿼트	23
벤치프레스	23
데드리프트	23
기술 위원회는 대회 주최측의 협력과 도움을 통해서 아래와 같은 경기 임원들 을 임명합니다	25
경기임원의 책임	25
심판	30
배심원과 기술위원회	34
배심원	34
IPF 기술위원회	34
세계 및 국제 기록	35
국제대회와 국내 선수권 대회	35

역도 일반규칙

이 규정집 전체에서 번거로움을 피하기 위해 "he"나 "his"는 남녀 모두에게 적용됩니다.

1.

(a) 국제 역도연맹은 IPF 규칙에 따라 실시되는 모든 경기에서 동일한 순서로 진행되어야 하는 아래와 같은 종목들을 승인하고 있습니다.

A. 스쿼트 B. 벤치프레스 C. 데드리프트 D. 토털

(b) 경기는 성별, 체급, 연령에 따라 분류되는 같은 카테고리 내에 포함된 선수들 간에 진행됩니다. 남자 오픈과 여자 오픈 선수권 대회에는 15세 이상의 선수들만이 출전할 수 있습니다. 오픈 선수권 대회가 예컨대 서브-주니어나 주니어 선수권 대회와 함께 개최되는 경우 선수는 주니어 선수권 대회와 오픈 대회 중 어느 한 대회에 출전할 수 있는 옵션이 있으며 오직 출전한 대회에서만 입상을 할 수 있습니다.

IBSA 주 1: 모든 IBSA 선수권 대회에서 선수들은 2개의 이상의 대회에 출전할 수 있습니다(예를 들어 오픈 대회와 주니어 대회).

(c) 규칙은 모든 레벨의 경기에 적용됩니다.

(d) 각각의 선수들은 각각의 시도에서 3차 시기까지 허용됩니다. 각각의 시도에서 가장 좋은 시기는 경기 총점으로 환산됩니다. 만약 2명의 이상의 선수들이 같은 총점을 획득했다면 체중이 더 가벼운 선수가 더 높은 순위를 차지하게 됩니다.

(e) 만약 2명의 선수가 계체량에서 같은 체중으로 등록되고 경기가 끝났을 때 같은 총점을 획득했다면 총점을 먼저 획득한 선수가 우선시 됩니다. 스쿼트, 벤치프레스, 데드리프트 종목에 대해서 상이 수여되거나 혹은 세계기록이 경신된 경우에도 동일한 절차가 적용됩니다.

2. IPF는 회원 연맹을 통해서 다음과 같은 세계 선수권 대회를 실시하고 승인할 수 있습니다:

IBSA 주 2: 2013년 1월 1일부터 모든 IBSA 역도 선수권 대회는 클래식 포맷에 따라 시행됩니다.

남녀종합 오픈 세계 선수권대회

남녀종합 서브-주니어 & 주니어 세계 선수권대회

남녀종합 마스터스 세계 선수권대회

남녀 서브-주니어 & 주니어 종합 오픈 벤치프레스 세계 선수권대회

남녀종합 마스터스 벤치프레스 세계 선수권대회

남녀종합 클래식 역도 세계 선수권대회

남녀 주니어 & 서브-주니어 종합 클래식 역도 세계 선수권대회

3. 또한 IPF는 아래에 제시된 카테고리 내에서 같은 종목에 대한 세계기록을 승인하고 기록합니다.

연령 카테고리

남자 - 오픈: 14살이 되는 날부터 (어떠한 카테고리 제한도 적용될 필요가 없습니다)

서브-주니어: 14살이 되는 날부터 18살이 된 해의 1년 전체 기간
 주니어: 19살이 되는 해의 1월 1일부터 23살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 I: 40살이 되는 해의 1월 1일부터 49살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 II: 50살이 되는 해의 1월 1일부터 59살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 III: 60살이 되는 해의 1월 1일부터 69살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 IV: 70살이 되는 해의 1월 1일부터 그 이후

여자 - 오픈: 14살이 되는 날부터 (어떠한 카테고리 제한도 적용될 필요가 없습니다)

서브-주니어: 14살이 되는 날부터 18살이 된 해의 1년 전체 기간
 주니어: 19살이 되는 해의 1월 1일부터 23살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 I: 40살이 되는 해의 1월 1일부터 49살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 II: 50살이 되는 해의 1월 1일부터 59살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 III: 60살이 되는 해의 1월 1일부터 69살이 되는 해의 1년 전체 기간
 마스터 IV: 70살이 되는 해의 1월 1일부터 그 이후

경기는 14세 이상의 선수들로 출전이 제한됩니다.

4. 모든 연령그룹에 대한 순위는 역도 표준규칙에 따라서 선수들의 총점으로 결정됩니다. 또한 70세의 남자 선수들(마스터 IV)은 각 체급의 1위, 2위, 3위에 대해서 메달을 획득하고 60세(마스터 III)와 70세(마스터 IV)의 여자 선수들도 각각의 연령 카테고리 내에서 각 체급의 1위, 2위, 3위에 대해서 메달을 획득합니다. 그리고 국내 대회의 경우 국가연맹의 재량에 따라서 연령 카테고리와의 하위 디비전이 채택될 수도 있습니다.

체급 카테고리:	IBSA 체급
주 3: IBSA 역도	
체급	
남자	남자
서브 주니어 & 주니어 53.0 kg까지	56.00까지
59.0 kg 체급: 59.0 kg까지	60.00 kg 체급: 56.01부터 60.00 kg까지
66.0 kg 체급: 59.01 kg부터 66.0 kg까지	67.50 kg 체급: 60.01부터 67.50 kg까지
74.0 kg 체급: 66.01 kg부터 74.0 kg까지	75.00 kg 체급: 67.51부터 75.00 kg까지
83.0 kg 체급: 74.01 kg부터 83.0 kg까지	82.50 kg 체급: 75.01부터 82.50 kg까지
93.0 kg 체급: 83.01 kg부터 93.0 kg까지	90.00 kg 체급: 82.51부터 90.00 kg까지
105.0 kg 체급: 93.01 kg부터 105.0 kg까지	100.00 kg 체급: 90.01부터 100.00 kg까지
120.0 kg 체급: 105.01 kg부터 120.0 kg까지	110.00 kg 체급: 100.01부터 110.00 kg까지
120.0+ kg 체급: 120.01 kg부터 무제한	125.00 kg 체급: 110.01부터 125.00 kg까지
	125.00+ kg 체급: 125.01부터 무제한
여자	여자
서브 주니어 & 주니어 43.0 kg까지	48.00까지
	52.00 kg 체급: 48.01부터 52.00 kg까지
	56.00 kg 체급: 52.01부터 56.00 kg까지

47.0 kg 체급: 47.0 kg까지	60.00 kg 체급: 56.01부터 60.00 kg까지
52.0 kg 체급: 47.01 kg부터 52.0 kg까지	67.50 kg 체급: 60.01부터 67.50 kg까지
57.0 kg 체급: 52.01 kg부터 57.0 kg까지	75.00 kg 체급: 67.51부터 75.00 kg까지
63.0 kg 체급: 57.01 kg부터 63.0 kg까지	82.50 kg 체급: 75.01부터 82.50 kg까지
72.0 kg 체급: 63.01 kg부터 72.0 kg까지	90.00 kg 체급: 82.51부터 90.00 kg까지
84.0 kg 체급: 72.01 kg부터 84.0 kg까지	90.00+ kg 체급: 90.01부터 무제한
84.0+ kg 체급: 84.01 kg부터 무제한	

5. 각각의 국가는 남자부 8체급에 걸쳐서 최대 8명 그리고 여자부 7체급에 걸쳐서 최대 7명의 선수를 출전시킬 수 있습니다. 그리고 주니어 & 서브-주니어의 경우에는 남자 9명과 여자 8명을 출전시킬 수 있습니다. 어느 특정 체급에서 한 국가는 최대 2명까지 출전시킬 수 있습니다.

주 4: 서브-주니어, 주니어, 오픈, 마스터스 대회의 경우 남자부에는 10개의 체급이 있고 여자부에는 9개의 체급이 있습니다.

6. 각각의 국가는 최대 5명의 대체 및 후보 선수를 보유할 수 있습니다. 경기에 출전하려면 선수권 대회가 열리는 날로부터 60일 이전에 체급별 예비지명과 과거 12개월 동안 국내외 선수권 대회에서 획득한 최고 총점에 따라서 지명되어야 합니다. IBSA 주 5: 예비지명은 대회가 시작되기 최소 90일 이전에 IBSA 회원연맹 선수권대회 사무총장과 선수권대회 디렉터가 제출해야 합니다. 최종 지명서식은 선수권대회가 열리기 최소 60일 이전에 제출해야 합니다.

7. 각각의 국가는 각 선수들의 이름과 체급을 제시해주는 팀 로스터를 제출해야 합니다. 그리고 과거 12개월 동안의 국내외 선수권대회에서 획득한 개인 최고점수가 언급되어야 합니다. 이것은 작년에 열린 같은 체급의 국제 선수권대회에서 획득한 개인 성적을 포함할 수 있습니다. 또한 총점을 획득한 대회의 날짜와 타이틀도 역시 언급되어야 합니다. 이러한 상세정보는 선수권 대회가 열리기 최소 60일 이전에 예비지명을 통해서 IPF나 지역 선수권대회 사무총장과 Meet 디렉터에게 제출해야 합니다. 선수권 대회가 열리기 최대 21일 전에 제출되는 최종 출전명단은 선수권 대회가 열리기 60일 전에 지명된 선수들 중에서 선발되어야 하고 여기에는 후보 및 대체 선수도 포함됩니다. 이 시점에서 각각의 선수들은 이 선수권 대회에서 출전하고자 하는 체급을 지정해야 합니다. 최종 선발(최종 출전) 이후에는 등록된 체급에 대해서 어떠한 변경도 허용되지 않습니다. 앞에서 언급된 선수권 대회에서 획득한 점수가 없는 지명 선수들은 자신이 속한 체급이 여러 그룹으로 나뉘질 경우 첫 번째 그룹으로 분류됩니다. 이와 같은 기준을 준수하지 못할 경우 위반한 팀은 출전자격이 상실됩니다. 선수는 IPF나 지역연맹으로부터 출전 정지를 징계를 받은 경우에 국내 페더레이션을 통해서 세계, 국제 및 지역 선수권 대회의 출전권을 얻기 위한 총점을 받을 수 없습니다.

8. 모든 세계, 대륙 및 지역 선수권 대회의 점수는 각 체급별로 상위 9위까지 각각 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 포인트가 부여됩니다. 그 이후에 대회에서 총점을 획득한 선수에게는 1포인트가 주어집니다. 모든 국내 대회의 점수는 국가연맹의 재량에 따라 산정됩니다.

9. 모든 국제 선수권대회의 단체전에서는 각 국가 당 상위 5명의 선수들이 획득한 점수만이 계산됩니다. 동점이 발생한 경우 11 항목에서와 같이 단체전 시상을 위한 최종 팀 순위가 결정됩니다. 만약 팀에 소속된 선수 1명이 팀 순위가 개인 성적(포인트)의 합산으로 정해지는 대회에서 IPF 반도핑 규칙을 위반했다면 위반한 선수의 점수를 팀 점수에서 제외시킵니다. 그리고 다른 팀 선수의 점수를 추가로 더할 수 없습니다.

10. 3년을 초과하는 기간 동안 IPF의 회원을 지낸 모든 국가들은 세계 선수권 대회의 단체전 임원 중에 최소한 1명의 국제심판을 포함시켜야 합니다. ~~만약 이러한 국가 출신의 심판이 참가하지 않거나 혹은 참가는 했지만 대회 중에 심판이나 배심원 역할을 수행할 수 없다면, 그리고 이 국가의 상위 4명의 선수들만이 단체전에 점수에 포함될 수 있습니다.~~ 주 6: 2016년 1월 1일부터 모든 IBSA 회원연맹들은 대표단과 함께 심판 1명을 파견해야 합니다. 공인된 심판은 국가 역도연맹, 국가 장애인역도 연맹, 시각장애인 역도 연맹 혹은 일반 역도연맹에 소속이어야 합니다.

11. 단체전 입상은 상위 3개의 팀에게만 주어집니다. 단체전이나 국가 대항전에서 동점이 발생한 경우 1위를 가장 많이 차지한 팀이 우선시됩니다. 1위 개수가 동일한 경우에는 2위 개수가 더 많은 팀이 승리하게 되고 마지막에는 점수를 획득한 최대 5명의 선수들의 순위를 통해서 결정됩니다. 이러한 절차가 적용된 이후에도 여전히 순위가 같다면 윌크스 포인트 총점이 더 높은 팀이나 국가가 더 앞서게 됩니다.

12. 모든 IPF 선수권 대회에서 "최우수 선수" 상은 윌크스 공식에 근거해서 최고의 성적을 기록한 선수에게 주어집니다. 또한 2위와 3위에게도 상이 수여됩니다.

13. 국제 선수권 대회에서는 총점에 근거해서 각각의 카테고리 별로 1위, 2위, 3위에 메달이 수여됩니다. 또한 각각의 카테고리 별로 스쿼트, 벤치프레스 그리고 데드리프트 개인전에서 1위, 2위, 3위를 차지한 선수들에게 메달이나 표창장이 수여됩니다.

선수가 스쿼트나 벤치프레스 종목에서(혹은 이 두 종목 모두에서) 성공하지 못할 경우 나머지 경기에 계속 출전할 수 있으며 성공을 거둔 모든 종목에서 상을 받을 수 있는 자격을 갖추게 됩니다. 입상하기 위해서 선수는 각각의 3개의 종목에서 경기를 수행해야 합니다.

세계 선수권대회 메달 시상식의 선수들은 팀 트랙슈트와 티셔츠, 선수용 신발을 착용해야 합니다. 기술 컨트롤러가 복장규정의 준수 여부를 모니터링 합니다. 이 규정을 위반한 경우 해당 선수는 메달이 박탈됩니다(단 순위는 그대로 유지됨).

14. 관중과 언론매체 앞에서 선수를 때리는 것은 금지됩니다.

장비 및 규격

스케일

스케일은 전자디지털 타입이어야 하고 소수 두 자리까지 표시해야 합니다. 최대 180 kg까지 체중을 잴 수 있어야 합니다. 그리고 대회가 열리기 1년 전에 발행된 최신 스케일 인증서가 포함되어 있어야 합니다.

경기대

모든 경기는 최소 2.5m x 2.5m에서 최대 4.0m x 4.0m 크기의 경기대에서 수행되어야 하며 주변의 무대나 바닥으로부터 높이가 10cm를 초과하지 말아야 합니다. 경기대의 표면은 평평하고 단단해야 하며 미끄럽지 않은 부드러운 소재의 카펫을 깔아야 합니다(즉 불규칙한 부분이나 돌출된 부분이 없어야 함).

고무매트나 이와 유사한 시트는 허용되지 않습니다.

