규정집

버전 2023.1 – 2023 년 9 월 25 일 업데이트

변역: 김규보

유효일자: 2023 년 9 월 25 일

버전 2023.1 의 규칙 변경, 새로운 규칙, 이전에 쓰여지지 않았던 규칙은 파란색으로 표시되어 있습니다.

버전 2023.1 의 서문은 여기를 클릭하세요 (28 분짜리 비디오)

USA Powerlifting
주소: 1120 Huffman Road, Ste 24 223, Anchorage, AK 99515
전화: (260) 248-4889 / 팩스: (260) 248-4879
이메일: nationaloffice@usapowerlifting.com
웹사이트: www.usapowerlifting.com

기술위원회 웹사이트: https://www.usapowerlifting.com/technical/
기술위원회 이메일 주소: tc@usapowerlifting.com

저작권 © 2023 – USA Powerlifting

목차

1. 일반 정보 4
   1.1. 소개 4
   1.2. 회원 자격 4
   1.3. 주 소속 5
   1.4. 클럽/팀 소속 5
   1.5. 파워리프팅 일반 규칙 6
   1.6. 국가 및 지역 대회 7
   1.7. 연령 부문 9
   1.8. 체중 부문 10
   1.9. 전국 대회에서의 팀 대회 – 일반적인 사 12
   1.10. 대학부 전국대회에서의 팀 대회 13
   1.11. 고등부 전국대회에서의 팀 대회 13
   1.12. 개인 수상 14
2. 대회 장비 15
   2.1. 저울 15
   2.2. 플랫폼 15
   2.3. 바벨 15
   2.4. 원판 16
   2.5. 마구리 18
   2.6. 스쿼트 랙 18
   2.7. 벤치 19
   2.8. 시계 19
   2.9. 심판 표시등 19
   2.10. 실패 표시등/카드 20
   2.11. 스코어보드 22
   2.12. 청소년, 마스터 4+, 그리고 특수 올림픽 선수를 위한 장비 수정사항 22
3. 개인 복장 및 장비 23
   3.1. 일반 사항 23
   3.2. 개인 복장/장비 검사 (“장비 점검”) 23
   3.3. 로고 및 엠블럼 25

3.4. 싱글렛 (단체복) 25
3.5. 티셔츠 26
3.6. 서포트/벤치 프레스 셔츠 27
3.7. 서포트/스쿼트/데드리프트 수트 28
3.8. 속옷 28
3.9. 양말 29
3.10. 신발 29
3.11. 무릎보호대 29
3.12. 손목 보호대 30
3.13. 무릎보호대 31
3.14. 벨트 31
3.15. 의료용 테이프 31
3.16. 기타 32
4. 파워리프트 및 경기 규칙 33
4.1. 스쿼트: 경기 규칙 33
4.2. 스쿼트: 실격 사유 34
4.3. 벤치 프레스: 경기 규칙 35
4.4. 벤치 프레스: 실격 사유 37
4.5. 데드리프트: 경기 규칙 38
4.6. 데드리프트: 실격 사유 38
4.7. 적응형 선수와 패러 벤치 (장애인 선수를 위한 벤치 프레스 39
5. 대회 절차 40
5.1. 계체 (체중 측정) 40
5.2. 체급 변경 43
5.3. 경기 순서 44
5.4. 기타 규칙 49
5.5. 마약 검사 및 안티 도핑 54
6. 심판 및 진행위원 56
6.1. 심판의 책임과 절차 56
6.2. 심판 등급/자격 요건, 시험 절차 및 복장 61
6.3. 배심원의 책임과 절차 61
6.4. 기타 진행위원 63

7. 기록 66
7.1. 주 (State) 기록 66
7.2. 국가 (National) 기록 67
7.3. 세계 (World) 기록 69
부록 A: 고장 라이트/카드의 색깔 72
부록 B: 허용 가능한 및 허용되지 않는 싱글렛 디자인 73
부록 C: 스코어카드 예시 – 계체 절차 74
부록 D: 스코어카드 예시 – 점수 매기는 절차 75
부록 E: 주 (State) 심판 유니폼 76
부록 F: 국가 (National) 심판 유니폼 77
부록 G: 심판 판정지 (Decision Sheet) 78

1. 일반 정보

1.1. 소개

1.1.1. 이 규정서에 기술된 규칙, 정책 및 절차는 USA Powerlifting 이 승인한 모든 행사에 동등하게 적용됩니다.

1.1.2. 이 규정서에 기술된 규칙, 정책 및 절차는 허용되는 것을 설명하는 성격을 띠고 있으며, 명시적으로 허용된 것으로 나열되지 않은 경우에는 예외/변동/대체가 허용되지 않습니다. 다시 말해, 이 규정서에서 명시적으로 허용되지 않은 것은 금지되어 있고 규칙에 부합하지 않다고 가정됩니다.

1.1.3. 이 규정서에 기술된 규정, 정책 및 절차에 관한 질문은 다음 이메일 주소로 USA Powerlifting 기술위원회에 문의할 수 있습니다: tc@usapowerlifting.com. USA Powerlifting 웹사이트의 기술위원회 페이지에서 추가 자료를 확인할 수 있습니다. (한국의 경우 korea@usapowerlfting.com 으로 문의)

1.1.4. USA Powerlifting 웹사이트에는 국가 대회 예선 기준, 회원 가입, 조직 정책 및 규약, 국가 행사 일정, 기록, 주(State) 웹사이트 링크 및 여러 조직 위원회에서 발행한 정보를 포함한 다양한 자료가 있습니다. 이 규정서와 관련 없는 일반적인 질문은 국가 사무실로 문의해야 합니다.

1.2. 회원 가입

1.2.1. USA Powerlifting 행사에 참가하려면 선수는 현재의 USA Powerlifting 회원 자격을 가져야 합니다. 여러가지 회원 자격 범주가 있습니다(오픈, 마스터, 주니어, 틴, 유스 및 특수 올림피안). 회원 자격에 관한 자세한 정보, 가격 및 회원 자격을 어떻게 구입할 수 있는지에 대한 자세한 내용은 USA Powerlifting 웹사이트의 회원 자격 섹션에서 확인할 수 있습니다.

1.2.1.1. 비경쟁 회원 자격 범주는 경기에 참가하지 않고도 회원 자격의 모든 다른 혜택을 받기를 원하는 사람들을 위해 준비되어 있습니다(예: 코치, 심판). 비경쟁 회원들은 약물 검사를 받지 않습니다. 비경쟁 회원 자격에서 정규 회원 자격 범주로 전환하는 회원들은 약물 검사 풀(RTP)에 추가될 것이며, 소재지(form)를 제출하고 참가할 대회를 선언해야 합니다.

1.2.2. 연간 회원 자격은 1 월 1 일부터 12 월 31 일까지의 기간동안 유효합니다. 모든 회원 자격은 매년 12 월 31 일에 만료됩니다. 매년 11 월 1 일 이후에 회원 자격을 구매하는 경우, 해당 회원 자격은 다음 해의 12 월 31 일까지 유효합니다. 예를 들어, 2023 년 11 월 1 일에 구입한 회원 자격은 2024 년 12 월 31 일까지 유효하며, 2023 년 10 월 31 일에 구입한 경우 2023 년 12 월 31 일까지만 유효합니다.