심봉 및 원판

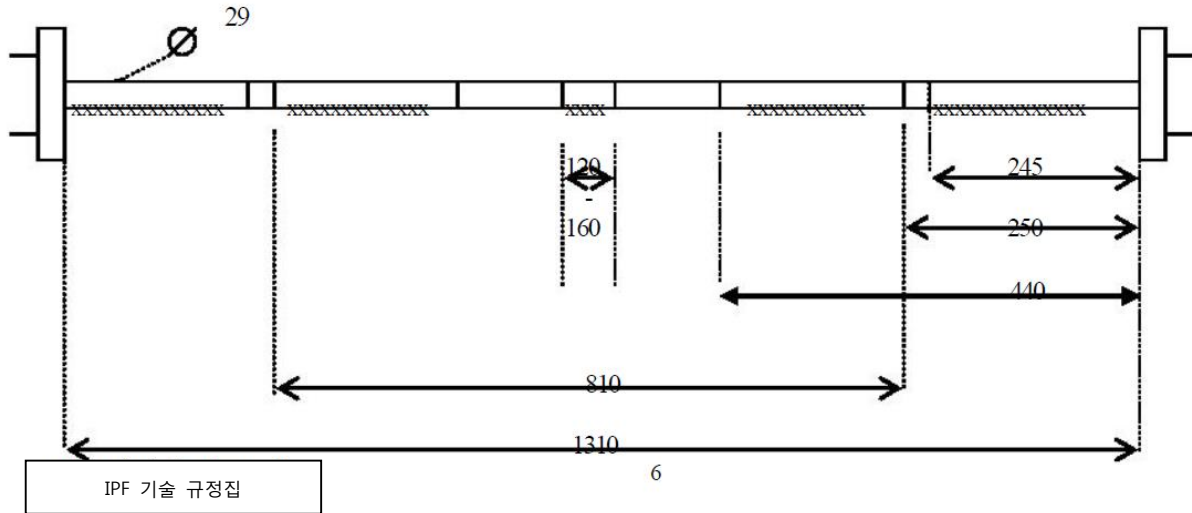
IPF 규칙에 따라 개최되는 모든 역도 경기에서는 오직 원판 바벨만이 허용됩니다. 현재의 규격에 맞지 않는 원판을 사용할 경우 해당 경기는 승인이 취소되고 모든 기록은 무효처리 됩니다. 모든 기준을 준수하는 심봉과 원판만이 모든 대회와 종목에서 사용될 수 있습니다. 심봉은 기술위원회, 배심원 혹은 심판에 의해서 휘거나 파손된 것으로 판단되지 않는다면 경기 중에 변경될 수 없습니다. 모든 IPF 선수권 대회에서 사용되는 심봉은 널링이 크롬 처리되지 않아야 합니다. 공식 IPF 승인을 받은 심봉과 원판만이 IPF 세계 선수권 대회나 세계기록 수립에서 사용될 수 있습니다. 그리고 2008년부터 IPF 승인을 받은 심봉의 "널링" 거리는 처음 승인을 받은 심봉들 중 하나에 근거해서 표준/기준이 됩니다.

(a) 심봉은 직선이고 널링과 그루빙이 잘 이루어져야 하고 아래와 같은 치수를 따라야 합니다.

1. 총 전체길이는 2.2m를 초과하지 말아야 합니다.
2. 칼라 표면 간의 거리는 1.32m를 초과할 수 없거나 혹은 1.31m 미만이어야 합니다.
3. 심봉의 지름은 29 mm를 초과할 수 없거나 혹은 28 mm 미만이어야 합니다.
4. 심봉과 칼라의 무게는 25kg입니다.
5. 슬리브의 지름은 52 mm를 초과할 수 없거나 혹은 50 mm 미만이어야 합니다.
6. 마킹이나 테이프 사이의 거리가 81cm가 되도록 하기 위해 지름연삭 마킹이나 심봉 테이핑이 이루어집니다.

IPF가 승인한 심봉 널링 거리 가이드라인

mm으로 측정 (칼라 슬리브 내부의 널링 거리)



(b) 원판은 아래와 같은 규격을 따라야 합니다.

1. 경기에 사용되는 모든 원판의 무게는 액면가의 0.25%나 10g 이내가 되어야 합니다.

액면가 kg	최대	최소
25.02	25.0625	24.9375
0.015	20.05	19.95
.010.0	15.0375	14.9625
5.02	10.025	9.975
.5	5.0125	4.9875
1.25	2.511	2.491.24
.5	.26	.49.24
.25	.51	
	.26	

2. 원판 중간의 구멍 사이즈는 53 mm를 초과할 수 없거나 혹은 52 mm 미만이어야 합니다.

3. 원판은 다음과 같은 범위를 넘지 말아야 합니다: 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg.

4. 기록 달성을 위해서 기존의 기록보다 최소한 0.5 kg 더 무거운 중량을 시도할 수 있도록 더 가벼운 원판이 사용될 수 있습니다.

5. 무게가 20 kg 이상인 원판은 두께가 6 cm를 초과하지 말아야 하고 15 kg 이하의 원판은 두께가 3 cm를 초과하지 말아야 합니다. 고무 원판은 이러한 두께 기준을 따를 필요가 없습니다.

6. 원판은 다음과 같은 색상 코드를 따라야 합니다 : 10 kg 이하 – 모든 색상, 15 kg – 노란색, 20 kg – 파란색, 25 kg – 빨간색.

7. 모든 원판은 심판들이 잘 확인할 수 있도록 무게가 명확하게 표시되어야 하고 가장 안쪽의 무

거운 원판부터 점점 가벼운 원판으로 순서대로 배열되어야 합니다.

8. 심봉에 장착된 가장 무거운 첫 번째 원판은 앞면이 안쪽을 향하도록 장착되어야 하고 그 외 나머지 원판들은 앞면이 바깥쪽을 향하도록 장착합니다.

9. 가장 큰 원판의 지름은 최대 45 cm가 되어야 합니다.

10. 고무 원판이나 고무로 덮힌 원판은 칼라의 바깥쪽에서부터 심봉의 끝부분까지의 길이가 최소 10 cm인 경우(원판 바깥쪽의 스파터 그립을 위해서)에만 허용됩니다.

칼라

(a) 항상 사용되어야 합니다.

(b) 각각 무게가 2.5 kg이 되어야 합니다.

스쿼트 랙

1. 기술위원회가 승인한 공인된 제조업체의 스쿼트 랙만이 국제 역도 선수권대회에서 사용될 수 있습니다.

2. 스쿼트 랙은 가장 낮은 자세에서 최소 1.00 m의 높이에서부터 최소 1.70 m 높이까지 확장(5 cm씩 증가함)될 수 있어야 합니다.

3. 모든 유압식 랙은 핀을 이용해서 필요한 높이에서 안전하게 고정될 수 있어야 합니다.

벤치

기술위원회가 승인한 공인된 제조업체의 벤치 랙과 벤치만이 국제 역도 선수권대회에서 사용될 수 있습니다.

벤치는 다음과 같은 규격을 따라야 합니다.

1. 길이 - 최소 1.22 m이고 바닥이 고르고 평평해야 함.

2. 폭 - 최소 29 cm이고 32 cm를 초과하지 말아야 함.

3. 높이 - 바닥에서부터 벤치의 패드 표면(눌리지 않은 상태에서)까지 측정했을 때 최소 42 cm이고 45 cm를 초과하지 말아야 함. 조절 가능해야 하는 업라이트의 높이는 바닥에서부터 심봉의 레스트 포지션까지 측정할 경우 최소 75 cm에서 최대 110 cm가 되어야 합니다.

4. 심봉 레스트의 안쪽 부분 간 최소 폭은 1.10 m입니다.

5. 벤치의 헤드 부분은 업라이트의 중앙에서부터 22 cm 확장될 수 있어야 하고 양쪽으로 허용오차는 5 cm입니다.

6. 모든 경기에서 부착된 안전 스탠드를 반드시 사용해야 합니다.

계시기

모든 장소(경기장, 경기대, 워밍업 구역 등)에서 잘 보일 수 있는 곳에 위치하는 계시기는 최소 20분까지 연속적으로 작동해야 하며 경과된 시간을 제시해 주어야 합니다. 또한 다음 시기를 시작할 때까지 남은 시간을 보여주는 계시기는 코치나 선수가 잘 볼 수 있는 곳에 위치해야 합니다.

표시등

심판의 판정을 전달해주는 표시등 시스템이 제공되어야 합니다. 일반 역도경기에서 사용되는 것과 유사한 표시등이 사용될 수 있으며 이를 통해서 심판이 위반사항을 확인했을 때 자신의 컨트롤을 작동하게 됩니다. 다수의 심판들이 컨트롤을 작동하면 버저가 울리면서 선수는 자신이 실패했다는 것을 알게 되고 경기를 중지하게 됩니다. 각각의 심판들은 흰색과 빨간색 표시등을 조종할 수 있습니다. 이 두 가지 색상은 각각 성공과 실패를 나타내줍니다. 표시등은 3명의 심판들의 위치와 일치할 수 있도록 수평으로 배열되고 3명의 심판이 컨트롤을 작동시킬 때 함께 불빛이 들어올 수 있게 설치되어야 합니다. 전자 시스템에 문제가 발생해서 제대로 작동하지 않은 경우에는 심판들에게 흰색과 빨간색의 작은 깃발이나 패들을 제공해 줍니다. 그리고 주심이 “깃발”이라고 구두로 지시하면 심판들은 이것을 이용해서 자신의 판정을 제시합니다.

실패 카드/ 패들

표시등이 켜진 후에 심판들은 자신의 실패 판정에 대한 이유를 제시하기 위해서 카드나 패들을 들어 올리거나 혹은 표시등 시스템을 작동시킵니다.

심판 번호카드 시스템 - 실패의 사유

카드 색상:

실패 1번 = 빨간색 카드

실패 2번 = 파란색 카드

실패 3번 = 노란색 카드



스쿼트	벤치프레스	데드리프트
1. (빨간색) 고관절 부위의 다리 상단 표면이 무릎 상단보다 더 낮아질 때까지 무릎을 구부리고 신체를 낮추지 못한 경우.	1. (빨간색) 심봉이 가슴이나 복부로 내려가지 않은 경우. 즉 가슴이나 복부에 도달하지 못하거나 혹은 벨트에 닿지 않음.	1. (빨간색) 리프트 완료 시에 무릎을 곧게 편 상태로 유지하지 못한 경우. 어깨 후면을 곧게 펴지 못한 경우.
2. (파란색) 시작과 완료 시에 무릎이 잠겨진 상태에서 업라이트 자세를 취하	2. (파란색) 프레스 아웃 동작 시에 심봉 전체가 아래로 움직이는 경우.	2. (파란색) 심봉이 최종 위치에 도달하기 이전에 아래로 내려가는 경우. 만약

지 못한 경우.	<p>리프트 완료 시에 팔꿈치가 고정된 상태로 팔을 곧게 펴서 심봉을 들어 올리지 못한 경우.</p> <p>팔을 균등하게 펼치지 못하는 것은 실패로 처리됩니다.</p>	<p>어깨가 되돌아 오면서 심봉이 정지한다면 실격 사유가 되지 않습니다.</p> <p>리프트 시에 심봉을 허벅지로 지탱하는 경우. 심봉이 허벅지 위를 살짝 접촉하고 있지만 허벅지가 심봉을 지탱하지 않는다면 실격 사유가 되지 않습니다.</p>
<p>3. (노란색)</p> <p>앞이나 뒤로 발을 내딛거나 측면으로 움직인 경우. 발볼과 뒤꿈치 사이의 부위를 움직이는 것은 허용됩니다.</p> <p>리프트의 시작이나 완료 시에 주심의 신호를 인식하지 못한 경우.</p> <p>리프트 하단에서 더블 바운스나 2번 이상 회복 시도를 하는 경우, 또는 상승 시에 아래로 내려가는 경우.</p> <p>주심의 신호 사이에서 스팟터/로더가 심봉이나 선수와 접촉을 해서 도움을 주는 경우.</p> <p>팔꿈치나 팔의 상단을 다리에 접촉시켜서 무게를 지탱하는 데 도움을 준 경우. 전혀 도움이 되지 않는 약간의 접촉은 상관 없음.</p> <p>완료 후에 심봉을 바닥에 떨어뜨리거나 내동댕이치는 경우.</p> <p>이 실격 목록 앞에서 제시된 리프트에 대한 전반적인 설명에 포함되어 있는 기준을 준수하지 못한 경우.</p>	<p>3. (노란색)</p> <p>가슴이나 복부 위에서 심봉이 정지된 상태가 된 후에 선수에게 도움을 줄 수 있는 방식으로 심봉을 들어 올리거나 내리는 경우.</p> <p>리프트의 시작이나 완료 시에 주심의 신호를 인식하지 못한 경우.</p> <p>리프트 시에 선택된 리프트 자세가 변경된 경우(예를 들어 처음에 벤치와 접촉된 지점으로부터 머리, 어깨 혹은 엉덩이를 들어 올리거나 혹은 심봉에서 손을 옆으로 움직이는 경우).</p> <p>주심의 신호 사이에서 스팟터/로더가 심봉이나 선수와 접촉을 해서 도움을 주는 경우.</p> <p>선수의 발이 벤치나 벤치의 지지대와 접촉하는 경우.</p> <p>리프트 시에 심봉과 심봉 레스트 지지대 사이에서 더 쉽게 리프트할 수 있게 의도적으로 접촉하는 경우.</p> <p>이 실격 목록 앞에서 제시된 리프트에 대한 전반적인 설명에 포함되어 있는 기준을 준수하지 못한 경우.</p>	<p>3. (노란색)</p> <p>주심이 신호를 보내기 전에 심봉을 내리는 경우.</p> <p>양 손으로 심봉을 제어하지 않은 채로 바닥에 심봉을 내려 놓는 경우(예를 들어 손을 풀어서 심봉을 떨어뜨리는 행위).</p> <p>앞이나 뒤로 발을 내딛거나 측면으로 움직인 경우. 발볼과 뒤꿈치 사이의 부위를 움직이는 것은 허용됩니다.</p> <p>이 실격 목록 앞에서 제시된 리프트에 대한 전반적인 설명에 포함되어 있는 기준을 준수하지 못한 경우.</p>

스코어보드

관중, 임원 그리고 경기 진행과 관련된 그 외 모든 사람들이 잘 볼 수 있는 곳에 상세한 정보를 제공해 주는 스코어보드를 설치해야 합니다. 선수 이름은 각각의 경기세션에 대한 로트번호에 따라 배열됩니다. 그리고 현재 기록이 제시되고 필요할 경우 기록이 업데이트 됩니다.

선수권 대회 스코어보드															
그룹:					스쿼트			벤치프레스			데드리프트				
로트 번호	이름	NAT	BD/ WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	소계	RD1	RD2	RD3	총계	장소
1															
2															
3															
14															

개인장비

경기복

보조

기술위원회가 승인한 공인된 경기복만이 역도 및 벤치프레스 경기에 사용될 수 있습니다. 승인된 모든 장비(유효날짜: 01. 07. 2010)는 사용기간이 2010년 7월 1일부터 2014년 12월 31일까지로 고정되어 있습니다. **IBSA 주 7: 2013년 1월 1일부터 유효한 보조장비는 더 이상 허용되지 않습니다. 선수들은 클래식 스타일 유니폼을 착용하고 경기에 출전해야 합니다(즉 싱글렛, 벨트, 리스트랩, 니 슬리브).**

비 보조

W/ L/ 레슬링/ 레오타드/ 싱글렛 - (c), (d), (e) 항목의 규격을 따름. 이 수트는 기술위원회 승인을 받을 필요가 없습니다.

하나의 경기복을 착용해야 하고 패치나 패딩이 없으며 경기복 제작에 불필요한 솔기를 이용해서 여러 부분으로 분할되어 있지 않은 플라이 스트레치로 된 원피스로 된 경기복을 착용합니다. 기술위원회, 배심원 혹은 심판(기술위원회나 배심원이 부재하는 경우)이 판단했을 때 순수하게 보강용으로 포함되어 있는 모든 솔기의 경우에도 실격처리 됩니다.

경기복은 선수가 입었을 때 느슨하지 않게 몸에 착용되어야 합니다. 그리고 경기 중에는 항상 어깨에 스트랩을 착용해야 합니다. 경기용 수트는 아래와 같은 기준을 준수해야 합니다.

- (a) 어떠한 색상이든 상관 없습니다.
- (b) 경기용 수트에는 선수가 속해 있는 연맹이나 후원사의 배지, 엠블렘, 로고, 문구 등이 포함될 수 있습니다. 불쾌감을 주거나 스포츠 정신에 위배되는 것은 허용되지 않습니다. (후원사 로고의 경우에는 개인장비 검사 항목 10번을 참고합니다. 선수의 이름은 경기복이나 혹은 그 외 모든 개인의복에 포함될 수 있습니다)
- (c) 솔기와 단은 폭 3 cm 그리고 두께 0.5 cm를 초과할 수 없습니다. 오직 비-보조 레오타드/ 싱글렛 수트에만 폭 3 cm를 초과하는 솔기와 단이 포함될 수 있습니다. 또한 비-보조 레오타드/ 싱글렛은 사타구니 부위에서 같은 소재의 사이즈 12 cm x 24 cm의 이중 두께가 가능합니다.
- (d) 솔기는 폭 2 cm 그리고 두께 0.5 cm를 초과하지 않는 게이지 웨빙이나 스트레치 소재로 보호하거나 보강할 수 있습니다.
- (e) 다리 부분이 포함되어야 합니다. 다리 부분의 길이는 최소 3 cm 그리고 최대 15 cm가 되어야 합니다. 사타구니의 상단에서부터 다리의 안쪽까지의 길이를 측정합니다. 의복의 다리 부분은 다리와 정확하게 평행이 되도록 재단할 필요가 없으며 다리 바깥쪽 부분이 더 높게 재단할 수도 있습니다. 비-보조 의복의 다리 길이는 최대 25 cm까지 가능합니다.
- (f) 앞에서 언급된 기존의 폭, 길이 혹은 두께를 초과하는 치수 변경은 경기에서 실격처리 됩니다.
- (g) 수트와 보조셔츠를 타이트하게 몸에 착용하기 위한 변경/플리트가 규정 위반은 아니지만 반드시 의복에 원래 있던 솔기 부분에서 이루어져야 합니다. 수트와 셔츠를 타이트하게 하기 위해 비-공장 변경을 하는 것은 플리트의 형태로 실행될 경우 위반이 아닙니다. 그러나 플리트는 처음 제조되었을 때의 솔기 부분에서만 할 수 있습니다. 이러한 플리트는 수트나 셔츠의 완쪽에서 이루어져야 하고 솔기 이외의 다른 부분에서 이루어진 모든 변경은 허용되지 않습니다. 그리고 플리트는 의복의 신체 부분에 꿰맬 수 없습니다.
- (h) 어깨 스트랩을 타이트하게 할 때 여분의 재료가 3cm보다 더 길 경우 수트 안으로 집어 넣어서 굴곡이 없게 고정시켜야 합니다. 수트 밖으로 최대 3 cm까지 돌출될 수 있습니다. 여분의 재료를 절단하는 것은 허용되지 않습니다.

티셔츠/ 보조셔츠

스쿼트와 벤치프레스 경기 시에 경기용 수트 안쪽에 티셔츠나 보조셔츠(보조셔츠는 단일 플라이 스트레치 소재로 만들어야 합니다)(색상은 상관 없음)를 착용해야 하지만 데드리프트 종목 남자부의 경우에는 선택사항입니다.

기술위원회가 정기적으로 발행하는 공인 장비 및 의복 목록에 등록되어 있는 정식 승인된 보조셔츠를 모든 경기에서 착용해야 합니다. 또한 티셔츠에 대해서 규정된 모든 조건들은 보조셔츠에도 그대로 적용됩니다. 수트 안으로 집어 넣을 경우 엉덩이를 덮을 정도까지 길이가 긴 보조셔츠는 허용되지 않습니다. 또한 솔기는 그림에 제시된 곳에서만 위치할 수 있습니다. 보조셔츠는 처음부터 있었던 솔기에 플리트를 이용함으로써 슬리브를 타이트하게 할 수 있습니다(셔츠의 안쪽에서). 의복의 신체 부분에 플리트를 꿰매 넣을 수 없습니다. **IBSA 주 8: 2013년 1월 1일부터 유효한 보조 벤치프레스 셔츠와 데드리프트 용 이렉터 셔츠는 모든 IBSA 역도 선수권대회에서 더 이상 허용되지 않습니다.**

티셔츠는 아래와 같은 조건을 따릅니다.

(a) 고무를 입힌 소재나 이와 유사한 소재를 사용할 수 없습니다.

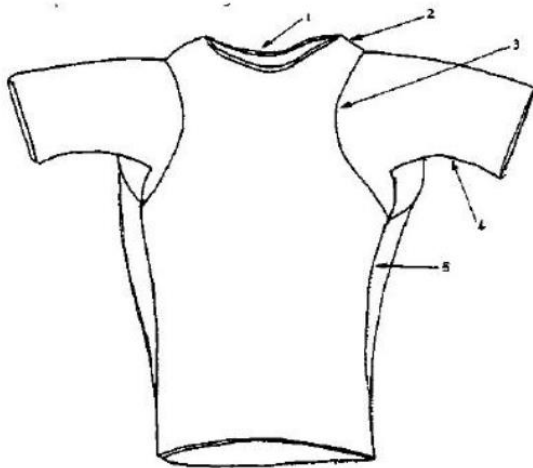
(b) 주머니, 버튼, 지퍼, 칼라, 브이넥이 포함될 수 없습니다.

(c) 강화 솔기가 포함될 수 없습니다.

(d) 코튼이나 폴리에스터 혹은 코튼과 폴리에스터의 혼합 소재로 만들어집니다. 그 외 데님은 허용되지 않습니다.

(e) 팔꿈치 아래로 내려가거나 삼각근에서 끝나는 슬리브가 없어야 합니다. 선수들은 IPF 대회에서 경기를 할 때 티셔츠의 슬리브를 삼각근까지 밀거나 말아서 올릴 수 없습니다. 그리고 티셔츠는 뒤집어서 입을 수 없습니다. 스쿼트와 데드리프트에서 사용되는 "보조셔츠"는 슬리브가 없어도 상관 없습니다.

(f) 평범한 셔츠이거나 선수가 출전하는 대회의 공식 티셔츠여야 합니다. 또한 선수의 국가, 국가 및 지역 연맹 혹은 후원사의 배지나 문구 등을 포함할 수 있습니다. 불쾌감을 주거나 스포츠 정신에 위배되는 것은 허용되지 않습니다. 후원사의 로고도 역시 개인장비 검사 10번 항목을 준수해야 합니다(후원사 로고).



제조업체가 제공하고 기술위원회가 승인한 오리지널 디자인 벤치셔츠를 조작하거나 변경하면 경기에서 실격 처리됩니다. 셔츠는 2번 화살표로 표시된 삼각근 전체를 커버해야 합니다.

브리프

코튼, 나일론 혹은 폴리에스터가 혼합된 표준 시판용 "에슬레틱 서포터"나 표준 시판용 브리프(박서 쇼츠가 아닌)를 경기용 수트 안에 착용합니다. 여자 선수들도 시판용 브라나 스포츠 브라를 착용할 수 있습니다.

허리밴드를 제외하면 고무를 입힌 소재나 이와 유사한 소재로 만들어진 수영용 트렁크나 의복은 경기복 안에 착용할 수 없습니다.

모든 보조용 속옷은 IPF 대회에서 착용할 수 없습니다.

양말

양말은 아래와 같이 착용할 수 있습니다.

(a) 양말은 어떠한 색상이든 상관 없으며 제조사의 로고가 포함될 수 있습니다.

(b) 길이가 니랩이나 니캡 서포터와 접촉할 수 있을 정도의 양말은 허용되지 않습니다.

(c) 다리 전체에 착용하는 스타킹, 타이트, 호스 등은 철저히 금지됩니다.

데드리프트 경기 시에는 정강이를 보호할 수 있는 정강이 길이 양말을 착용해야 합니다.

벨트

선수들은 벨트를 착용할 수 있습니다. 벨트는 경기용 수트 바깥쪽에 위치해야 합니다.

소재와 구성:

(a) 벨트의 본체는 가죽, 비닐 혹은 이와 유사한 비신축 소재로 제작되며 한 겹이나 혹은 두 겹 이상을 부착하거나 재봉해서 제작됩니다.

(b) 벨트의 표면이나 라미네이션 안쪽에 추가 패딩, 브레이싱 혹은 그 외 다른 소재를 포함시킬 수 없습니다.

(c) 버클은 스테드를 이용하거나 봉합을 통해서 벨트의 한쪽 끝에 부착됩니다.

(d) 벨트에는 1개나 2개의 프롱이나 혹은 "퀵 릴리즈" 유형("퀵 릴리즈"는 레버를 지칭합니다)을 갖춘 버클이 부착될 수 있습니다.

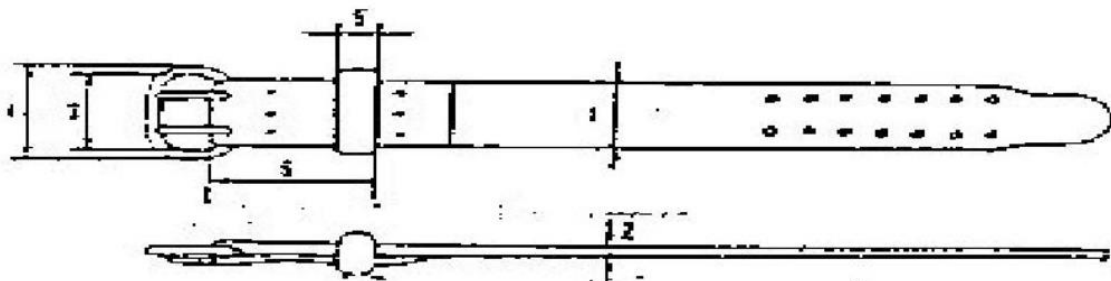
(e) 버클과 가까운 곳에 스테드를 이용하거나 봉합을 통해서 텅 루프를 부착합니다.

(f) 선수의 이름, 국적, 주, 소속클럽 등을 벨트의 바깥쪽에 새겨 넣을 수 있습니다.

치수:

1. 벨트의 폭: 최대 10 cm.
2. 벨트 두께: 주요 길이를 따라서 최대 13 mm.
3. 버클의 내부 폭: 최대 11 mm.
4. 버클의 외부 폭: 최대 13 mm.
5. 텅 루프 최대 폭: 5 cm.
6. 벨트의 끝부분에서 텅 루프의 먼 쪽 끝까지의 거리: 최대 25 cm.

정확한 측정 지점:



신발 혹은 부츠

신발이나 부츠는 아래와 같이 착용합니다.

(a) 신발에는 오직 스포츠용 신발/ 스포츠용 부츠만이 포함됩니다(W/L, P/L, 부츠 혹은 데드리프트 슬리퍼). 앞에서 언급된 스포츠용 신발은 레슬링/농구와 같은 실내 스포츠만 해당되고 하이킹 부츠는 여기에 해당되지 않습니다.

(b) 신발 밑창의 높이는 5 cm를 넘을 수 없습니다.

(c) 밑창은 평평해야 합니다(즉 돌출되거나 불균등한 부분이 없어야 하고 표준 디자인을 변경하지 말아야 합니다).

(d) 제조된 신발의 일부가 아닌 깔창은 두께가 1 cm로 제한됩니다.

랩

폴리에스터, 코튼, 이 2개의 재료가 혼합된 소재 혹은 의료용 크레이프가 입혀진 1개의 플라이 직물탄력 소재로 만들어진 랩만이 허용됩니다.

손목

1. 손목랩은 길이 1 m 그리고 폭 8 cm를 초과하지 말아야 합니다. 슬리브와 이것을 고정시켜주는 벨크로 패치/탭이 1 m 길이 안에 포함되어야 합니다. 고정하는 데 도움을 주기 위해 루프가 부착될 수 있습니다. 루프는 리프트 시에 엄지나 그 외 손가락 위로 넘어가지 말아야 합니다.

2. 표준 시판용 스웨트 밴드를 착용할 수 있으며 폭이 12 cm를 초과할 수 없습니다. 손목랩과 스웨트 밴드의 조합은 허용되지 않습니다.

3. 손목 커버링은 손목관절의 중앙에서 위로 10 cm 그리고 아래로 2 cm를 초과할 수 없으며 폭 12 cm를 초과할 수 없습니다.

무릎

4. ~~길이 2 m 그리고 폭 8 cm를 초과하지 않는 랩을 사용할 수 있습니다. 무릎랩은 무릎관절의 중앙에서 위로 15 cm 그리고 아래로 15 cm를 초과할 수 없으며 전체 커버링 폭 30 cm를 초과할 수 없습니다. 아니면 길이 30 cm를 초과하지 않는 탄성 무릎캡 서포터를 착용할 수도 있습니다. 또한 길이 30 cm인 무릎 슬리브도 역시 허용되고 의료/외과용 슬리브도 가능합니다. 그러나 이 2개의 조합은 엄격하게 금지됩니다. 네오프렌은 “합성” 고무이지만 무릎 슬리브에서만 허용됩니다.~~

5. ~~랩이 양말이나 경기용 수트와 접촉하지 않게 해야 합니다.~~

6. ~~신체의 다른 부위에서는 랩을 사용할 수 없습니다.~~

보조 랩:

기술위원회가 승인한 공식 제조업체가 제공하는 랩만이 역도 경기에서 사용될 수 있습니다. **IBSA 주 9: 이것은 오직 손목랩에만 적용됩니다. 현재 무릎 랩은 IBSA 역도 선수권대회에서 사용이 허용되고 있습니다.**

비-보조 랩:

의료용 크레이프이나 붕대 그리고 스웨트밴드로 만들어진 랩은 기술위원회의 승인이 필요하지 않습니다.

7. 엄지 손가락에는 2겹의 의료용 테이프를 감을 수 있습니다. 그리고 배심원이나 주심의 정식 허

가 없이 신체의 다른 부위에 의료용 테이프이나 이와 유사한 것을 부착할 수 없습니다. 의료용 테이프는 심봉을 잡을 때 도움을 주는 용도로 이용할 수 없습니다.

8. 배심원, 공식의사, 응급요원의 사전 승인에 따라서 해당 선수가 부당하게 이익을 얻지 않는 방식으로 부상 부위에 의료용 테이프를 부착할 수 있습니다.

9. 배심원이 참가하지 않고 의료진이 없는 모든 경기에서는 주심이 의료용 테이프 사용에 대한 결정권을 갖게 됩니다.

개인장비 검사

(a) 경기에 출전한 모든 선수들을 대상으로 하는 개인장비 검사는 해당 체급의 경기가 시작되기 20분 전에 미팅 시간에 언제든지(시간을 기술회의에서 공지됩니다) 실시될 수 있습니다.

(b) 검사를 실시하기 위해서 최소 2명의 심판이 임명됩니다. 모든 장비 품목을 조사하고 승인한 후에 공식 스탬프를 찍거나 마크를 부착합니다.

(c) 허용된 길이를 초과하는 랩은 거부되지만 정확한 길이로 절단한 후에 다시 제출할 수 있습니다.

(d) 청결하지 못하거나 파손된 것으로 여겨지는 품목들은 거부됩니다.

(e) 검사가 완료되면 서명된 검사 시트를 배심원장에게 제출합니다.

(f) 검사 이후에 선수가 부적합 품목(심판들이 실수로 통과시킨 품목은 제외)을 착용하고 경기대에 등장한다면 즉시 실격 처리됩니다.

(g) 앞에서 개인장비로 언급된 모든 품목들을 검사해야 합니다.

(h) 경기 중에 경기대에서 모자를 착용하는 것은 철저히 금지됩니다. 손목시계, 장신구, 마우스피스, 안경, 여성 위생제품과 같은 품목들은 검사를 할 필요가 없습니다.

(i) 세계기록을 시도하기 전에 선수는 기술 컨트롤러로부터 검사를 받아야 합니다. 만약 선수가 부적합 품목(심판들이 실수로 통과시킨 품목은 제외)을 착용하거나 사용한 것으로 확인되었다면 실격 처리됩니다.