1.2.3. 회원 자격을 얻는 선호하는 방법은 국가 웹사이트를 통한 온라인 구매입니다. 구매가 완료되면 구매자는 별도의 이메일로 결제 영수증과 회원 카드를 받게 됩니다. 회원 카드는 회원 자격을 증명하는 데 사용되어야 합니다(회원 카드의 하드 복사본 또는 전자적 복사본 모두 허용됩니다). 결제 영수증 자체는 회원 자격의 증명으로 간주되지 않습니다.

1.2.3.1. 회원 자격을 신청할 수 있는 또 다른 방법은 종이 신청서로 구매할 수 있지만 추가 요금이 부과됩니다.

1.2.4. 승인된 USA Powerlifting 대회, 국가 모임 및 기타 공식 USA Powerlifting 업무에 참가하는 모든 선수, 심판, 대회 이사, 위원회 회원 및 관리자는 이 시점에 USA Powerlifting 회원 자격을 유지해야 합니다.

1.2.5. 지역, 국가, 국제 및 프로 챔피언십 대회에서 코치들은 리프터 영역(예: 웜업 룸, 무대 및 대기 구역, 그리고 무대 근처의 코칭 구역)에 접근하기 위해 현 USA Powerlifting 회원 자격이 있어야 합니다.

1.3. 주 소속

1.3.1. 회원 가입 시, 회원들은 USA Powerlifting 의 용도를 위해 거주 주소에 기반한 주(State)를 표시해야 합니다. 회원은 동시에 여러 주(State)에 거주권을 주장할 수 없습니다. 미국 외에서는 "주(State)"라는 용어가 다른 국가에서 다르게 해석될 수 있습니다(예: 주도). 이 규칙서에서는 "주(State)"라는 용어를 사용합니다.

1.3.1.1. 다른 주에 있는 대학생은 고향 주(State) 또는 대학이 위치한 주(State) 중 어느 것에든지 등록할 수 있습니다.

1.3.1.2. 군인은 영구 주거지의 주(State) 또는 배치 받은 군 기지가 속해있는주(State) 중 어느 것이든지 등록할 수 있습니다.

1.3.2. 한 해 동안 한 주(State)에 등록된 리프터가 다른 주(State)로 이사를 간 후 해당 해의 12 월 31 일까지 원래 주(State) 등록을 유지하고 해당 주(State)의 챔피언십 대회에 참가하고 주(State) 기록을 설정할 수 있는 옵션이 주어집니다. 리프터가 새로운 주(State)의 챔피언십 대회에 참가하기로 결정하면, 리프터는 새로운 주(State) 거주지를 사용하여 다시 등록해야 합니다. 리프터는 추가 비용 없이 새 주소가 표시된 회원 카드를 받게 되며, 그런 다음에 새로운 주(State)에서 열리는 챔피언십 대회에 참가할 수 있고 그 주(State)에서 기록을 설정할 자격이 생깁니다.

1.3.2.1. 리프터는 연간 한 번만 주(State) 챔피언십 대회에 참가할 수 있습니다. 리프터는 USA Powerlifting 주(State) 자격에 해당하는 챔피언십 대회에만 참가할 수 있으며, 다른 주(State)에 있는 챔피언십 대회에 참가하려면 게스트 리프터로 등록해야 합니다. 이는 리프터의 주(State)에 챔피언십 대회가 없더라도 해당됩니다.

1.3.3. 리프터는 두 개의 다른 주(State)에서 동시에 주(State) 기록을 설정할 수 없습니다.

1.3.3.1. 리프터가 새로운 주(State)에서 다시 등록후 기록을 세운다면, 그들은 서로 다른 두 개의 주(State)에서 다른 대회에서 설정된 기록을 가질 수 있습니다.

1.4. 클럽/팀 소속

1.4.1. 대회의 모든 수준에서 팀으로 경기에 참가하는 리프터 그룹은 USA Powerlifting 에서 공식적으로 등록된 팀/클럽이어야 합니다. 팀을 등록하기 위한 요구 사항은 다음과 같습니다:

- 클럽 등록 신청서 작성(www.usapowerlifting.com 에서 찾을 수 있음).
- 연간 등록 비용 지불.
- 클럽은 적어도 세 명의 USA Powerlifting 회원을 포함해야 합니다.
- 클럽은 회장과 부회장를 지정해야 합니다.

1.4.1.1. 항목 1.4.1 의 유일한 예외는 "고등학교" 및/또는 "대학" 및 그 하위 부문들 (예: 주니어 대표팀 및 고등학교 대표팀)이 유일한 부문으로 제공되는 모든 지역/주 (State) 수준 대회에서 팀 상을 받으려면 USA Powerlifting 클럽 등록이 필요하지 않습니다 (예: 조지아 주 고등학교 주 (State) 챔피언십 대회).

1.4.2. USA Powerlifting 에 등록된 클럽/팀은 모든 주 (State)의 등록된 리프터로 구성될 수 있습니다.

1.4.3. 리프터들은 클럽/팀 소속을 지정하고 해당 클럽/팀을 대표하여 경기할 수 있습니다.

1.4.4. 각 리프터는 등록 연도 동안 자신의 선택에 따라 한 개의 지역/주 (State) 팀 및/또는 하나의 국가 대표팀을 대표할 수 있습니다. 리프터는 동시에 국가 대표팀과 지역/주 (State) 팀의 회원일 수 있습니다. 리프터는 등록 연도 중간에 팀 소속을 변경할 수 없습니다. 클럽/팀 소속 변경은 다음 연도 등록 중에만 가능합니다.

1.4.5. **주 (State) 챔피언십 대회**. 각 USA Powerlifting 등록된 클럽/팀은 한 개의 주 (State) 챔피언십 대회에서만 팀으로 참가할 수 있습니다. 이 주 (State) 챔피언십 대회는 클럽/팀 회장의 우편 주소를 기준으로 클럽/팀의 거주 주 (State)로 정해집니다. 주 (State) 챔피언십 대회 중에는 해당 주 (State) 거주지를 가진 클럽/팀 회원만 (그것이 그들의 USA Powerlifting 회원 카드의 우편 주소에 의해 입증된 경우) 팀 명단에 포함될 수 있습니다.

1.4.6. **지역 챔피언십 대회**. 모든 USA Powerlifting 등록된 클럽/팀은 해당 클럽/팀의 주 (State)를 포함한 지역 챔피언십 대회에서 팀으로 참가할 수 있습니다. 지역 챔피언십 대회 중에는 해당 지역에 거주하는 클럽/팀 회원만 팀 명단에 포함될 수 있습니다.

1.4.7. **국가 챔피언십 대회**. 모든 USA Powerlifting 등록된 클럽/팀은 USA Powerlifting 에서 승인한 모든 국가 챔피언십 대회에서 팀으로 참가할 수 있습니다. 국가 챔피언십 대회 중에는 팀 명단에 거주 중인 주와 상관없이 클럽/팀에 등록된 USA Powerlifting 리프터들이 포함될수 있습니다.

1.5. 파워리프팅의 일반 규칙

1.5.1. 대회는 성별, 체중, 나이로 정의된 카테고리에서 리프터들 간에 진행됩니다.

1.5.2. 대회 연령은 청소년은 최소 연령 8 세로 제한되며 틴과 오픈 부문은 14 세로 제한됩니다.

1.5.2.1. 최대 연령 제한은 없습니다.