후원사 로고

(a) 개인장비에 후원사 로고를 부착하는 것에 대한 규칙을 활용하고자 하는 국가나 선수는 사무총장에게 허가 신청을 해야 합니다. 신청은 첫 경기가 발표되기 최소 3개월 전에 이루어져야 하고 담당 책임자가 책임하는 신청 수수료를 지불해야 합니다. 허가가 내려진 경우 로고는 IPF와 해당 국가나 선수 간에 합의된 위치에 부착합니다. 이와 같이 로고가 부착된 개인장비는 해당 연도의 나머지 기간과 그 다음 연도까지 착용할 수 있습니다. 수수료에는 하나의 후원사와 하나의 국가가 포함될 수 있습니다. IPF는 로고가 저속한 것으로 판단되거나 혹은 텔레비전이나 선수권대회 프로모터와 같은 모든 계약자들에게 IPF가 제시한 모든 사전 약속을 위반한 경우 허가를 취소할 수 있는 권한을 지니고 있습니다.

IPF 운영위원회는 로고의 사이즈를 제한할 수 있는 권한을 보유하고 있습니다. 국가나 선수는 수수료 없이 국가 엠블럼이나 배지를 부착할 수 있으며 이와 마찬가지로 승인 수수료가 지불된 IPF 승인 장비에 부착된 제조업체의 로고도 역시 추가 수수료를 따로 지불할 필요가 없습니다.

후원사 로고를 착용하고자 하는 선수는 IPF 승인 목록에 이 로고가 포함되어 있지 않다면 장비를 검사하는 심판들에게 현재의 허가증이나 영수증을 제시해야 합니다. 비-보조 수트, 티셔츠, 벨트에

부착되어 있는 최대 10 cm's x 2 cm's 크기의 제조사 로고는 감추거나 가릴 필요가 없습니다.
또한 로고에 제조사 엠블럼이 포함되어 있는 경우에도 가릴 필요가 없습니다.

일반

- (a) 신체나 개인장비에 오일, 그리스, 윤활제 등을 바르는 것은 엄격하게 금지됩니다.
- (b) 신체와 의복(랩은 제외)에 사용할 수 있는 유일한 물질은 베이비 파우더, 레진, 토탈 혹은 탄산 마그네슘입니다.
- (c) 신발의 밑창에 모든 형태의 접착제를 사용하는 것이 엄격하게 금지됩니다. 이것은 사포, 에머리포 등과 같이 접착 성분이 포함된 것에도 적용됩니다. 그리고 레진과 탄산 마그네슘을 포함시킬 수 있도록 물 스프레이 사용이 허용됩니다.
- (d) 역도장비에는 어떠한 이물질도 사용할 수 없습니다. 이러한 이물질에는 심봉, 벤치 혹은 경기대 등을 세척할 때 소독제로 자주 사용되는 것을 제외한 모든 물질이 고려됩니다.
- (e) 양말과 정강이 사이에 가벼운 보호장비를 착용할 수 있습니다.

역도경기 규칙

스쿼트

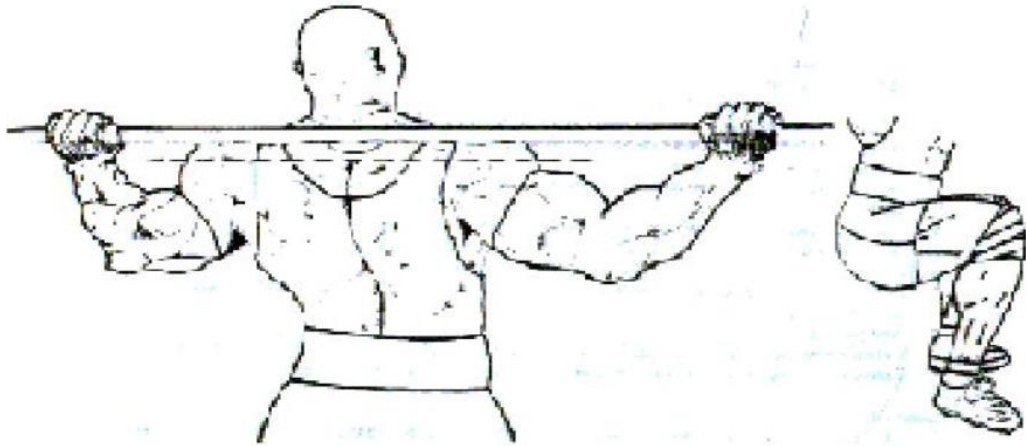
1. 선수는 경기대의 정면을 마주합니다. 심봉은 수평 방향으로 어깨를 가로질러서 위치해야 하고 손과 손가락은 심봉을 잡고 있습니다. 손은 심봉의 안쪽이나 내부 칼라와 접촉된 상태로 위치시킵니다.
2. 심봉을 랙에서 분리한 후에(랙에서 분리해 낼 때 스파터/로더의 도움을 받을 수 있습니다) 선수는 뒤쪽 방향으로 움직여서 시작 자세를 취해야 합니다. 무릎을 고정시킨 채 곧게 편 자세로(약간 기울어지는 것이 허용됩니다) 정지해 있을 때 주심이 리프트의 시작을 알리는 신호를 보냅니다. 팔을 아래로 내리면서 구두로 "스쿼트"라는 지시를 내리는 것이 신호입니다. 선수는 "스쿼트" 신호를 받기 전에 벌칙 없이 규칙에 따라서 자세를 조정할 수 있습니다. 5초가 경과된 후에도 리프트를 시작할 수 있는 올바른 자세가 취해지지 못한 경우에는 안전 상의 이유로 선수에게 팔을 뒤로 움직여서 심봉을 랙 위에 다시 올려 놓으라고 요청하게 됩니다. 그리고 주심은 신호를 보내지 않은 이유를 전달해 줍니다.
3. 주심의 신호를 받은 후에 선수는 고관절 부위의 다리 상단의 표면이 무릎의 상단보다 더 낮아질 때까지 무릎을 구부려서 몸을 낮춰야 합니다. 그리고 한번의 시도만이 허용됩니다. 이 시도는 선수의 무릎이 움직일 때 시작되는 것으로 간주됩니다.
4. 선수는 무릎을 고정시킨 채 업라이트 자세를 자유롭게 취할 수 있어야 합니다. 스쿼트 시도의 하단이나 아래로 내려가는 움직임에서 더블 바운스는 허용되지 않습니다. 선수가 정지 상태일 때(외관상의 최종 동작에서) 주심은 심봉을 랙 위에 올려 놓으라는 신호를 보내게 됩니다.
5. 심봉을 랙 위에 올려 놓으라는 신호는 팔을 뒤로 움직이면서 "랙"이라고 구두 지시를 내리는 것입니다. 그러면 선수는 심봉을 다시 랙 위에 올려 놓아야 합니다. 랙 신호 이후에 발을 움직이는 것은 실격으로 처리되지 않습니다. 안전 상의 이유로 선수는 스파터/로더에게 심봉을 랙 위에 올리는 데 도움을 요청할 수 있습니다. 이 과정 동안에 선수는 심봉을 그대로 잡고 있어야 합니다.
6. 최대 5명에서 최소 2명까지의 스파터/로더가 항상 경기대에서 대기하고 있어야 합니다. 심판들은 경기대에서 필요한 스파터/로더 인원수를 2명, 3명, 4명 혹은 5명으로 결정할 수 있습니다.

스쿼트 종목 실격 사유

1. 리프트를 시작하거나 완료할 때 주심의 신호를 확인하지 못한 경우.
2. 리프트의 하단에서 더블 바운스를 하거나 혹은 상승 시에 아래 방향으로 움직이는 경우.
3. 리프트를 시작하거나 완료할 때 무릎을 고정시킨 채로 업라이트 자세를 취하지 못한 경우.
4. 앞이나 뒤로 발을 내딛거나 측면으로 움직인 경우. 발볼과 뒤꿈치 사이의 부위를 움직이는 것은 허용됩니다.
5. 고관절 부위의 다리 상단의 표면이 무릎의 상단보다 더 낮아질 때까지 무릎을 구부려서 몸을 낮추지 못한 경우.
6. 주심의 신호 사이에서 스파터/로더가 심봉이나 선수와 접촉을 해서 도움을 주는 경우.
7. 팔꿈치나 팔의 상단이 다리와 접촉하는 경우. 선수에게 도움을 줄 수 있을 정도의 지탱이 이루어지지 않는다면 약간의 접촉이 허용됩니다.

8. 리프트 완료 후에 심봉을 떨어뜨리거나 던지는 경우.
9. 스쿼트 경기규칙에 제시된 항목들을 준수하지 못한 경우.

아래의 그림은 전형적인 심봉 위치를 나타내주고 있지만 스쿼트에서의 필수적인 깊이를 나타내주지 않습니다.



벤치프레스

1. 벤치는 머리 부분이 경기대의 정면으로 향하거나 최대 45도 각이 되도록 위치합니다.
2. 선수는 뒤로 누운 상태에서 머리, 어깨, 엉덩이를 벤치 표면과 접촉합니다. 발은 바닥에 밀착되도록 붙여야 합니다(신발의 형태가 허용하는 만큼 최대한 밀착시킴). 손과 손가락은 랙 스탠드에 있는 심봉을 잡아야 하고 엄지 손가락으로 그립을 둘러싸게 합니다. 리프트 시에 이 자세를 그대로 유지해야 합니다. 발을 움직이는 것은 허용되지만 경기대 바닥에 밀착된 상태를 유지해야 합니다. 벤치에 누울 때 머리카락이 뒤통수를 가리지 않게 해야 합니다. 가능하다면 머리를 포니테일 스타일로 묶는 것이 좋습니다.
3. 단단한 발판을 구축하기 위해서 선수는 표면이 평평한 플레이트나 혹은 총 높이 30 cm를 초과하지 않으며 최소 치수가 60 cm x 40 cm인 블록을 이용해서 경기대 표면을 강화할 수 있습니다. 모든 국제대회에서 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm 범위의 블록을 발판으로 이용할 수 있습니다.
4. 최대 5명에서 최소 2명까지의 스팟터/로더가 경기대에 항상 대기해야 합니다. 선수는 올바르게 자세를 취한 후에 심봉을 랙에서 분리할 때 스팟터/로더의 도움을 요청할 수 있습니다. 스팟터/로더의 도움을 받을 경우 리프트는 팔 길이가 되어야 합니다.
5. 양 손의 간격은 양쪽 검지 간에 81 cm를 초과할 수 없습니다(양쪽 검지 모두 81 cm 표시 이내에 들어가야 하고 최대 그립을 이용할 경우 검지 손가락 전체가 81 cm 표시에 접촉되어야 합니다). 역-그립은 금지됩니다.
6. 스팟터/로더의 도움 여부와는 상관 없이 심봉을 랙에서 들어 올린 후에 선수는 팔을 곧게 펴고 팔꿈치가 고정된 상태로 주심의 신호를 기다려야 합니다. 선수가 정지 상태를 유지하고 심봉이 올바른 위치가 되었을 때 주심이 신호를 보냅니다. 5초가 경과된 후에도 리프트를 시작할 수

있는 올바른 자세가 취해지지 못한 경우에는 안정 상의 이유로 선수에게 팔을 뒤로 움직여서 심봉을 랙 위에 다시 올려 놓으라고 요청하게 됩니다. 그리고 주심은 신호를 보내지 않은 이유를 전달해 줍니다.

7. 리프트를 시작하는 신호는 팔을 아래로 내리는 동작과 "시작"이라는 구두 지시로 이루어집니다.

8. 선수는 신호를 받은 후에 심봉을 가슴이나 복부 부위로 내린 다음(심봉이 벨트에 닿지 않게 해야 합니다) 정지 상태를 유지합니다. 그리고 나서 주심이 "프레스"라는 구두 지시를 내리면 선수는 팔을 곧게 뻗어서 심봉을 들어 올리고 팔꿈치를 고정시킵니다. 이 자세로 정지된 상태에서 주심이 팔을 아래로 내리면서 "랙"이라는 구두 지시를 내립니다. 심봉이 벨트로 내려와서 5초 동안 벨트 위에 머물러 있을 때 주심이 "랙"이라고 구두 지시를 내립니다.

IPF 개인 벤치프레스 선수권 대회에 출전한 장애인 선수에게 적용되는 규칙

벤치프레스 선수권대회는 시각장애나 이동장애 등과 같은 신체 장애인 선수들을 위한 특별 디비전 없이 개최됩니다. 장애인들을 벤치에서 이동할 때 도움을 받을 수 있습니다. 도움을 받는다는 것은 "코치의 도움을 받거나 혹은 목발, 지팡이, 휠체어 등을 이용하는 것"을 의미합니다. 그리고 "대회 규칙은 비장애인 선수들과 동등하게 적용됩니다. 하지가 절단된 선수의 경우 보철기구를 이용할 수 있으나 계체량에서는 보철기구 없이 체중을 재야 하고 프렉션 차트에 따라서 무게가 추가됩니다. 계체량 5번 항목을 참고합니다. 하지 보조기나 이와 유사한 기구를 필요로 하는 하체 장애 선수들의 경우 이 보조기구가 신체의 일부로 간주되기 때문에 계체량에서 이 기구를 착용한 채로 체중을 잴 수 있습니다.

벤치프레스 실격 사유

1. 리프트의 시작, 리프트 시도 중, 리프트 완료 시에 주심의 신호를 인식하지 못한 경우.
2. 리프트 시에 선택된 리프팅 자세를 변경하는 경우(예를 들어 머리, 어깨, 엉덩이 등을 벤치에서 들어 올리거나 심봉 위에서 손을 옆으로 이동하는 것 등).
3. 정지 상태가 된 이후에 심봉을 올리거나 가슴 및 복부 부위로 내려서 리프트에 도움을 주는 경우.
4. 프레스 아웃 도중에 심봉 전체가 아래로 움직이는 경우.

IBSA 주 10: 불균등하게 팔을 펼치는 것은 허용되지 않습니다.

5. 심봉이 가슴이나 복부 부위로 내려가지 않는 경우(즉 가슴이나 복부에 도달하지 못하거나 혹은 심봉이 벨트에 닿는 경우).
6. 리프트 완료 시에 팔꿈치가 고정된 상태로 팔을 펼쳐서 심봉을 올리지 못한 경우.
7. 주심의 신호 사이에서 스파터/로더가 심봉이나 선수와 접촉을 해서 도움을 주는 경우.
8. 선수의 발이 벤치나 벤치 지지대에 닿는 경우.
9. 심봉과 심봉 레스트 서포트를 의도적으로 접촉시키는 경우.
10. 경기규칙에 제시된 항목들을 준수하지 못한 경우.

데드리프트

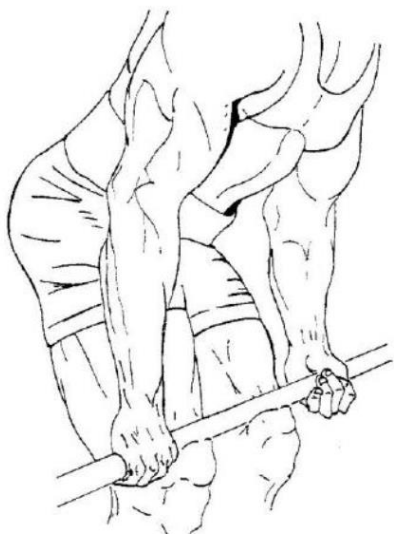
1. 선수는 경기대의 정면을 마주해야 하고 선수의 발 앞에 수평 방향으로 심봉이 위치합니다. 옵션으로서 양손을 이용해서 그립을 할 수 있고 곧게 선 자세가 될 때까지 리프팅을 유지합니다.

2. 리프트 완료 시에 무릎은 곧은 자세로 고정되어 있어야 하고 어깨를 뒤로 뺍니다.
3. 주심의 신호는 팔을 아래로 내리는 동작과 "다운"이라는 구두 지시로 이루어집니다. 심봉이 정지 상태가 되고 선수가 명확하게 완료 자세를 취할 때 주심이 신호를 보냅니다.
4. 심봉을 위로 올리거나 올리거나 하는 의도적 시도는 모두 리프트 시도로 간주됩니다. 일단 리프트가 시작되면 곧게 선 자세를 취하고 무릎이 고정될 때까지 내려가는 동작은 허용되지 않습니다. 어깨가 되돌아 오면서(완료 시에 약간 아래로 내려감) 심봉이 고정된다면 이것은 실격 사유가 되지 않습니다.

데드리프트 실격 사유

1. 심봉이 최종 위치에 도달하기 이전에 아래로 내려가는 경우.
2. 어깨를 뒤로 제친 채 선 자세를 취하지 못한 경우.
3. 리프트 완료 시에 무릎을 곧게 편 상태로 고정시키지 못한 경우.
4. 리프트 시에 허벅지로 심봉을 지탱하는 경우. 심봉이 허벅지를 스쳐 지나갔지만 허벅지에 의해 지탱되지 않은 경우는 실격 사유가 되지 않습니다. 선수는 심판이 의심스러운 판정을 내릴 경우 이를 통해 이익을 얻을 수 있습니다.
5. 앞이나 뒤로 발을 내딛거나 측면으로 움직인 경우. 발볼과 뒤꿈치 사이의 부위를 움직이는 것은 허용됩니다. "다운" 지시가 내려진 후에 발을 움직이는 것은 실격 사유가 되지 않습니다.
6. 주심이 신호를 보내기 전에 심봉을 내리는 경우.
7. 양손으로 심봉을 제어하지 못해서 심봉이 경기대로 내려가는 경우(즉 심봉이 손바닥에서 풀려나는 것).
8. 경기규칙에 제시된 항목들을 준수하지 못한 경우.

아래의 그림은 허벅지로 심봉을 지탱하는 모습을 보여주고 있습니다.



계체량

1. 선수들에 대한 계체량은 특정 종목의 경기가 시작되기 최소 2시간 전에 실시되어야 합니다. 해당 종목에 출전하는 모든 선수들은 임명된 2/3명의 심판들이 참관하는 계체량에 참석해야 합니다. 그리고 1번의 리프팅 세션 안에 여러 체급 카테고리가 결합될 수 있습니다.
2. 계체량 순서는 제비 뽑기로 결정됩니다(아직 정해지지 않은 경우). 또한 경기 중에 여러 선수들이 자신의 리프트 시도에 대해서 동일한 무게를 필요로 할 때도 역시 제비 뽑기로 순서가 결정됩니다.
3. 계체량은 1시간 30분 정도의 시간이 소요됩니다.
4. 각 선수들의 계체량은 비공개로 진행되고 오직 선수와 담당 코치 및 감독, 2/3명의 참관 심판만이 참여할 수 있습니다. 위생 상의 이유로 선수는 스케일에 올라 설 때 양말을 신거나 스케일 위에 종이 타월을 깔아야 합니다.
5. 선수들은 규정집에 제시된 기준에 따라서 선수의 체중에 영향을 미치지 않도록 알몸 상태나 속옷을 착용한 상태로 체중을 잹니다. 속옷의 무게에 대해서 문제가 제기될 경우 알몸으로 재-계체량을 요청할 수 있습니다. 여자 선수들이 출전한 대회의 경우 같은 성별의 임원이 선수의 체중을 잹 수 있도록 계체량 절차를 변경할 수 있습니다. 그리고 이것을 위해서 추가로 여성 임원(심판이 아닐 수도 있음)이 임명될 수 있습니다. 벤치프레스 종목에 출전하는 장애인/사지불구 선수들은 자신의 체중에 아래와 같은 추가 항목이 더해집니다.
각각의 발목 아래가 절단된 경우 = 체중의 1/54
각각의 무릎 아래가 절단된 경우 = 체중의 1/36
각각의 무릎 위가 절단된 경우 = 체중의 1/18
각각의 고관절 이단 = 체중의 1/9
하지 보조기나 이와 유사한 기구를 필요로 하는 하지 장애가 있는 선수들의 경우 이 기구는 신체의 일부로 간주되기 때문에 이 기구를 착용한 채 계체량에 실시할 수 있습니다.
6. 각각의 선수들은 오직 1번만 체중을 잹 수 있습니다. 체중이 출전한 체급의 한계 체중보다 더 무겁거나 가벼운 선수들만이 체중을 다시 재는 것이 허용됩니다. 이러한 선수들은 계체량 제한 시간인 1시간 30분 이내에 되돌아 와서 한계 체중을 맞춰야 합니다. 그렇지 못할 경우 실격 처리됩니다. 선수는 제비 뽑기 순서에 따라서 시간이 허락하는 한에서 체중을 여러 차례 잹 수 있습니다. 만약 1시간 30분의 제한시간 이내에 계체량 장소에 돌아왔다면 제한시간이 지난 후에 체중을 재는 것이 허용될 수 있지만 체중을 재고자 하는 선수들의 수가 많을 경우 스케일 위에 올라 설 수 있는 기회가 거부될 수도 있습니다. 이러한 경우에 심판의 재량에 따라서 1번의 재-계체량이 허용될 수 있습니다. 해당 카테고리에 출전하는 모든 선수들이 계체량을 끝마칠 때까지 선수가 합의한 체중이 공개될 수 없습니다.
7. 선수는 미팅 날짜가 되기 21일 이전에 지명된 카테고리에서만 계체량을 실시할 수 있습니다. 특정 체급 내에서 여러 그룹이 형성된 경우 B & C 그룹은 A 그룹과 별도로 더 이른 시간에 경기를 실시할 수 있습니다. 이와 같이 여러 그룹들이 서로 다른 시간에 경기를 할 경우 A 그룹은 최소 8명에서 최대 12까지의 선수를 보유할 수 있습니다.
8. 선수들은 경기가 시작되기 전에 스쿼트와 벤치프레스의 랙 높이와 풋 블록을 점검해야 합니다. 선수나 코치가 점검을 한 후에는 랙높이 시트에 서명을 하거나 이니셜을 표시합니다. 이것은 선

수들을 위해서 실시됩니다. 그리고 이 문서의 사본을 배심원, 발표자, 경기대 관리자에게 제출합니다.

경기 순서

라운드 시스템

(a) 계체량에서 선수나 코치는 3번의 시기에 대한 시작 무게를 등록해야 합니다. 이것은 해당 1차 시도 카드에 기록하고 선수나 코치가 서명한 다음 계체량을 수행하는 임원이 보관해야 합니다. 발표자 카드는 적합한 1차 시도 카드로 여겨집니다. 그리고 나서 선수는 경기 중에 사용할 수 있는 11개의 시도 카드를 제공 받게 됩니다(각각 스쿼트에 대해서 3개, 벤치프레스에 대해서 3개 그리고 데드리프트에 대해서 5개). 각각의 리프트는 서로 다른 색상의 카드를 이용해서 구분합니다. 1차 시도를 한 다음 선수나 코치는 2차 시도에 필요한 무게를 결정해야 합니다. 이 무게는 카드에 표시된 곳에 작성한 다음 1분간의 허용시간이 경과되기 전에 대회 사무총장이나 그 외 임명된 임원에게 제출합니다. 모든 3번의 리프트에 대해서 2차와 3차 시도에 대해서도 같은 절차가 적용됩니다. 제한시간 이내에 시도카드를 제출해야 할 책임은 오로지 선수나 코치에게 있습니다. 라운드 시스템에서는 시도 카드를 직접 담당 임원에게 제출하기 때문에 여러 명의 진행요원에 대한 필요성이 없어지게 됩니다. 시도카드의 예는 아래에 제시되어 있습니다. 기억해야 할 점은 선수가 보유하고 있는 이 카드에서 필요할 경우 허용된 1차 시도 변경에 대해서만 1차 시도의 박스가 이용될 수 있다는 점입니다. 이와 마찬가지로 데드리프트 카드에서 네 번째 박스와 다섯 번째 박스도 역시 필요할 경우 3차 시도 데드리프트에서 허용된 2번의 변경에 대해서만 이용될 수 있습니다. 개인 벤치프레스 경기에서는 데드리프트와 유사한 카드가 사용됩니다.

발표자 카드					
이름, 성:			생년월일:		
국적:		체중:		체급:	
윌크스 공식:			로트번호:		
서명: 선수/ 코치					
종목	1차 시도	2차 시도	3차 시도	최고의 시도	
스쿼트					
벤치프레스					
소계					
데드리프트					
그룹: 1, 2, 3, 4, 5		순위:		윌크스 포인트:	총점

시도 카드:

스쿼트

이름

1st 2nd 3rd

서명

이곳에 선택한 무게를 작성함

벤치프레스

이름

1st 2nd 3rd

서명

코치나 선수

데드리프트

이름

1st 2nd 3rd

서명

3차 시도 변경

(b) 10명 이상의 선수들이 어느 한 세션에서 경기를 할 때 비슷한 인원수로 구성된 여러 그룹으로 나뉘서 경기를 할 수도 있습니다. 그러나 15명 이상의 선수들이 같은 세션에서 경기를 할 경우에는 반드시 여러 그룹으로 나뉘서 경기를 펼쳐야 합니다. 한번의 세션은 주최측의 자유 재량에 따라서 하나의 체급이나 혹은 여러 체급으로 구성될 수 있습니다. 싱글 리프트 벤치프레스 선수권 대회에서는 최대 20명으로 구성된 그룹을 형성할 수 있습니다.

(c) 그룹은 과거 12개월 동안에 국내외 대회에서 획득한 선수의 최고 총점에 따라서 결정됩니다. 가장 낮은 총점을 획득한 선수들은 첫 번째 그룹을 형성하고 총점이 높아질수록 뒤쪽의 그룹에 위치하게 됩니다. 선수가 지난 12개월 동안에 획득한 총점이 없다면 이 선수는 자동적으로 첫 번째 그룹에 포함됩니다.

(d) 각각의 선수들은 1 라운드에서 1차 시도를 하고 2 라운드에서 2차 시도를 그리고 3 라운드에서 3차 시도를 수행합니다.

(e) 하나의 그룹이 6명 미만으로 구성되어 있을 때 다음과 같이 각 라운드가 종료될 때 보완 허용시간이 추가됩니다: 선수가 5명인 경우 1분 추가, 4명인 경우 2분 추가, 3명인 경우 3분 추가. 라운드가 끝났을 때 허용될 수 있는 최대 허용시간은 3분입니다. 보완 허용시간 계시기에 따르면 최대 허용시간은 3분입니다. 여러 그룹이 출전하는 경우 보완시간이 완료될 때 심봉의 무게를 내리고 다시 무게를 올린 다음 1분 이내에 시도합니다.

(f) 각각의 라운드에서 심봉 상승의 원칙에 따라서 점진적으로 심봉의 무게를 올려야 합니다. 항목 (i)에 제시된 실수를 제외하면 라운드 내에서 절대로 심봉의 무게를 낮추지 말아야 하고 라운드가 종료되었을 때만 허용됩니다.

(g) 각각의 라운드 내에서 경기 순서는 해당 라운드에 대한 선수의 무게 선택을 통해서 결정됩니다. 2명의 선수가 같은 무게를 선택한 경우에는 게체량에서 가장 낮은 로트번호를 뽑은 선수가 먼저 경기를 합니다. 이것은 3 라운드 데드리프트 시도에도 적용됩니다. 3 라운드 데드리프트 시도에서 무게는 두 차례 변경될 수 있고 선수들이 처음 선택한 무게가 아직 로딩되지 않았고 선수가 발표자에 의해 호명되었을 때 허용됩니다. 예: 로트번호 5번을 뽑은 선수 A가 250.0 kg을 선택하고 로트번호 2번을 뽑은 선수 B가 252.5 kg을 선택했습니다. 선수 A가 250.0 kg에 실패한다면 선수 B는 승리하기 위해서 무게를 250.0 kg으로 낮출 수 있을까요? 이것은 허용되지 않습니다. 경기순서는 여전히 로트번호를 따라야 합니다.

(h) 만약 어느 시도에서 성공을 거두지 못한다면 이 선수는 경기를 계속 진행할 수 없으며 다음 라운드까지 기다린 다음 실패한 무게를 다시 시도할 수 있습니다.

(i) 어느 라운드에서 심봉에 잘못된 무게가 로딩되거나 스파터가 실수를 범하거나 혹은 장비의 결함으로 인해서 성공을 하지 못한다면 이 선수는 올바른 무게로 추가 시도를 할 수 있습니다. 만약 심봉에 잘못된 무게가 로딩되었고 선수가 아직 시도하지 않았다면 이 선수에게는 즉시 경기를 지속하거나 혹은 라운드 마지막에 재시도할 수 있는 선택권이 주어집니다. 그 외 다른 모든 경우에 선수는 라운드 마지막에 추가 시도를 하게 됩니다. 만약 선수가 해당 라운드의 순서상 마지막 선수라면 시도를 하기 전에 3분간의 휴식시간이 주어집니다(끝에서 두 번째인 경우는 2분의 휴식, 끝에서 세 번째인 경우는 1분의 휴식). 선수들이 경기를 진행하다가 추가 휴식시간을 제공 받은 경우에 새로운 시도를 할 순서가 되었을 때 심봉을 로딩하게 됩니다. 보통 시도를 시작하기 1분 전에 보완시간이 추가됩니다. 계시기의 시간이 시작되면 선수는 자신의 시도를 시작할 시간을 갖게 됩니다. 자신의 순서를 따르는 선수들은 계시기 상으로 4분의 시간을 가지게 되고 이 시간 동안에 선수들은 준비가 되었을 때 바로 경기를 시작할 수 있습니다. 라운드 순서상 뒤에 두 번째인 선수는 3분이 주어지고 뒤에서 세 번째인 선수는 2분이 주어지고 그 외 다른 모든 선수들은 1분이 주어집니다.

(j) 각각의 리프트의 1차 시도에서 선수는 1번의 무게 변경을 할 수 있습니다. 무게 변경은 처음에 제출한 무게보다 더 무겁거나 가벼울 수 있으며 이에 따라서 1 라운드의 경기 순서가 변경됩니다. 만약 이 선수가 첫 번째 그룹에 속해 있다면 해당 리프트에 대한 1 라운드가 시작되기 최대 3분 이내에 언제든지 이러한 변경이 이루어질 수 있습니다. 그 다음 그룹들도 역시 이전 그룹의 해당 리프트에 대한 이전 라운드가 끝난 시점부터 최대 3번의 시도 이내에 비슷한 선택권이 주어집니다. 이러한 데드라인은 발표자를 통해서 사전 공지됩니다. 만약 이 데드라인이 제대로 사

전 공지되지 못한다면 이 변동에 대한 발표가 이루어져야 하고 선수는 이 발표가 있고 나서 1분 이내에 변경을 할 수 있습니다.

(k) 선수는 이전 시도를 완료하고 나서 1분 이내에 2차 시도와 3차 시도를 신청해야 합니다. 1분은 표시등이 들어온 시점부터 시작됩니다. 만약 1분간의 허용시간 이내에 무게를 신청하지 못한다면 선수는 다음 시도에서 2.5 kg이 추가된 무게가 주어지게 됩니다. 선수가 이전 시도에서 실패를 하고 1분의 허용시간 이내에 추가 시도에 대한 무게를 신청하지 않는다면 실패한 무게가 심봉에 로딩됩니다.

(l) 3번의 모든 리프트에서 2 라운드 시도에 대해 신청된 무게는 변경될 수 없습니다. 마찬가지로 스쿼트와 벤치프레스의 3 라운드 시도도 역시 변경될 수 없습니다. 이 규칙에 따라서 일단 한번의 시도가 돌아왔을 때 이것을 거부할 수 없습니다. 그리고 심봉에 해당 시도의 무게가 로딩되고 계시기가 작동하기 시작합니다.