1.5.3. 다음과 같은 경기 리프트들이 인정되며 모든 대회에서 동일한 순서로 수행되어야 합니다: 1) 스쿼트, 2) 벤치 프레스, 그리고 3) 데드리프트. "총"은 각 리프트에서 가장 무거운 성공 시도의 합산입니다.

1.5.3.1. 각 참가자는 각 리프트에서 세 번의 시도가 허용됩니다. 리프터의 각 리프트에서의 가장 높은 무게의 성공 시도가 그들의 대회 총점에 반영됩니다. 두 명 이상의 리프터가 동일한 총점을 기록한 경우, 더 가벼운 리프터가 더 무거운 리프터보다 우선 순위를 가집니다.

1.5.3.2. 대회 당일 체중 측정에서 무게가 동일한 경우, 두 리프터가 경기 종료시에 동일한 총점을 기록한 경우, 먼저 총점을 기록한 리프터가 다른 리프터보다 우선됩니다. 최고 스쿼트, 벤치 프레스 및 데드리프트를 위한 상을 수여하거나 기록이 새롭게 세워질 때도 동일한 절차가 적용됩니다.

1.5.3.3. 세 가지 종목에서 성공적인 시도가 필요합니다. 스쿼트나 벤치 프레스에서 성공적인 시도를 하지 못한 경우에도 경기를 계속 진행할 수 있지만, 공식적인 총합 점수를 얻을 수 없습니다 (총합은 0 으로 기록됩니다). 총합을 얻지 못한 선수는 기록을 세울 자격이 없습니다 (단일 종목 기록 포함).

1.6. 국가 및 지역 선수권대회

1.6.1. 다음은 USA Powerlifting 에서 승인한 미국 국가 대회입니다:

- 군인/경찰/소방관 국가대회
- 고등학교 국가대회
- 대학 국가대회
- 장비 사용 국가대회 (청소년 제외한 모든 연령 부문 포함)
- 청소년 국가대회
- 벤치 국가대회
- 무장비 국가대회 (청소년 제외한 모든 연령 부문 포함)
- 참고: 특정 해에는 USA Powerlifting 이 위의 국가 대회 중 두 개 이상을 합칠 수 있습니다 (예: 무장비와 청소년 국가대회).
- 참고: 미국 외 국가에서는 해당 국가에 따라 특별 국가 대회가 제공될 수 있으며 국가마다 상이할 수 있습니다.

1.6.1.1. 모든 국가 대회에 대한 예선 기준은 해당 대회 전년도 1 월 1 일 이후에 달성되어야 합니다. 모든 국가 대회에 대한 예선 기준 (고등학교 국가대회 제외 – 아래 항목 1.6.3 참조)은 신청 마감일 이전에 달성되어야 합니다.

1.6.1.2. 연령별 부문(청소년, 틴, 주니어, 마스터)에 참가하는 선수의 경우, 예선 기준은 대회에서 경기를 치룰 날의 나이에 맞춰야 합니다 (즉, USA Powerlifting 에서 정한 경기 목적을 위한 나이).
[참고: 이상황의 예외는 체급과 상관없이 예선 기준이 주어지거나 (예: 2023 올림피아 대회에서의 예선 기준 Dots) 간단히 말해 "USAPL 승인 대회에서의 세운 총합이 기준인 경우”다. 이러한 경우에는 선수가 초기 예선 기준을 달성한 시점에서 그 선수의 나이 부문이 변경되어도 새로운 예선 기준을 달성할 필요가 없습니다.]
아래 예시를 참고하세요:

A. 장비 사용 국가대회가 2025 년 6 월 1 일에 시작됩니다. 틴 1 부문의 선수가 2025 년 2 월 15 일에 로컬 대회에서 경기를 치르며 해당 날에 15 세입니다. 이 로컬 대회에서 틴 1 부문의 장비 사용 국가대회를 위한 예선 기준을 충족시킵니다. 그러나 이 선수는 2025 년 5 월 1 일에 16 세가 되며 대회에서 경기를 치를 날의 나이는 16 세 (즉, 틴 2 부문)입니다. 이 경우 선수는 장비 사용 국가대회에 등록하고 적절한 예선 기준을 제출하기 위해 틴 2 부문의 예선 기준을 달성해야 합니다. 2025 년 2 월 15 일에 로컬 대회에서 달성한 총합이 장비 사용 국가대회의 틴 2 예선 기준을 충족하거나 초과하는 경우 선수는 새로운 예선 기준을 달성할 필요가 없습니다. 그러나 2025 년 2 월 15 일에 로컬 대회에서 달성한 총합이 장비 사용 국가대회의 틴 2 예선 기준을 충족하지 못한다면, 선수는 등록 기한 전에 적절한 틴 2 예선 기준을 충족시키기 위해 새로운 예선 기준을 달성해야 합니다.

B. 무장비 벤치 국가대회가 2025 년 10 월 1 일에 시작됩니다. 마스터 1 부문의 선수가 2024 년 2 월 15 일에 로컬 대회에서 무장비로 경기를 치르며 해당 날에 49 세입니다. 이 로컬 대회에서 마스터 1 부문의 무장비 국가 벤치대회를 위한 필요한 예선 기준을 충족시킵니다 (예선 기준은 USAPL 승인 대회에서의 무장비 전체 총합이어야 합니다). 그러나 이 선수는 2025 년 7 월 1 일에 50 세가 되며 대회에서 경기를 치를 날의 나이는 50 세 (즉, 마스터 2 부문)입니다. 이 경우 선수는 새로운 부문의 예선 기준이 이전 부문의 예선 기준과 동일하므로 새로운 예선 기준을 충족시키지 않아도 됩니다.

1.6.1.3. 국가 대회의 경우, 접수된 체급 변경은 대회 첫 날로부터 최소 14 일 전까지 가능합니다. 14 일 경과 후에는 체급 변경이 허용되지 않습니다. 만약 선수가 대회에서 접수한 체급에 몸무게를 맞추지 못한 경우, 해당 선수는 게스트 선수로서 참가하게 되고, 원래 접수한 체급에서 다른 선수들과 함께 경기를 치를 수 있습니다.

- 만약 선수가 더 무거운 체급으로 이동하고 싶다면, 낮은 클래스의 예선 기준이 높은 체급의 예선 기준과 동일하거나 그보다 높아야 합니다.
- 만약 선수가 더 가벼운 체급로 이동하고 싶다면, 새로운 체급의 예선 기준을 충족시키기 위해 다시 예선을 치뤄야 하며 체급변경 마감일 14 일전까지 변경 신청을 완료해야 합니다. [참고: 이 요건의 예외는 모든 체급의 예선 기준이 최소 기준 (예: 무장비 국가대회에서 75kg 전체 총합을 위한 기준)이거나 단순히 "USAPL 승인 대회에서의 전체 총합"인 경우입니다. 이러한 경우에는 선수가 새로운 체급에서 예선을 다시 하지 않아도 되지만, 여전히 체급 변경은 대회 전 14 일 이내에 완료해야 합니다.]

1.6.1.4. 국가 대회의 무장비 부문 (풀리프팅 또는 벤치-온리)에 참가하는 선수는 무장비 총합으로 참가 자격을 충족해야 합니다.

1.6.1.5. 국가 대회 장비 부문에 참가하는 선수는 장비나 무장비 총합 중 원하는 것으로 예선을 통과할수 있습니다.