(m) 데드리프트 3라운드에서는 2번의 변경이 허용됩니다. 무게 변경은 선수가 이전 신청한 3차 시도보다 더 무겁거나 가벼울 수 있습니다. 그러나 발표자가 이전에 신청된 무게로 이미 로딩된 심봉으로 선수를 호명하지 않은 경우에만 이것이 허용됩니다.

(n) 벤치프레스의 경우 싱글 리프트 경기의 규칙이 일반적으로 3 리프트 경기의 규칙과 동일합니다. 그러나 3 라운드의 경우 2번의 무게 변경이 허용되고 앞의 (m)에서 데드리프트에 대해 제시된 규칙도 역시 여기에 그대로 적용됩니다.

(o) 만약 리프트 세션이 하나의 그룹(최대 14명의 선수로 구성됨)으로 이루어져 있다면 각각의 리프트 사이에 20분의 시간이 주어집니다. 이것은 워밍업과 경기대 준비를 위한 충분한 시간을 보장해 줄 수 있습니다.

(p) 하나의 경기대에서 2개 이상의 그룹이 어느 한 세션에 출전하는 경우 그룹 반복에 근거해서 리프트가 구성됩니다. 그리고 경기대를 준비하는 데 필요한 경우를 제외하면 각 라운드 사이에 중간 시간이 허용되지 않습니다.

예를 들어 한 세션에 2개의 그룹이 출전하는 경우 첫 번째 그룹은 3번의 스쿼트 라운드를 모두 완료하고 바로 이어서 두 번째 그룹이 3번의 스쿼트 라운드를 실시합니다. 그리고 나서 벤치프레스 종목을 위한 경기대 준비 작업이 이루어지고 다시 첫 번째 그룹이 3번의 벤치프레스 라운드를 완료하고 이어서 두 번째 그룹이 또 다시 3번의 벤치프레스 라운드를 수행합니다. 이제 데드리프트 종목을 위한 경기대 준비 작업이 이루어지고 첫 번째 그룹이 3번의 데드리프트 라운드를 수행하고 바로 이어서 두 번째 그룹이 마찬가지로 3번의 데드리프트 라운드를 수행합니다. 따라서 이 시스템에서는 경기대 준비작업 시간을 제외하면 거의 시간이 낭비되지 않습니다.

기술위원회는 주최측의 협조와 도움을 통해서 아래의 같은 임원들을 임명하게 됩니다.

(a) 발표자/ 아나운서, 영어와 개최국 언어로 소통할 수 있는 국내 및 국제 심판.

(b) 기술 사무총장, 영어와 개최국 언어로 소통할 수 있는 국제 심판(가능하다면).

(c) 타임키퍼, (자격을 갖춘 심판)

(d) 진행요원/ 익스페디터

(e) 점수 기록원

(f) 스파터/ 로더. 정확한 복장규정 - 미트 티셔츠 혹은 일반 컬러 티셔츠 유니폼. 컬러 트랙수트 바지 유니폼. 트레이너 및 스포츠 슈즈. 배심원의 판단에 따라서 더운 날씨에는 애슬레틱 쇼츠를

착용할 수 있습니다.

필요할 경우 추가로 임원을 임명할 수 있습니다(예를 들어 의사, 응급요원 등).

(g) 기술 컨트롤러 (자격을 갖춘 국제심판)

임원의 책무

(a) 발표자는 경기를 효율적으로 진행하는 책임을 맡고 있습니다. 발표자는 진행자 역할을 수행하고 무게와 로트번호(필요할 경우)에 따라서 선수들이 선택한 시도를 순서대로 진행합니다. 발표자는 다음 시도에 필요한 무게와 해당 선수의 이름을 발표합니다. 심봉을 로딩하고 경기대를 준비할 때 주심은 발표자에게 이러한 정보를 전달해 줍니다. 발표자가 심봉이 준비되었다고 발표하고 선수를 경기대로 호명할 때 계시기가 작동하기 시작합니다.

발표자가 심봉이 “준비/로딩” 되었다고 발표할 때 선수는 리프트를 시작합니다. 발표자가 언급한 시도는 잘 보이는 위치에 세워진 스코어보드에 제시되고 선수들의 이름이 로트번호 순서에 따라 등장합니다.

(b) 기술 사무총장은 경기가 열리기 이전에 기술 미팅에 참석할 책임이 있습니다. 기술위원회가 부재하는 경우(혹은 기술위원회의 멤버 1명이 없는 경우) 기술 사무총장은 대회 기간 동안에 활동 가능한 것으로 등록된 심판들의 명단으로 배심원과 심판의 일정을 수립합니다. 그리고 나서 해당 경기에 필요한 “심판 및 배심원 멤버” 명단을 작성하고 각각 할당된 카테고리를 심판들에게 통보합니다. 최종 팀 임명이 완료되는 기술 미팅 이후에 기술 사무총장은 각각의 카테고리에 대한 스코어시트, 비-항목 장비 점검시트, 랙 높이 시트, 계체량 순서 시트를 작성하고 해당 카테고리에 지명된 모든 선수들의 이름을 입력합니다. 이 단계에서 계체량과 경기 순서를 정하기 위해 예비 뽑기를 할 수도 있습니다. 또한 기술 사무총장은 해당 카테고리에 포함된 모든 선수들에 대한 발표자 경기카드를 작성하게 됩니다. 이러한 모든 자료들은 충분히 제공되는 선수의 시도 슬립/카드와 함께 각각의 체급 카테고리에 대한 봉투 안에 담은 후에 해당 카테고리의 주심에게 제출합니다. 기술 사무총장은 각각의 계체량에 참석하고 담당 심판들에게 절차와 주의가 요구되는 문제에 대해 조언합니다. 개최국 출신의 국제 심판이 기술 사무총장을 맡는 것이 선호되며 경기장 내에서 언어 소통으로 인해 발생하는 문제들에 대처할 수 있어야 합니다. 기술 사무총장이 자신의 임무를 수행할 수 있도록 필요한 서식과 문서를 제공해주는 것은 미트 디렉터의 책임입니다. 모든 관련 문서와 더불어서 업무 설명에 대한 전체 서류는 기술위원회를 통해서 미트 디렉터들에게 무료로 제공합니다.

(c) 타임키퍼는 심봉이 준비되었다는 것을 알려주는 발표와 선수가 경기를 시작하는 시점 사이의 시간차를 정확하게 기록하는 책임을 맡고 있습니다. 또한 타임키퍼는 필요할 때마다 허용시간을 기록할 책임도 맡고 있습니다(예를 들어 한번의 시도 후에 선수가 30초 이내에 경기대를 벗어나야 하는 경우). 계시기가 작동하기 시작하면 허용시간이 완료되면서, 리프트의 시작되면서 혹은 주심의 재량에 따라서만 정지될 수 있습니다. 결과적으로 선수나 코치가 호명되기 이전에 스쿼트 랙의 높이를 확인하는 것이 매우 중요합니다. 왜냐하면 심봉이 준비되었다고 발표되었을 때 계시기가 작동을 시작하기 때문입니다. 그리고 선수가 랙의 높이를 지정했으나 스파터/로더가 높이를 정확하지 않게 맞춘 경우가 아니라면 1분의 허용시간 이내에 랙 높이를 추가로 조정해야 합니다.

따라서 선수나 코치가 랙높이 시트에 서명하거나 이름 이니셜을 쓰는 것이 필수적입니다. 이것은 공식 문서가 되고 모든 분쟁에서 검증 자료로 이용됩니다. 선수는 발표자가 선수를 호명한 이후에 경기를 시작할 때까지 1분의 시간이 주어집니다. 만약 이 허용시간 이내에 경기를 시작하지 못한다면 타임키퍼가 타임을 부르고 주심은 팔을 뒤로 움직이는 동작과 함께 "랙"이라고 구두 지시를 합니다. 그리고 경기는 "노 리프트" 선언되고 실격처리 됩니다. 선수가 규정된 허용시간 이내에 경기를 시작할 경우 허용시간을 나타내주는 계시기가 멈추게 됩니다. 리프트 시도의 시작에 대한 정의는 해당 리프트를 수행하는 것에 의해 좌우됩니다. 스쿼트와 벤치프레스에서 시작은 주심의 시작신호와 일치합니다. ("심판" 항목 3번 참조) 데드리프트의 경우 선수가 심봉을 올리는 동작을 시도할 때가 시작입니다.

(d) 진행요원/ 익스페디터는 선수와 코치로부터 필요한 시도의 무게를 전달 받은 다음 이 정보를 발표자에게 즉시 전달해야 할 책임을 맡고 있습니다. 선수는 마지막 시도를 수행하는 시점과 진행요원을 통해서 다음 시도에 필요한 무게를 발표자에게 통보하는 시점 사이에 1분의 시간이 주어집니다.

(e) 점수 기록관은 경기의 진행과정을 정확하게 기록하고 경기가 끝났을 때 3명의 심판이 공식 스코어시트, 기록 인증서 혹은 서명이 요구되는 그 외 다른 문서에 서명하도록 확인하는 책임을 맡고 있습니다. 발표자는 심판들이 떠나기 전에 이에 대한 발표를 해야 합니다.

(f) 스팟터/ 로더는 심봉을 로딩하고 필요할 경우 스쿼트 랙과 벤치를 조정하고 주심의 요청이 있을 경우 심봉이나 경기대를 세척하고 경기대를 항상 잘 유지 관리하는 책임을 맡고 있습니다. 경기대에는 항상 최소 2명에서 최대 5명까지의 스팟터/ 로더가 대기하고 있어야 합니다.

선수가 자신의 시도를 준비할 때 스팟터/ 로더는 심봉을 랙에서 들어 올리는 데 도움을 줄 수 있습니다. 또한 리프트 이후에 심봉을 랙 위에 다시 올려 놓을 때도 도움을 줄 수 있습니다. 그러나 실제 리프트 중(즉 시작 신호와 종료 신호 사이의 시간)에는 선수나 심봉과 접촉할 수 없습니다. 이 규칙의 유일한 예외는 리프트 시에 선수가 위험한 상황에 처해서 부상을 입을 가능성이 있을 때 주심이나 선수 본인의 요청으로 선수를 구해주는 경우입니다. 만약 선수 자신의 실수가 아닌 스팟터/로더의 실수로 성공이 무효 처리된다면 심판과 배심원의 재량에 따라 라운드 마지막에 재시도 기회를 줄 수 있습니다.

(g) 기술 컨트롤러는 경기대에 올라서기 전에 발표된 선수와 실제 선수가 일치하는지 확인하고 제대로 경기복을 착용했는지 검사해야 합니다. 또한 장비관리에도 참여해야 합니다.

주 11: 지정된 코치가 없는 경우에는 기술 컨트롤러가 경기대에서 선수들에게 도움을 주어야 합니다.

1. 경기대나 무대에서 경기가 진행되는 동안에는 선수와 코치, 배심원단, 심판, 스팟터/로더, 기술 컨트롤러만이 경기대나 무대 주변에 출입할 수 있습니다. 리프트 수행 시에는 선수, 스팟터/ 로더 그리고 심판만이 경기대에 올라갈 수 있습니다. 코치는 배심원이나 담당 기술임원이 지정한 코치 구역 안에 머물러 있어야 합니다. 코치구역은 코치가 선수를 잘 볼 수 있으며 기술(예를 들어 스

쿼트의 깊이)과 관련된 지시사항과 신호를 보낼 수 있는 곳에 설치해야 합니다. 국제대회에서 코치는 국가대표팀 트랙수트, 팀이나 IPF가 승인한 티셔츠, 혹은 스포츠 쇼츠와 팀이나 IPF가 승인한 티셔츠를 착용해야 하고 이 규정을 위반한 경우 기술 컨트롤러나 배심원의 판정에 따라서 워밍업 공간과 경기장 주변으로부터 밖으로 나가야 합니다.

2. 선수는 공개된 장소에서 랩을 착용하거나 복장을 매만지거나 혹은 암모니아를 이용하는 모습을 보이지 말아야 합니다. 예외적으로 벨트를 매만지는 것은 허용됩니다.

3. 서로 다른 체급으로 2명의 선수나 2개의 국가 간에 열리는 국제경기에서 선수들은 각각의 시도에 대해서 요구되는 무게와 상관 없이 서로 번갈아서 경기를 할 수 있습니다. 첫 리프트에서 가장 가벼운 무게를 필요로 하는 선수가 가장 먼저 경기를 하고 이에 따라서 해당 리프트의 시도들에 대한 순서를 정합니다.

4. IPF가 공인한 대회에서 바벨의 무게는 항상 2.5 kg의 배수가 되어야 합니다. 기록 수립을 위한 시도가 아니라면 각각의 시도 간의 무게 격차는 최소 2.5 kg이 되어야 합니다.

(a) 기록수립 시도의 경우 바벨의 무게는 현재의 기록보다 최소한 0.5 kg 더 높아야 합니다.

(b) 경기 중에 선수는 2.5 kg의 배수가 아닌 기록수립을 요청할 수 있습니다. 만약 기록수립 시도가 성공을 거둔다면 개인 리프트와 총점에 추가됩니다.

(c) 선수에게 규정된 모든 시도에서 기록수립 시도를 요청할 수 있습니다.

(d) 선수는 자신이 출전한 선수권 대회에서의 기록수립 시도에 대해서만 2.5 kg 미만의 무게를 요청할 수 있습니다. 예를 들어 오픈 대회의 마스터 리프팅 경기에서는 마스터스 기록을 달성하기 위해서 2.5 kg 미만의 무게를 요청할 수 없습니다.

(e) 다음과 같은 라운드에서 기록수립을 위해 2.5 kg 배수가 아닌 무게를 신청한 경우 다른 선수가 이전 라운드에서 이 무게를 초과했다면 2.5 kg 배수와 가장 가까운 무게로 환원됩니다.

예 1: 현재의 기록 302.5 kg.

A 선수가 1 라운드에서 300 kg을 성공한 다음 303.5 kg를 신청했고 B 선수는 1 라운드에서 305 kg를 성공했습니다.

이제 A 선수의 2차 시도는 302.5 kg이 됩니다.

예 2: 현재의 기록 300 kg.

A 선수가 앞의 예에서 1차 시도로 300 kg를 성공하면서 1 kg(301 kg)만을 신청합니다. B 선수는 1 라운드에서 305 kg을 성공합니다. 이제 A 선수는 앞에서 가장 가까운 2.5 kg을 시도해야 합니다 (302.5 kg).

5. 주심은 로딩 실수나 발표자가 잘못된 발표를 하는 경우에 내려진 결정에 대해 책임을 지게 됩니다. 그리고 주심의 결정은 발표자에게 전달되고 발표자가 이것을 발표합니다.

로딩의 실수에 대한 예:

(a) 만약 심봉이 원래 요청했던 것보다 더 가벼운 무게로 로딩되고 선수가 성공을 거둔다면 이 선수는 성공한 시도를 수용하거나 혹은 원래 요청했던 무게를 재시도할 수 있습니다. 만약 성공하지 못한다면 선수는 원래 요청했던 무게로 재시도를 할 수 있습니다. 이 두 가지의 사례에서 모두 실수가 발생한 라운드의 마지막에만 추가 시도를 할 수 있습니다.

(b) 만약 심봉이 원래 요청했던 것보다 더 무거운 무게로 로딩되었고 선수가 성공을 거둔다면 이 시도가 주어지게 됩니다. 그러나 다른 선수들의 경우에는 다시 무게가 줄어들게 됩니다. 만약 성공을 거두지 못한다면 선수는 실수가 발생한 라운드의 마지막에 추가 시도를 하게 됩니다.

(c) 만약 로딩이 심봉의 양쪽 끝에서 동일하게 이루어지지 않았다면 혹은 리프트 중에 심봉이나 원판에 변화가 일어나거나 혹은 경기대에 문제가 발생한다면, 이러한 요인들에도 불구하고 리프트를 성공한다면 선수는 이 시도를 수용하거나 재시도를 선택할 수 있습니다. 만약 성공한 시도가 2.5 kg의 배수가 아니라면 더 낮은 쪽의 가장 가까운 2.5 kg의 배수가 스코어 시트에 기록됩니다. 만약 성공을 거두지 못한다면 선수는 추가 시도를 할 수 있습니다. 추가 시도는 실수가 발생한 라운드의 마지막에만 이루어질 수 있습니다.

(d) 발표자가 선수가 요청한 것보다 더 가볍거나 무거운 무게를 발표하는 실수를 범하는 경우, 주심은 로딩의 실수에 대해서와 같은 결정을 내리게 될 것입니다.

(e) 선수나 코치가 경기의 진행상황을 보기 위해 경기대 주변에 머물러 있는 것이 불가능하고 발표자가 해당 무게에서 이 선수를 실수로 호명하지 못하면서 선수가 자신의 시도를 놓쳐버린 경우 이 무게는 줄어들게 되고 선수는 라운드 마지막에서 리프트를 시도할 수 있습니다.

6. 어느 리프트에서 3번의 시도를 모두 실패할 경우 이 선수는 자동으로 전체 경기에서 탈락하게 됩니다. 이 선수는 각각의 리프트에서 진정한 시도(즉 시도된 무게가 선수의 능력 범위 안에 있는 경우)를 할 경우 여전히 개별 리프트에 대한 입상에 도전할 수 있습니다. 만약 이것이 의심스럽다면 배심원이 판정을 내립니다.

7. 랙에서 심봉을 처음 들어 올리는 경우 이외에 선수는 시도를 하기 위해 자세를 취하는 경우에는 스파터/ 로더의 도움을 받을 수 없습니다.

8. 리프트 시도를 완료했을 때 선수는 30초 이내에 경기대를 벗어나야 합니다. 이 규칙을 위반한 경우 심판의 재량에 따라 앞서 성공한 시도가 실격 처리될 수 있습니다. 이 규칙은 리프트 시에 부상을 입었을 수 있는 선수들이나 혹은 시각장애인 같이 장애가 있는 선수들을 위해서 만들어졌습니다.

9. 워밍업이나 경기 중에 선수가 부상을 입거나 혹은 선수의 건강과 웰빙에 대해 큰 위협이 될 수 있는 상황이 발생했다면 공식 의사가 이에 대해 조사할 수 있는 권한이 있습니다. 만약 의사가 선수가 경기를 중지하는 것이 좋겠다고 판단한다면 배심원과의 협의를 통해서 선수가 경기를 중지하도록 요구할 수 있습니다. 그리고 팀 감독이나 코치는 이러한 결정에 대해 정식으로 통보를 받아야 합니다. "사고"가 발생한 경우 오염을 피하기 위해서 심봉이나 경기대 그리고 워밍업 구역에서 흘린 피나 티슈를 제거하기 위해 가정용 표백제와 물을 1대 10의 비율로 혼합한 용액이 권장됩니다.

10. 경기대 위에서(혹은 주변에서)의 부적절한 행위를 범한 선수나 코치는 정식으로 경고를 받게 됩니다. 이러한 행위가 지속될 경우 배심원이나 심판(배심원이 없는 경우)은 선수나 코치를 실격 처리할 수 있고 경기장을 떠나도록 명령을 내릴 수 있습니다. 팀 감독은 경고와 실격에 대해서 정식 통보를 받아야 합니다.

11. 배심원과 심판은 부적절한 행위가 경고 대신에 즉각적인 실격을 내려야 할 만큼 심각한 수준이라고 판단할 경우 다수결에 따라서 선수나 코치를 즉각적으로 실격 처리할 수 있습니다.

12. 국제대회에서 심판의 결정에 대한 모든 항의, 경기진행이나 경기에 출전한 사람의 행위에 대한 불만 등은 배심원에게 제기해야 합니다. 배심원은 서면으로 항의를 하도록 요청할 수 있습니다. 항의나 불만사항은 팀 감독, 코치 혹은 선수(코치가 없는 경우)가 배심원장에게 제기해야 합니다. 그리고 이것은 항의나 불만이 근거하고 있는 조치가 내려진 직후에 이루어져야 합니다. 이러한 조건이 충족되지 못한다면 받아들여지지 않게 됩니다.

13. 필요할 경우 배심원은 경기를 잠시 중단하고 판정에 대해 협의할 수 있습니다. 적절한 협의 후에 만장일치 판정이 내려질 경우 배심원이 자리로 되돌아온 다음 배심원장이 항의자에게 판정을 통보합니다. 배심원의 판정은 최종 결정으로 여겨지고 더 이상 항의할 수 없습니다. 중단된 경기가 재개되면 다음 선수에게 리프트를 시작하기 위해 3분의 시간을 부여합니다. 상대 팀의 선수나 임원을 상대로 불만이 제기된 경우 서면 항의서와 함께 75유로(혹은 이에 상응하는 금액의 다른 화폐)를 현금으로 지불해야 합니다. 배심원이 이 불만 제기가 중대하지 않거나 정당하지 못하다고 판단할 경우 배심원의 재량에 따라서 이 75유로 전액이나 일부를 IPF에 기탁할 수 있습니다.

심판

1. 심판진은 3명으로 구성됩니다(주심과 2명의 부심). 국제 심판카드와 기술 컨트롤러 카드는 배심원 테이블 위에 놓여 있어야 합니다.
2. 주심은 모든 3번의 리프트에 대해서 필요한 신호를 보내는 책임을 맡고 있습니다.
3. 3번의 리프트에 대해 요구되는 신호는 아래와 같습니다.

리프트	시작	완료
스쿼트	팔을 아래로 내리는 동작과 "스쿼트"라고 외치는 구두지시로 이루어진 비주얼 신호	팔을 뒤로 움직이는 동작과 "랙"이라고 외치는 구두지시로 이루어진 비주얼 신호
벤치프레스	팔을 아래로 내리는 동작과 "시작"이라고 외치는 구두지시로 이루어진 비주얼 신호 경기 중. 가슴에서 심봉이 정지된 이후에 "프레스"라고 구두지시를 함	팔을 뒤로 움직이는 동작과 "랙"이라고 외치는 구두지시로 이루어진 비주얼 신호
데드리프트	신호가 필요하지 않음	팔을 아래로 내리는 동작과 "내려"라고 외치는 구두지시로 이루어진 비주얼 신호
선수가 스쿼트나 벤치프레스를 성공하지 못할 경우 "랙"이라고 명령합니다.		

4. 리프트가 완료되고 선수가 심봉을 랙이나 경기대 위에 내려 놓으면 심판이 표시등을 통해서 판정을 발표합니다. 성공은 흰색 표시등, 실패는 빨간색 표시등. 그리고 나서 실패에 대한 이유를 나타내주는 카드를 들어 올립니다.
5. 3명의 심판은 각 3번의 리프트에 대해 경기대 주변에서 가장 잘 보이는 곳에 착석합니다. 그러나 주심은 스쿼트나 데드리프트를 수행하는 선수로부터 자신이 잘 보여야 한다는 점을 항상 기억해야 합니다. 그리고 부심들은 손을 들어 올릴 때 주심이 잘 볼 수 있어야 한다는 점을 기억해 두어야 합니다.
6. 경기 전에 3명의 심판들은 함께 아래와 같은 사항들을 확인해야 합니다.
 - (a) 경기대와 경기용 장비가 모든 측면에서 규칙을 따르고 있습니다. 심봉과 원판의 무게에 차이가 있는지 확인하고 결함이 있는 장비는 사용하지 않습니다. 심봉이나 칼라가 손상되는 경우를 대비해서 두 번째 심봉이나 칼라를 준비해 둡니다.
 - (b) 스케일이 올바르게 정확하게 작동하는지 확인합니다(현재 승인을 받았는지의 여부).
 - (c) 선수들은 해당 체급에 대한 무게와 시간의 제한범위 내에서 계체량을 실시합니다.
 - (d) 선수의 개인장비가 모든 면에서 규칙을 준수하고 있는지 검사합니다. 경기대에서 자신이 착용하고자 하는 모든 품목들이 심판의 검사를 통과하도록 보장하는 것은 선수의 의무입니다. 검사를 받지 않은 복장을 착용하거나 이용한 것으로 확인된 선수는 마지막 시도의 실격처리와 같은 징계

를 받을 수 있습니다.

7. 경기 중에 3명의 심판은 함께 아래와 같은 사항들을 확인합니다.

(a) 로딩된 심봉의 무게가 발표자가 공지한 무게와 일치합니다. 심판들은 이것을 위해서 로딩 차트를 발급 받을 수 있습니다. 이것은 심판들의 공동의 책임입니다.

(b) 경기대 위에서 선수의 개인장비는 규칙을 따라야 합니다. 만약 심판이 이러한 점에서 선수를 의심할 만한 근거가 있다면 리프트가 완료된 후에 주심에게 의심스러운 점을 통보해야 합니다. 그리고 나서 배심원장이 선수의 개인장비를 조사하게 됩니다. 만약 선수가 심판의 실수로 통과된 것을 제외한 위반품목을 착용하거나 이용한 것으로 확인되었다면 즉시 경기에서 실격 처리됩니다. 만약 심판이 실수로 통과시킨 위반품목을 착용했고 이 사실이 확인된 리프트에서 선수가 성공을 거둔다면 이 리프트는 무효 처리되고 선수는 라운드 마지막에 재시도 기회를 얻게 됩니다(위반품목을 제거한 다음).

기술 컨트롤러가 참석한 경우에는 경기대 위에 오르기 전에 선수의 복장에 대한 검사가 이루어집니다.

8. 스쿼트와 벤치프레스가 시작되기 이전에 부심들은 선수가 리프트를 시작할 수 있는 올바른 위치를 취할 때까지 팔을 계속 올리고 있어야 합니다. 만약 다수의 심판들이 문제가 있다고 판단한다면 주심은 리프트를 시작하는 신호를 보내지 않게 됩니다. 그리고 선수는 시작 신호를 받기 위해서 남아 있는 허용시간 동안에 심봉의 위치나 자세를 바로 잡아야 합니다. 일단 리프트가 시작되면 부심들은 리프트 도중에 문제에 대해 지적하지 않습니다.

9. 심판들은 경기 진행상황에 대한 의견이나 문서 혹은 구두설명 등을 주고 받는 것을 삼가야 합니다. 따라서 심판들이 리프팅의 순서를 확인할 수 있도록 스코어보드의 각 선수 이름 옆에 로트 번호가 있어야 합니다.

10. 심판은 다른 심판들의 결정에 영향을 미치고자 하는 시도를 하지 말아야 합니다.

11. 주심은 경기의 진행을 돕기 위해서 필요할 경우 부심, 배심원 혹은 그 외 다른 임원 등과 협의할 수 있습니다.

12. 주심은 자유 재량에 따라서 심봉이나 경기대를 세척하라는 명령을 내릴 수 있습니다. 만약 선수나 코치가 심봉이나 경기대를 세척해 달라고 요청한다면 이 요청은 스팟터/ 로더가 아니라 주심을 통해서 이루어져야 합니다. 데드리프트의 마지막 라운드에서는 매번 리프트가 시도된 후에 심봉을 세척해야 하고 그 외 다른 2번의 라운드에서는 코치나 선수가 원할 경우에만 실시됩니다.

13. 경기가 끝난 후에 3명의 심판은 공식 스코어시트, 기록 인증서 혹은 서명이 요구되는 그 외 다른 문서에 서명해야 합니다.

14. 국제대회의 경우 심판은 기술위원회에 의해서 선발되고 국내외 선수권대회를 통해서 검증된 실력을 갖추고 있어야 합니다.

15. 국제대회의 경우 2개국 이상이 참가하는 대회에서 같은 카테고리에 대해 국적이 같은 심판 2명이 선발될 수 없습니다. 만약 어느 한 카테고리가 1개 이상의 그룹으로 구성되어 있다면 모든 그룹은 같은 심판들로부터 판정을 받아야 합니다. 심판의 교체가 필요한 경우 모든 선수들이 같은 종목에서 같은 심판들로부터 판정을 받을 수 있도록 하기 위해 종목들 사이에서 교체가 이루어져야 합니다.

16. 어느 한 카테고리에서 주심으로 선택된 심판이 다른 카테고리에서 부심으로 선정될 수도 있습니다.

17. 세계 선수권대회나 혹은 세계기록 수립 시도가 이루어질 수 있는 다른 선수권대회의 경우 IPF 카테고리 1이나 2의 심판들만이 심판을 볼 수 있습니다. 각각의 국가들은 세계 선수권대회에서 최대 3명의 심판과 배심원으로 카테고리 1 심판을 추가로(인원이 충분하지 않은 경우) 지명할 수 있습니다. 선수권대회에 참석하는 지명된 모든 심판들은 최소 이틀 동안 경기에 참여할 수 있어야 합니다.

18. 심판들과 배심원 멤버들은 아래와 같은 복장을 착용해야 합니다.

남자, 겨울: 다크블루 블레이저, 왼쪽 가슴에 IPF 배지 착용.

회색 바지와 흰색 셔츠, IPF 넥타이

남자, 여름: 회색 바지와 흰색 셔츠, IPF 넥타이

여자, 겨울: 다크블루 블레이저, 왼쪽 가슴에 IPF 배지 착용.

회색 스커트나 바지, 흰색 블라우스나 셔츠, 스카프/ 넥타이

여자, 여름: 회색 스커트나 바지, 흰색 블라우스나 셔츠

IPF 배지와 스카프/넥타이는 카테고리 1 심판들에게 해당되고 파란색은 카테고리 2 심판들에게 해당됩니다. 배심원은 동복과 하복 중 무엇을 착용할 것인지 결정을 내려야 합니다. "트레이너스"라고 알려진 신발은 블레이저와 바지에 어울리지 않습니다. 대신에 드레스/데이 웨어슈즈를 신어야 합니다.

19. 카테고리 2 심판의 자격은 아래와 같습니다.

(a) 최소 2년의 경력과 이 기간 내에 최소 2번의 국내 역도 선수권대회에서 심판을 본 적이 있는 국내 심판.

(b) 해당 국가연맹의 추천을 받아야 합니다.

(c) 세계 선수권대회, 대륙 선수권대회 혹은 지역 선수권대회에서 카테고리 2 필기 및 실기 시험을 응시해야 합니다.

(d) 필기시험과 실기시험에서 모두 90% 이상의 점수를 획득해야 합니다.

20. 카테고리 1 심판의 자격은 아래와 같습니다.

(a) 최소 4년간 카테고리 2 심판으로서 큰 문제 없이 활용해야 합니다.

(b) 최소 4번의 국제 선수권대회에서 심판으로 참여한 적이 있어야 합니다(세계 벤치프레스 선수권대회는 제외).

(c) 세계 선수권대회(세계 벤치프레스 선수권대회는 제외), 대륙 선수권대회, 지역 선수권대회 혹은 국제 토너먼트 대회에서 카테고리 1 실기시험을 응시해야 합니다.

(d) 주심으로서 최소한 75번의 시도에서 심판을 봐야 합니다(이중에서 35번은 스쿼트).

선수들의 1 라운드 시도는 해당되지 않습니다.

(e) 후보자는 25 포인트/마크를 획득하고 장비점검, 계체량, 경기대 착석 시에 조사자들이 후보자의 역량을 확인하게 됩니다. 기술 규칙을 위반하는 모든 실수에 대해서 0.5점(1 포인트/마크의 절반)가 감점됩니다. 조사자는 IPF 기술위원회의 멤버이거나 혹은 IPF 기술위원회와 심판 레지스트라가 임명하는 임원입니다.