1.6.1.6. 장비 부문으로 지정된 부문에서 무장비로 경기에 참가한 선수의 성적은 공식적으로 장비 착용 성적으로 기록되며, 무장비 기록이나 무장비 예선 기준의 대상이 되지 않습니다.

1.6.1.7. 국가 및 지역 대회의 요구사항과 예선 기준은 미국 USA 파워리프팅 웹사이트 및/또는 대회별 웹사이트에서 확인할 수 있습니다.

1.6.1.8. 게스트 선수는 대회의 기본 자격 요건 (나이, 성별, 예선 기준)을 충족하지 않는 한 국가 대회에 참가할 수 없습니다.

1.6.2. 다음은 USA Powerlifting 에서 승인한 미국 지역 대회입니다 (및 관련 주):

- 중부 지역 (IA, KS, MN, MO, ND, NE, SD)
- 중앙 대서부 지역 (DC, DE, MD, NJ, PA, VA, WV)
- 중서부 지역 (IL, IN, KY, MI, OH, WI)
- 북동 지역 (CT, MA, ME, NH, NY, RI, VT)

- 북서 지역 (AK, ID, MT, OR, WA, WY)
- 남부 지역 (AR, MS, LA, OK, TX)
- 남동 지역 (AL, FL, GA, NC, SC, TN)
- 남서 지역 (AZ, CA, CO, HI, NM, NV, UT)
- 참고: USA Powerlifting 은 매년 두 개 이상의 위 지역을 통합 대회로 결합할 수 있습니다 (예: 중부 및 중서부 지역 대회)
- 참고: 미국 외 국가에서는 국가별로 지역 대회가 제공될 수 있으며 국가에 따라 다를 수 있습니다.

1.6.2.1. 해당 지역 내 주에 속한 회원만 해당 지역 대회에 참가할 수 있습니다.

1.6.2.2. 게스트 선수(즉, 해당 지역 외의 주에서 온 선수)는 허용될 수 있습니다(대회 책임자의 재량 하에), 그러나 그들은 수상 자격이 없습니다. 게스트 선수는 주와 본인 국가 기록을 세울 수 있으며 국가 대회의 예선 기준을 충족할 수 있습니다. 게스트 선수는 모든 일반적인 경기 규칙과 약물 검사에 준수해야하며 대회에 참가하려면 동일한 예선 기준을 충족해야합니다.

1.6.3. 고등학교 국가대회 참가자는 등록 마감일 이전에 등록해야 하지만, 대회 시작 14 일 전까지는 예선 기준을 달성할 수 있습니다(즉, 대회 시작 첫 날까지). 고등학교 국가대회 이전에 예선 기준을 달성하려고 대회에 참가하려다가 필요한 예선 기준을 충족하지 못한 경우, 참가 비용에서 관리 수수료를 제외한 나머지 금액이 환불될 수 있습니다.

1.6.3.1. 고등학교 국가대회 참가자는 학년이 시작하는 9 월 1 일 이전에 19 세가 되지 않아야 합니다. 이는 어떤 대회에서든 고등학교 부문에서 경기하는 선수에게 적용되며 고등학교 국가대회에 국한된 것이 아닙니다.

1.6.3.2. 고등학교 국가대회 참가자는 9 학년에 속해 있어야 합니다. 9 학년에 속하는이상 최소 연령 제한은 없습니다. 청소년 룰 (예: 청소년용 체급, 가벼운 막대 허용 등), 계체 요구사항 (항목 5.1.10.1. 과 5.1.11.3.) 등은 고등학교 부문으로 참가하는 14 세 이하 선수에게 적용되지 않습니다.

1.7. 나이 부문

1.7.1. 오픈 (O): 선수가 14 세가 되는 날부터

1.7.2. 청소년 (Y): 다음과 같은 경우 청소년 부문이 인정됩니다:

- 청소년 1 (Y1): 선수가 8 세가 되는 날부터 10 세가 되는 날 전까지
- 청소년 2 (Y2): 선수가 10 세가 되는 날부터 12 세가 되는 날 전까지
- 청소년 3 (Y3): 선수가 12 세가 되는 날부터 14 세가 되는 날 전까지

1.7.3. 틴 (T): 다음과 같은 경우 틴 부문이 인정됩니다:

- 틴 1 (T1): 선수가 14 세가 되는 날부터 16 세가 되는 날 전까지
- 틴 2 (T2): 선수가 16 세가 되는 날부터 18 세가 되는 날 전까지
- 틴 3 (T3): 선수가 18 세가 되는 날부터 20 세가 되는 날 전까지

1.7.4. 주니어 (J): 선수가 20 세가 되는 날부터 24 세가 되는 날 전까지

1.7.5. 마스터 (M): 다음과 같은 경우 마스터 부문이 인정됩니다:

- 마스터 1 (M1): 선수가 40 세가 되는 해 1 월 1 일부터 49 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 2 (M2): 선수가 50 세가 되는 해 1 월 1 일부터 59 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 3 (M3): 선수가 60 세가 되는 해 1 월 1 일부터 69 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 4 (M4): 선수가 70 세가 되는 해 1 월 1 일부터 79 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 5 (M5): 선수가 80 세가 되는 해 1 월 1 일부터 89 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 6 (M6): 선수가 90 세가 되는 해 1 월 1 일부터 99 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 7 (M7): 선수가 100 세가 되는 해 1 월 1 일부터 109 세까지의 전체 해 동안

1.7.5.1. 마스터 A/B 세분화: 국가 대회에서는 5 년 단위로 나뉜 마스터 나이 부문을 제공하지 않습니다. 그러나 마스터 A/B 세분화에서의 기록은 유지됩니다. 지역, 주, 리전 대회 책임자들은 재량에 따라 마스터 A/B 세분화를 제공할 수 있습니다.

마스터 A/B 세분화는 다음과 같습니다:

- 마스터 1a (M1a): 선수가 40 세가 되는 해 1 월 1 일부터 44 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 1b (M1b): 선수가 45 세가 되는 해 1 월 1 일부터 49 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 2a (M2a): 선수가 50 세가 되는 해 1 월 1 일부터 54 세까지의 전체 해 동안
- 마스터 2b (M2b): 선수가 55 세가 되는 해 1 월 1 일부터 59 세까지의 전체 해 동안
- 그 이후로는 나머지 마스터 나이 부문에 해당합니다

특별 참고: 2024 년 1 월 1 일부터 모든 마스터 나이 부문 및 세분화는 실제 출생일에 따라 정의될 것이며, 이는 청소년, 틴, 주니어 부문의 나이가 정의되는 방식과 유사합니다. 예를 들어, 마스터 1 (M1) 부문은 "선수가 40 세가 되는 날부터 50 세가 되는 날 전까지"로 정의됩니다.

1.8. 체중 부문

1.8.1. 저울이 킬로그램으로 체중을 측정할 수 있는 경우, 킬로그램 단위를 사용해야 합니다. 만약 저울이 파운드로만 체중을 측정할 수 있는 경우, 파운드 단위로 반올림된 체중 기준을 사용해야 합니다. (예: 0.2 파운드 미만의 경우 내림하여 적용)

1.8.2. 여성 체중 부문에는 열한 가지 체급과 그 범위/한도가 아래 표에 나와 있습니다:

USA Powerlifting Female Weight Classes and Ranges			
Class (kg)	Range (kg)	Class (lb)	Range (lb)
44	up to 44.00	97.00	up to 97.00
48	44.01 - 48.00	105.80	97.01 - 105.80
52	48.01 - 52.00	114.60	105.81 - 114.60
56	52.01 - 56.00	123.40	114.61 - 123.40
60	56.01 - 60.00	132.20	123.41 - 132.20
67.5	60.01 - 67.50	148.80	132.21 - 148.80
75	67.51 - 75.00	165.20	148.81 - 165.20
82.5	75.01 - 82.50	181.80	165.21 - 181.80
90	82.51 - 90.00	198.40	181.81 - 198.40
100	90.01 - 100.00	220.40	198.41 - 220.40
100+	100.01 and above	220.40+	220.41 and above

1.8.3. 남성 체중 부문에는 열두 가지 체급과 그 범위/한도가 아래 표에 나와 있습니다:

USA Powerlifting Male Weight Classes and Ranges			
Class (kg)	Range (kg)	Class (lb)	Range (lb)
52	up to 52.00	114.60	up to 114.60
56	52.01 - 56.00	123.40	114.61 - 123.40
60	56.01 - 60.00	132.20	123.41 - 132.20
67.5	60.01 - 67.50	148.80	132.21 - 148.80
75	67.51 - 75.00	165.20	148.81 - 165.20
82.5	75.01 - 82.50	181.80	165.21 - 181.80
90	82.51 - 90.00	198.40	181.81 - 198.40
100	90.01 - 100.00	220.40	198.41 - 220.40
110	100.01 - 110.00	242.40	220.41 - 242.40
125	110.01 - 125.00	275.40	242.41 - 275.40
140	125.01 - 140.00	308.60	275.41 - 308.60
140+	140.01 and above	308.60+	308.61 and above

1.8.4. 14 세 미만의 청소년 전용 여성 체중 부문에는 세 가지 체급과 그 범위/한도가 아래 표에 나와 있습니다:

USA Powerlifting Youth-Only Female Weight Classes and Ranges			
Class (kg)	Range (kg)	Class (lb)	Range (lb)
30	up to 30.00	66.00	up to 66.00
35	30.01 - 35.00	77.00	66.01 - 77.00
40	35.01 - 40.00	88.00	77.01 - 88.00
Thereafter, female weight classes and their ranges/limits apply			

1.8.5. 14 세 미만의 청소년 전용 남성 체중 부문에는 다섯 가지 체급과 그 범위/한도가 아래 표에 나와 있습니다:

USA Powerlifting Youth-Only Male Weight Classes and Ranges				
Class (kg)	Range (kg)		Class (lb)	Range (lb)
30	up to 30.00		66.00	up to 66.00
35	30.01 - 35.00		77.00	66.01 - 77.00
40	35.01 - 40.00		88.00	77.01 - 88.00
44	40.01 - 44.00		97.00	88.01 - 97.00
48	44.01 - 48.00		105.80	97.01 - 105.80
Thereafter, male weight classes and their ranges/limits apply				

1.9. 국가대회 단체전 – 일반 규정

1.9.1. 각 팀은 여성 체급 11 가지와 남성 체급 12 가지 범위 내에 퍼져 있는 최대 12 명의 참가자를 허용합니다. 특정 체급 동일한 팀에 속한 참가자가 두 명 이상 있어서는 안 됩니다.

1.9.2. 각 팀은 각 리프터의 이름과 체급을 기재한 팀 명단을 제출해야 합니다. 팀 명단 제출 절차(마감일 포함)는 각 대회별로 게시될 것입니다.

1.9.3. 단체전 포인트 산정 방식은 다음과 같습니다: 체급 1 등부터 9 등까지 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 점이 부여됩니다. 그 이후, 대회에서 실격하지않고 토탈을 기록한 모든 리프터는 1 점을 받게 됩니다.

1.9.4. 각 팀 상위 다섯 명의 리프터 포인트만 팀점수로 인정됩니다. 점수가 동일한 경우, 팀 경쟁에서 최종 순위는 아래의 항목 1.9.5 에서 설명된 대로 결정됩니다.개인 성적(점수)을 합산하여 팀 순위를 결정하는 대회에서 팀 구성원이 도핑방지규정을 위반한 것으로 밝혀진 경우, 위반한 선수의 점수는 차감됩니다. 팀 결과는 다른 팀원의 결과 포인트로 대체될 수 없습니다.

1.9.5. 국가 대회에서 1 위부터 3 위까지 팀 상이 수여됩니다. 위의 항목 1.9.3 및 1.9.4 에 설명된 포인트 시스템을 통해 팀 순위를 분류했을때 동점일 경우, 1 위를 가장 많이 획득한 팀이 1 위를 차지하게 됩니다. 1 등 횟수가 동일한 두 팀 간의 동점이 발생한 경우, 2 등 횟수가 더 많은 팀이 상위에 랭크됩니다. 팀 점수에 기여하는 최대 5 명의 리프터까지 이 절차를 거쳐 순위가 결정되게 됩니다. 이 프로세스를 적용한 후에도 여전히 팀이 동등한 경우, 다섯 명의 최상위 리프터의 DOTS 포인트(동적 목표 팀 평가 시스템의 약어)의 총합이 더 큰 팀이 더 높은 순위로 랭크됩니다.

[참고: DOTS 는 동적 목표 팀 평가 시스템의 약어입니다]

1.9.6. 지역, 주, 지방 대회에서는 대회 기구 정책 또는 대회 감독의 재량에 따라 팀 상과 순위 결정 방법이 다를 수 있습니다. 지역, 주, 지방 대회의 팀 상 및 순위 결정 방법을 알고 싶은 경우 특정 대회 감독에게 문의하십시오.

1.10. 대학부 국가대회 단체전

1.10.1. 대학부 국가대회 단체전에서의 팀 점수 산정은 일반적으로 "국가 대회의 단체전 – 일반"에 나열된 절차를 따릅니다. 차이가 있는 부분은 아래에 나열되어 있습니다.

1.10.2. 대회에서 점수를 획득하려면 리프터는 공식 클럽 명단에 포함되어 있어야 합니다.

1.10.3. 팀은 다음 부문에 등록할 수 있습니다:

A. 대학 여성 – 무장비

B. 대학 남성 – 무장비

C. 대학 여성 – 장비

D. 대학 남성 – 장비

1.10.4. 부문(여성 및 남성)당 각 팀에는 여성 및 남성 체급 전체에 걸쳐 최대 12 명의 선수가 허용됩니다. 동일 체급에서 한 팀에 2 명 이상의 참가자가 있어서는 안 됩니다.

1.10.5. 대학부 국가대회 팀전에서는 각 팀의 최상위 일곱 명의 리프터의 포인트만 팀 대회에서 계산됩니다. 포인트가 동점인 경우, 팀 상을 위한 최종 순위는 아래의 항목 1.10.6 에 설명된 대로 결정됩니다. 어떤 팀원이 개인 결과(포인트)를 합산하여 팀 순위가 결정되는 행사 중 도핑 규정을 위반한 것으로 판명된다면, 해당 선수의 포인트는 팀 결과에서 제외되며 다른 팀원의 포인트로 대체될 수 없습니다.