(f) 후보자는 전체 시험에서 최소 90%의 점수를 획득해야 합니다. 이 점수에는 경기대의 동료 심판들이 아니라 배심원 멤버들과 비교한 경기대에서의 판정에 대한 75 포인트가 포함됩니다. 그 외 나머지 25 포인트는 장비점검, 계체량, 경기대 통제와 같은 필수 임무의 수행과 판정을 통해서 획득합니다.

(g) 시험을 치르기 3개월 전에 해당 국가연맹을 통해서 기술위원회 회장과 심판 레지스트라에게 지명되어야 합니다. 지명의 근거는 아래와 같습니다.

1. 후보자가 지닌 심판으로서의 역량.
2. 카테고리 2로서의 우선순위
3. 미래의 국제대회에서 심판으로 활동할 수 있는지의 여부
4. 영어실력

(h) 카테고리 1 후보자는 분쟁 시에 완벽하게 이해할 수 있을 정도의 영어 소통 실력을 갖춰야 합니다(특히 배심원으로 요청을 받을 경우). 이러한 측면에서 조사자들은 후보자의 영어 소통능력을 판단하게 됩니다.

21. IPF 시험을 위한 후보자 선정은 아래와 같은 기준을 따릅니다.

- (a) 받은 지명 횟수
- (b) 이용 가능한 시험 포지션 개수
- (c) 여러 국가들 내에서 현재의 카테고리 1 심판에 대한 기준

22. 시험절차는 아래와 같습니다.

- (a) 카테고리 2

IPF 기술위원회와 심판 레지스트라에 의해서 주 조사자로 임명된 공인 카테고리 1 심판의 지시에 따라서 포괄적인 규칙 클리닉이 실시된 이후에만 필기시험을 응시할 수 있습니다.

실기시험은 필기시험이 끝난 이후 경기가 열리는 동안에 실시됩니다. 후보자는 부심으로서 총 100번의 경기 시도에 대해 심판을 보게 됩니다(이중 40번은 스쿼트). 그리고 후보자는 최소 1명의 카테고리 1 심판으로부터 조사를 받고 다수의 조사 심판들과 비교했을 때 모든 판정에서 최소 90%를 획득해야 합니다. 심판활동은 1 라운드 시도와 함께 시작되고 필기 및 실기 카테고리 II 시험은 국제 및 지역 역도 선수권대회를 통해서만 실시됩니다.

- (b) 카테고리 1

실기시험은 세계 선수권대회(세계 벤치프레스 선수권대회는 제외), 대륙 선수권대회, 지역대회 혹은 국제 토너먼트 대회에서 후보자를 대상으로 실시됩니다. 그리고 배심원이 후보자에 대해 조사를 합니다. 후보자는 다수의 조사 배심원 멤버들과 비교했을 때 모든 판정에서 최소 90%를 획득해야 하며 여기에는 장비점검 시험과 계체량 절차와 같은 다른 모든 임무들을 다룰 때의 후보자들의 역량이 포함됩니다. 1 라운드 시도는 여기에 포함되지 않으며 심판활동은 2 라운드 시도와 함께 시작됩니다.

23. 시험 요금은 시험을 응시하기 전에 주 조사자에게 지불해야 합니다. 조사 심판들은 모든 시험 점수 시트에 표시를 하게 됩니다. 이 표시가 완료될 때 후보자는 결과에 대해 통보를 받습니다. 표시된 스코어시트는 심판 레지스트라에게 보내지고 시험요금은 IPF 회계 담당자에게 지불합니다. 시험 결과를 받은 후에 심판 레지스트라는 후보자가 속한 연맹의 사무총장에게 결과를 통보하고 후보자에게 관련 증명서를 보냅니다.

24. 실기시험을 응시하는 후보자는 합격이나 불합격 여부를 결정하기 위해서 배심원(카테고리 1의 경우)이나 임명된 조사 심판(카테고리 2)으로부터 조사를 받게 됩니다.

25. 시험을 통과한 경우 심판의 승진 날짜는 시험을 치른 날짜가 됩니다.

26. 시험에서 불합격한 후보자는 시험을 다시 치르기 전에 최소 6개월을 기다려야 합니다.

27. 등록:

28. (a) 모든 심판들은 현재의 자격을 허용 가능한 수준으로 유지하기 위해서 IPF에 재등록해야 합니다.

(b) 재등록은 올림픽이 열리는 해의 1월 1일에 이루어 집니다.

(c) 심판이 속해 있는 국가연맹은 IPF 회계 담당자에게 등록비 50유로를 지불하는 한편 이전 등록 기간 동안의 국내외 경험에 대한 이력서를 IPF 심판 레지스트라에게 제출해야 할 책임이 있습니다.

(d) 4년간 활동하지 않았거나 재등록을 하지 않은 심판은 자격이 상실됩니다. 그 이후에는 시험을 다시 응시해야 합니다.

(e) 올림픽이 열리는 해의 1월 1일 이전 12개월 이내에 발행된 카드는 다음 올림픽 해의 1월 1일 까지 갱신할 필요가 없습니다.

29. IPF 심판 레지스트라는 각각의 국가연맹에 아래와 같은 명단을 제공해야 합니다.

(a) 현재 승인된 심판들의 명단

(b) 승인 상태를 유지하기 위해서 재등록을 해야 하는 심판들의 명단

30. 국제 심판들(카테고리 1과 2 모두)은 재등록 허가를 얻기 위해서 올림픽이 열리기 전 4년 동안에 최소 2번의 국제 역도 선수권대회와 2번의 국내 선수권대회에서 심판으로 참여해야 합니다. 그리고 1번의 국내 벤치프레스 선수권대회가 허용되고 1번의 무장비 대회가 재등록에 대해 허용 됩니다.

배심원과 기술위원회

배심원

1. 세계 선수권대회와 대륙 선수권대회에서는 각각의 리프팅 세션을 주관하는 배심원이 임명됩니다.
2. 배심원은 3명이나 5명의 카테고리 1 심판들로 구성됩니다. 기술위원회 멤버가 없는 경우에는 3명이나 5명의 카테고리 1 심판 중에서 가장 경력이 많은 심판이 배심원장으로 임명됩니다. 5명으로 구성되는 배심원은 세계대회나 혹은 남자 및 여자 역도 오픈 선수권대회에서만 요구됩니다.
3. 배심원 멤버들은 IPF 회장과 기술위원회 회장을 제외하면 모두 출신국가가 달라야 합니다.
4. 배심원의 역할은 기술 규칙을 올바르게 적용하도록 보장하는 것입니다.
5. 대회 중에 배심원은 다수결 투표로 판정을 내릴 수 있는 역량이 부족한 것으로 여겨지는 심판을 교체할 수 있습니다. 이러한 심판은 교체되기에 앞서서 먼저 경고를 받게 됩니다.
6. 심판들의 공정성에 대해서는 의문을 제기할 수 없지만 의도치 않게 실수를 범할 수 있습니다. 이러한 경우에 심판은 경고의 대상이 되는 판정에 대한 설명을 제시해야 합니다.
7. 어느 심판의 판정에 대해서 배심원에 이의를 제기하는 경우 해당 심판은 이에 대해 통보를 받게 됩니다. 그러나 배심원은 심판들에게 불필요한 스트레스를 주지 말아야 합니다.
8. 심판 판정에 심각한 오심이 발생했다면 배심원은 이러한 오심을 바로잡기 위한 적절한 조치를 취해야 합니다. 배심원 재량에 따라서 선수에게 추가 시도 기회를 줄 수 있습니다.
9. 명백한 오심이 발생한 매우 이례적인 경우에 배심원은 심판들과의 협의를 통해서 만장일치 배심원 투표로 판정을 번복할 수 있습니다. 오직 2대1 심판 판정에 대해서만 배심원이 고려할 수 있습니다.
10. 배심원 멤버들은 방해 받지 않으면서 경기를 볼 수 있는 곳에 위치해야 합니다.
11. 각각의 경기 이전에 배심원장은 배심원 멤버들이 각자 자신의 역할뿐만 아니라 최신판 핸드북에 수록된 규정들을 수정하거나 보완해주는 새로운 규정들에 대해서도 완전하게 숙지하고 있는지 확인해야 합니다.
12. 약물검사를 위한 선수 선발은 항상 도핑 위원회를 통해서 이루어집니다.
13. 리프트 시도 중에 음악을 트는 경우 배심원이 볼륨을 결정하게 됩니다. 선수가 스쿼트와 벤치 프레스에서 심봉의 무게를 가늠하거나 데드리프트에서 끌어 올리기를 시작할 때 음악이 중단됩니다.
14. 무게 등급이 완료되었을 때 심판 카드에 서명을 합니다.

IPF 기술위원회

1. 기술위원회는 총회를 통해서 선출되는 카테고리 1 심판인 회장, 그리고 기술위원회 회장과의 협의를 통해 운영위원회가 여러 국가들로부터 임명하는 최대 10명의 멤버들로 구성됩니다.
2. 모든 기준들과 관련 연맹들이 제출하는 기술 관련 제안들을 조사하는 책무를 맡고 있습니다.
3. 세계 선수권대회를 위한 주심, 부심 그리고 배심원을 임명합니다.
4. 국제 수준에 도달하지 못한 심판들에게 훈련과 교육을 제공하고 이미 국제수준에 도달한 심판들을 대상으로 재시험을 실시합니다.
5. IPF 총회, 회장, 사무총장(심판 레지스트라를 통해서)에게 시험이나 재시험 이후에 어떠한 심판

들이 자격을 갖추었는지에 대해 통보합니다.

6. 세계 선수권대회와 같은 메이저 대회가 열리기 이전에 심판들을 위한 교육과정을 개설합니다. 이러한 과정이나 클리닉을 개설하는 데 드는 지출비용은 개설하는 연맹이 부담합니다.

7. 필요하다고 판단될 경우 국제심판 카드의 철회에 대해서 IPF 총회에 제안합니다.

8. 운영위원회를 통해서 훈련방법과 리프트 수행에 대해 다루는 기술 관련 자료를 발표합니다.

9. (a) 이 핸드북에 규정된 대로 모든 경기와 개인장비를 검사해야 할 책임이 있습니다. 또한 여러 제조사들이 광고를 통해서 "IPF 승인" 문구를 이용하기 위해 제공한 장비도 역시 검사해야 합니다. 만약 제공된 어느 품목이 현재의 모든 IPF 규칙과 규정을 준수하고 IPF 운영위원회가 기술위원회의 결정에 동의한다면 IPF 운영위원회는 각각의 품목에 대해서 수수료를 부과해야 하고 승인서는 기술위원회를 통해서 발급됩니다.

(b) 매년 말에 IPF 운영위원회가 징수하는 각각의 품목에 대한 갱신 수수료는 승인 재인증을 위해서 IPF에 지불해야 합니다. 만약 디자인이 변경된다면 해당 품목을 검사하고 재승인하기 위해 기술위원회에 제출해야 합니다.

(c) 승인 인증서가 발급된 이후에 제조사가 이전에 승인을 받기 위해 제출했었으나 더 이상 현재의 IPF 규칙과 규정을 충족시키지 못하는 경기나 개인장비의 디자인을 변경할 경우 IPF는 승인을 취소하게 됩니다. IPF는 변경된 디자인 수정되고 기술위원회에 관련 품목을 제출해서 검사를 받을 때까지 또 다른 인증서를 발행하지 않습니다.

세계 및 국제 기록

국제대회

1. 세계 및 국제 기록은 앞에서 언급된 대회에서만 수립될 수 있습니다(즉 IPF가 승인하는 선수권 대회). 세계기록과 국제기록은 선수가 경기 전에 올바르게 계체량을 실시하고 심판이나 기술위원회가 경기 전에 바벨과 원판의 무게를 확인한 경우에 바벨이나 선수의 무게를 측정하지 않은 채로 허용될 수 있습니다. 40-49세 연령그룹에서 달성한 기록을 초과하는 남자 및 여자 50-59세 기록은 40-49세 그룹에 포함됩니다. 50-59세 연령그룹에서 달성한 기록을 초과하는 남자 및 여자 60-69세 기록은 50-59세 그룹에 포함됩니다. 그리고 60-69세 연령그룹에서 달성한 기록을 초과하는 남자 및 여자 70+세 기록은 60-69세 그룹에 포함됩니다. 마찬가지로 주니어 19/23세 연령그룹에서 달성한 기록을 초과하는 서브-주니어 14/18세 기록도 역시 이 연령그룹에 포함됩니다.

주 12: IBSA 세계기록은 이 기록이 3명의 정식 IPF 심판들에 의해서 판정이 내려지고 선수가 반도핑 검사를 받은 경우에 국내 대회에서도 달성될 수 있습니다.

2. 세계 및 국제 기록의 승인 기준은 아래와 같습니다.

(a) 국제대회는 IPF의 승인을 받아야 합니다.

(b) 각각의 심판들은 현재의 IPF 국제심판 카드를 소지해야 하고 IPF와 연계된 국가연맹의 멤버가 되어야 합니다. ~~무대 위에는 3개의 서로 다른 국가 출신의 심판들이 있어야 하고~~ 3명으로 구성된 배심원이 있어야 합니다.

(c) 모든 회원국 출신의 심판들의 선의와 역량은 의심의 여지가 없습니다. 세계기록은 해당 체급

경기 직후에 IPF WADA 약물검사 프로토콜에 따라서 약물검사가 선수를 상대로 실시된 경우에만 수용될 수 있습니다. 약물검사의 분석결과는 음성 반응이 되어야 하고 경기가 열린 날로부터 3개월 이내에 IPF 회장에게 이 결과를 제출해야 합니다. IPF 반도핑 규정에 따라서 마스터 선수들(마스터 1은 제외)은 마스터 기록을 세우고자 할 경우 약물검사를 의무적으로 받을 필요가 없지만 무작위 검사를 받을 수도 있습니다. 마스터 선수가 오픈대회나 마스터 1 기록을 세우고자 하는 경우에는 의무검사가 실시됩니다.

(d) IPF가 승인한 경기에서 사용하기 위한 복장과 장비에 대한 IPF 승인 목록에 등록되어 있는 심봉과 원판 그리고 랙만이 세계기록과 국제기록 수립에 이용될 수 있습니다.

(e) 개인 리프트에 대한 기록은 3번의 리프트에 대한 총점이 수반되어야 합니다. 3 리프트(역도) 대회에서 달성한 싱글 리프트 벤치프레스 기록은 총점이 수반될 필요가 없지만 스쿼트와 데드리프트에 대해서는 진정한 시도가 이루어져야 합니다.

(f) 2명의 선수가 개인 리프트에서 새로운 기록수립을 위해 같은 무게를 신청한다면, 그리고 로트 번호 상으로 첫 번째 선수가 성공을 거둔다면 두 번째 선수는 이 기록을 달성하기 위해 자신의 시도에 0.5 kg을 추가해야 합니다. 총점 기록의 경우 기록 보유자는 2페이지에 소개된 "역도 일반 규칙"의 항목 1. d)에 따라서 결정됩니다.

(g) 신기록은 이전의 기록을 최소 0.5 kg 초과한 경우에만 유효합니다.

(h) 앞에 제시된 것과 같은 조건에서 달성된 모든 기록은 정식으로 승인을 받고 등록해야 합니다.

3. 세계 싱글 리프트 벤치프레스 기록은 싱글 리프트라고 알려진 앞서 언급된 선수권 대회나 혹은 아래의 (a)에서처럼 달성될 수 있습니다. 이 기준은 모든 역도 세계기록에도 적용됩니다.

(a) 선수가 3 리프트 역도 경기에서 리프트를 하는 동안에 싱글 리프트 벤치프레스 기록을 넘어선다면 이 선수는 스쿼트와 데드리프트에서 모두 진정한 시도가 이루어진 경우 싱글 리프트 벤치프레스 기록을 보유할 수 있습니다.

(b) 선수가 싱글 리프트 벤치프레스 경기에서 3 리프트 역도기록을 초과한 경우 이 선수는 3 리프트 역도기록을 보유할 수 없습니다.