1.10.6. 대학부 국가대회 팀전에서는 최상위 다섯 (5) 팀에게 팀 상이 수여됩니다. 팀의 등급을 결정하기 위한 동점이 발생한 경우, 가장 많은 1 등을 기록한 팀이 최상위로 랭크됩니다. 1 등 횟수가 동일한 두 팀 간의 동점이 발생한 경우, 2 등 횟수가 더 많은 팀이 먼저 랭크됩니다. 이와 같은 과정을 통해 최대 일곱 명의 리프터의 순위를 계산합니다. 이 절차를 적용한 후에도 여전히 동등한 경우, 다섯 명의 최상위 리프터의 DOTS 포인트(동적 목표 팀 평가 시스템의 약어)의 총합이 더 큰 팀이 더 높은 순위로 랭크됩니다.

1.10.7. 대학부 국가대회 팀전의 팀 경쟁과 점수 산정에 관한 질문이 있는 경우, chair of the Collegiate Committee. 에게 문의하십시오.

1.11. 고등부 국가대회 단체전

1.11.1. 고등부 국가대회 단체전 남녀 팀 점수는 일반적으로 "국가 대회의 단체전 대회 – 일반"에 나열된 절차를 따릅니다. 차이가 있는 부분은 아래에 나열되어 있습니다.

1.11.2. 각 체중 부문에서 상위 10 등만 점수로 인정되며, 포인트는 다음과 같습니다: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

1.11.3. 결합된 팀 점수는 남성과 여성 팀 명단에서 최상위 다섯 명의 남성 및 최상위 다섯 명의 여성 리프터를 산정하여 기준으로 합니다. 포인트를 획득한 회원은 반드시 상위 10 등에 들어가야 합니다. 팀 점수를 위해 남성 및 여성 각각 최소한 한 명의 팀원이 상위 10 등에 들어가야 합니다.

1.11.4. 9 학년과 10 학년 (각각 9 학년과 10 학년에 해당하는 학생들)은 해당 부문에 대한 자격 기준을 충족한 경우 주니어 대표팀 (JV) 부문 또는 대표팀 (V) 부문 중 선택하여 참가할 수 있습니다. 반면, 11 학년과 12 학년 (각각 11 학년과 12 학년에 해당하는 학생들)은 대표팀 대회에서만 경쟁할 수 있으며 대표팀 자격 기준을 충족해야 합니다.

1.11.5. 고등부 국가대회 단체전의 팀 경쟁과 점수 집계에 관한 문의사항이 있으면, Teenage/Junior 위원회 위원장에게 문의하십시오.

1.12. 개인 수상

1.12.1. 국가 대회에서는 각 부문의 상위 다섯 명에게 상을 수여합니다.

1.12.2. 지역 대회에서는 대회 총괄자가 각 부문에 얼마나 많은 상을 수여할지 결정할 권한을 가지지만, 최소한 각 부문에서는 상위 세 명에게 반드시 상을 수여해야 합니다.

1.12.3. 지역 대회 및 주 대회에서는 어떻게 상을 수여할지에 대한 결정은 대회 총괄자가 권한을 가집니다.

2. 대회용 장비

2.1. 체중계

2.1.1. 체중계는 국가대회와 프로대회에서는 0.05kg 이하의 간격으로 측정 가능한 전자 디지털형이어야 하며, 지역, 주, 지역대회에서는 0.1kg 이하의 간격으로 측정 가능한 (파운드로만 표시되는 체중계의 경우 0.2lb 이하) 것이어야 합니다.

2.1.2. 체중계는 최대 180kg 까지 측정할 수 있어야 합니다.

2.1.2.1. 참가자가 체중계의 최대 하중을 초과하는 경우 두 개의 체중계를 사용해야 합니다. 두 체중계는 나란히 놓이고 참가자는 각 체중계에 한 발을 올려놓습니다. 두 체중의 합이 해당 참가자의 공식 체중이 됩니다.

2.1.3. 체중계는 수평하고 압축이 불가능한 표면에 놓여야 합니다 (예: 카펫 위에 직접 놓는 것은 허용되지 않습니다). 압축이 불가능한 표면의 예로는 타일, 고무, 목재 바닥이 있습니다. 카펫이 깔린 곳에서 체중을 측정하는 경우 체중계 밑에 압축이 불가능한 표면 (예: 합판 조각)이 놓여져야 합니다.

2.1.4. 모든 체중계는 대회 일자로부터 최대 2 년 이내에 공식 인증을 받아야 합니다. 체중계의 현재 인증 상태는 체중계에 부착된 공식 증명서 및/또는 스티커로 문서화되어야 합니다.

2.2. 플랫폼

2.2.1. 플랫폼을 사용해야 합니다. 바닥에 깔린 카펫은 플랫폼으로 간주되지 않으며 허용되지 않습니다.

2.2.2. 플랫폼은 적어도 8ft x 8ft (2.4m x 2.4m)여야 합니다.

2.2.3. 주변 무대나 바닥보다 10cm 이상 높은 플랫폼을 사용하는 경우 출입이 용이하도록 경사면이 있어야 합니다.

2.2.4. 플랫폼의 표면은 평평하고 단단하며 매끈한 카펫 소재로 덮여 있어야 합니다. 카펫은 불규칙한 부분이나 돌기가 없이 매끈해야 합니다.

2.2.5. 플랫폼은 매끈한 카펫 아래에 균일하게 단단한 표면을 제공하는 0.75 인치 합판 또는 유사한 소재(예: 판자)여야 하며 최소 두 층으로 이루어져야 합니다. 합판의 층은 나사로 고정되어야 합니다.

2.2.5.1. 고밀도 고무 매트는 플랫폼 구성의 일부로 사용될 수 있으며 합판 바닥층 아래, 합판층 사이 및/또는 합판 최상층 상단에 사용될 수 있습니다. 고무 매트가 합판의 상층 위에 놓인 경우 매끈한 카펫(항목 2.2.4)이 고무 매트를 완전히 덮고 있어야 합니다.

2.2.5.2. 플랫폼이 전문적으로 제작된 경우 (예: Eleiko 또는 Rogue 와 같은 경우) 승인됩니다.

2.2.6. 모든 플랫폼은 USA Powerlifting 브랜드 배너가 있어야 합니다.

2.3. 바벨

2.3.1. 원판을 꽂는 바만 허용됩니다.

2.3.2. 모든 규격을 충족하는 바만 대회 전체 및 모든 리프트에서 사용할 수 있습니다.

2.3.3. 대회 중에 바를 변경할 수 없습니다(청소년 및 마스터 4+ 리프터에게 허용된 경우 제외), 심사위원회 또는 심판장이 바가 구부러지거나 손상된 경우에만 가능합니다.

2.3.4. 전문 바(예: 스쿼트 바, 데드리프트 바)는 사용할 수 없습니다.

2.3.5. 바의 무게는 20kg 이어야 합니다 (허용 범위: 19.95 – 20.05kg).

2.3.5.1. 지역 대회에서는 45lb 바의 사용이 허용됩니다 (허용 범위: 44.8875 – 45.1125lb). 이 바는 파운드 웨이트와 파운드 컬러와 함께 사용되어야하며 다른 명시된 사양을 모두 준수해야 합니다.

2.3.5.2. 청소년 및 마스터 4+ 리프터에게 허용된 경우 20kg/45lb 미만의 바를 사용할 수 있습니다. 이러한 바는 항목 2.3.8 의 크기를 준수할 필요가 없습니다(항목 2.3.8.D 는 모든 바에 필요합니다).

2.3.6. 바의 널링부분은 크롬으로 되어서는 안됩니다.

2.3.7. 바의 슬리브는 자유롭게 회전해야 합니다.

2.3.8. 바는 반드시 다음 크기를 준수해야 합니다:

A. 총 길이는 2.2m 를 초과해서는 안 됩니다.

B. 칼라면 사이의 거리는 1.32m 를 초과해선 안되며 1.31m 미만이어도 안됩니다.

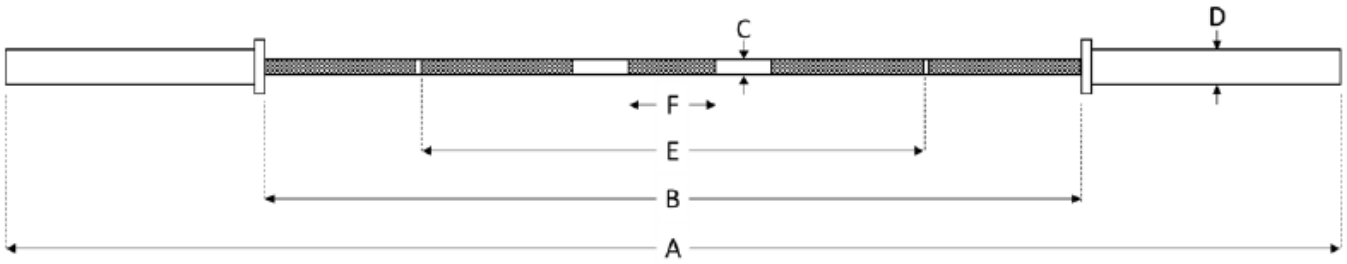
C. 지역 대회의 경우, 바의 지름은 29mm 를 초과하거나 28mm 미만이어서는 안 됩니다. 지역 단체 챔피언십대회 이상(지방 대회, 국가 대회 등)에서는 바의 지름이 무조건 29mm 여야 합니다.

D. 슬리브의 지름은 52mm 를 초과하거나 50mm 미만이어서는 안 됩니다.

E. 해당부분 사이 거리 81cm 를 측정할 수 있도록 기계로 가공된 표시(또는 테이프로 표시된)바가 있어야 합니다.

F. 바에는 중앙 널링이 있어야 하며 160mm 를 초과하거나 100mm 미만이어서는 안 됩니다.

2.3.8.1. 바 치수의 도식도 (이미지는 Joe Marksteiner 님이 제공해 주셨습니다). 알파벳은 상기 항목 2.3.8 에 나열된 치수에 해당합니다.



2.4. 원판

2.4.1. 이 섹션에서 정의된 규격을 충족하지 않는 원판(또는 "디스크"로도 알려짐)의 사용은 대회와 얻은 기록을 무효화시킵니다. 대회 전체 기간 및 모든 리프트에서 사용될 수 있는 것은 모든 규격을 충족하는 원판뿐입니다.

2.4.2. 금속/강철/철로 만들어진 원판만 사용할 수 있습니다. 고무나 범퍼로 만들어진 원판은 사용할 수 없습니다(어린이, 마스터 4+, 스페셜 올림피안 리프터에 대한 규칙에 허용된 경우 제외).

2.4.3. 주 (State), 지방, 국가 대회 및 프로 대회에서는 킬로그램 단위의 원판를 사용해야 합니다. 로컬 대회에서도 권장되지만 필수사항은 아닙니다. 만약 로컬 대회에서 킬로그램 단위의 원판을 사용할 수 없는 경우, 파운드 원판을 사용할 수 있습니다.

2.4.3.1. 지역 대회에서 2.5, 5, 10, 25, 35, 45lb 의 파운드 단위 원판을 사용하는 것이 허용됩니다. 단, 이 원판들은 45lb 바와 5lb 칼라와 함께 사용되어야 하며 모든 기준 사항을 준수해야 합니다.

2.4.3.2. 파운드 원판과 킬로그램 원판을 섞어 사용할 수 없습니다. 또한 파운드 원판과 킬로그램 바의 조합(또는 그 반대) 역시 사용할 수 없습니다. 킬로그램 바에는 2.5kg 짜리 킬로그램 칼라를 사용해야 하며, 파운드 바에는 5lb 짜리 파운드 칼라를 사용해야 합니다.

2.4.3.3. 웜업/웜업 룸 용도로 사용되는 원판에는 특별한 요구 사항이 없습니다. 즉, 웜업 구역에서는 파운드 원판이나 킬로그램 원판 또는 이 둘의 조합을 사용할 수 있습니다. 이러한 원판들은 대회 플랫폼에서 사용되는 원판(파운드 또는 킬로그램)의 유형에 관계없이 허용됩니다. 범퍼 원판은 선호 되진 않지만 웜업 구역에서는 사용할 수 있습니다. 단, 대회 디렉터/스태프는 범퍼 원판이 더 두껍기 때문에 바벨이 범퍼 원판으로 무거운 무게를 꼽을 수 없음을 주의해야 합니다.

2.4.4. 대회에서 사용되는 모든 원판은 표기된 무게에 대해 0.25% (5.0kg/10lb 이상인 판에 대해서) 또는 10 그램 (5.0kg/10lb 미만인 판에 대해서) 내외의 무게를 가져야 합니다. 아래는 각 원판의 무게와 그에 대한 허용 가능한 오차범위 목록입니다:

USA Powerlifting Allowable Plate Denominations and Ranges			
Plate Denomination (kg)	Allowable Range (kg)	Plate Denomination (lb)	Allowable Range (lb)
25	24.9375 - 25.0625	55*	54.8625 - 55.1375
20	19.95 - 20.05	45	44.8875 - 45.1125
15	14.9625 - 15.0375	35	34.9125 - 35.0875
10	9.975 - 10.025	25	24.9375 - 25.0625
5	4.9875 - 5.0125	10	9.975 - 10.025
2.5	2.49 - 2.51	5	4.978 - 5.022
1.25	1.24 - 1.26	2.5	2.478 - 2.522
0.5**	0.49 - 0.51	1***	0.978 - 1.022
0.25**	0.24 - 0.26	0.5***	0.478 - 0.522

*참고: 필수 요건도 아니며 비교적 흔하지 않지만 사용 가능한 경우 55lb (약 25kg) 판을 사용할 수 있습니다.

**참고: 0.5kg 와 0.25kg 원판은 국가나 세계 기록을 갱신하려는 경우나 청소년 부문에서의 리프트 시기에만 사용할 수 있습니다(항목 5.4.8 참조).

***참고: 국가 및 세계 기록은 킬로그램 판을 사용하는 대회에서만 세울 수 있기 때문에 1lb(약 0.45kg)과 0.5lb(약 0.23kg)의 무게를 가진 판을 사용할 수 있는 유일한 상황은 파운드로 진행되는 지역 대회에서의 청소년 선수들뿐입니다.

2.4.4.1. 1.25kg 미만의 원판은 국가 및 세계 기록을 시도하거나 청소년 선수들이 시도할 때만 사용할 수 있습니다(항목 5.4.8 참조).

2.4.4.2. 국가 및 세계 기록을 갱신할 때는 현 국가, 세계 기록보다 적어도 0.5kg 이상 무거워야 합니다. 더 가벼운 원판을 사용하여 현 국가, 세계 기록보다 적어도 0.5kg, 1.0kg, 1.5kg 또는 2.0kg 더 무거운 무게를 설정할 수 있습니다.

2.4.5. 원판의 중앙에 있는 구멍의 크기는 53mm 를 초과하거나 52mm 미만이어서는 안 됩니다.

2.4.6. 20kg 이상인 원판의 두께는 6cm 를 초과해서는 안 되며, 15kg 이하인 원판의 두께는 3cm 를 초과해서는 안 됩니다.

2.4.7. 원판은 원형이어야 하며 지름은 45cm 를 초과해서는 안 됩니다.

2.4.8. 킬로그램 원판은 다음과 같은 색상 코드를 따라야 합니다:

- 10kg 미만 – 어떤 색상이든 상관 없음
- 15kg – 노랑
- 20kg – 파랑
- 25kg – 빨강

2.4.9. 모든원판은 무게가 명확하게 표시되어야 하며, 무게가 더 무거운 원판이 안으로 가장 먼저 꽂혀야 하고, 그 다음으로 무게가 낮은 작은 원판들이 무게순으로 바깥쪽으로 배열되어야 합니다. 이렇게 배열되어 있어 심판들이 각 원판의 무게를 읽을 수 있어야 합니다.

2.4.10. 바벨에 올려지는 첫 번째이자 무거운 원판은 앞면을 안쪽으로 향하게 올려져야 하며, 나머지 원판들은 앞면을 바깥쪽으로 향하게 올려져야 합니다.

2.4.11. 25kg 원판의 사용은 권장되지만 의무적으로 요구되지는 않으며, 이 경우 가장 무거운 시도에 대비하기 위해 충분한 20kg 원판 쌍이 준비되어 있어야 합니다.

2.5. 칼라

2.5.1. 칼라는 20kg 바를 사용할 때를 제외하고는 항상 사용되어야 합니다.

2.5.1.1. 비청소년, 비마스터 4+, 비스페셜 올림피안 리프터가 할 수 있는 가장 가벼운 시도는 20kg 입니다 (칼라 없이 빈 20kg 바). 20kg 바와 2.5kg 칼라 두 개를 사용할 때, 22.5kg 는 유효한 시도가 아닙니다.

2.5.2. 칼라는 각각 2.5kg 여야 합니다 (허용 범위: 2.49 – 2.51kg).

2.5.2.1. 청소년, 마스터 4+, 스페셜 올림피안 리프터가 허용된 규칙에 따라 가벼운 클립을 사용할 수 있으며, 공식 바 무게 계산을 위해 클립의 무게는 제로(0)로 간주됩니다.

2.5.2.2. 5lb 칼라 (허용 범위: 4.978 – 5.022lb)의 사용은 지역 대회에서 허용되며, 이 경우 45lb 바와 파운드 판과 함께 사용되어야 합니다.

2.6. 스쿼트 랙

2.6.1. 스쿼트 랙은 최소 높이가 1.00m 에서 시작해 최소 1.70m 로 높일 수 있는 디자인이어야 합니다. 스쿼트 랙의 높이는 최소 5cm 간격 이내로 조절 가능해야 합니다.

2.6.2. 스쿼트 랙은 "out" (기본 위치)과 "in" (막대기를 넓게 잡을 수 있도록 안쪽으로 기울인 위치)조절이 가능해야 합니다.

2.6.2.1. 선수들은 양쪽이 "out" 상태, 양쪽이 "in" 상태, 또는 한 쪽만 "in" 상태로 선택할 수 있습니다. 기본 위치는 "out" 상태입니다. 한 쪽 또는 양쪽을 "in" 상태로 이동시키기를 원하는 선수들은 경기가 시작되기 전에 랙 높이를 공식적으로 제출할 때 또는 경기가 시작된 후에도 이를 대회 책임자에게 알려야 합니다.

2.7. 벤치

2.7.1. 벤치의 길이는 1.22m 이상이어야 하며 평평하고 수평이어야 합니다.

2.7.2. 벤치의 너비는 29cm 이상이어야 하며 32cm 를 초과해서는 안 됩니다.

2.7.3. 벤치의 높이는 42cm 이상이어야 하며 45cm 를 초과해서는 안 됩니다 (바닥에서 벤치의 쿠션 표면까지 측정된 높이로서 압축되거나 압축되지 않은 상태에서의 높이입니다).

2.7.4. 조절 가능한 벤치 랙의 높이는 75cm 이상이어야 하며 110cm 를 초과해서는 안 됩니다 (바닥에서 바 위치까지 측정된 높이입니다). 벤치 프레스 랙 높이는 최소 5cm 간격 이내로 조절 가능해야 합니다.

2.7.5. 바 랙의 안쪽 사이 간격은 최소 1.10m 여야 합니다.

2.7.6. 벤치의 머리 부분은 기둥에서 22cm 를 더 넘어가야 하며 이 수치에 대한 오차는 양쪽으로 각각 5cm 입니다. (기준은 기둥 뒷면).

2.7.7. 대회 벤치에는 부착된 안전 바(벤치 세이프티)를 사용해야 합니다. 벤치 세이프티의 번호/높이가 제조사에 따라 다르기 때문에, 배심원 또는 배심원이 없을 경우 주심이 최소 벤치 세이프티 높이를 결정하는 데 재량이 허용됩니다.

2.7.8. 아래의 항목에서 설명한 벤치의 사양은 패러벤치 부문의 선수에게는 적용되지 않습니다

2.8. 시계

2.8.1. 타이밍 시계는 플랫폼 심판과 배심원이(만일 존재한다면) 볼 수 있어야 합니다.

2.8.2. 시계는 최소 20 분 동안 연속적으로 작동하고 경과된 시간을 표시해야 합니다.

2.8.3. 다음 시도를 시작할 시간이 표시된 시계는 스코어링 테이블 근처의 코치/또는 선수가 볼 수 있어야 합니다.

2.9. 심판 조명

2.9.1. 심판의 결정을 알릴 수 있도록 조명 시스템이 사용되어야 합니다.

2.9.2. 각 심판은 흰색과 빨간색 두 가지 불빛을 사용합니다. 이 두 색상은 각각 "성공"과 "실패"를 나타냅니다.

2.9.3. 불빛은 세 심판의 위치와 일치하도록 수평으로 배치되어야 합니다.

2.9.4. 조명 시스템은 세 심판의 불빛이 별도로 켜지지 않고 모든 심판의 판정이 끝나면 동시에 켜지도록 설계되어야 합니다.

2.9.5. 심판은 리프트가 완료될 때까지 (예: 스쿼트와 벤치 프레스에서 바벨이 랙에 돌아가고 데드리프트에서 바벨이 바닥에 돌아갈 때까지) 불빛을 활성화해서는 안 됩니다.

2.9.6. 긴급한 상황 (예: 불빛 시스템 고장)을 위해 심판은 "플래그," "패들," 또는 "카드"라는 주심의 명령에 따라 결정을 알릴 작은 흰색과 빨간색 플래그, 패들 또는 카드를 받게 됩니다.

2.10. 실패 신호/카드

2.10.1. "실패" 불빛 (빨간 불빛)이 활성화되고 나타나면 실패 이유를 알리기 위해 색상 실패 신호 시스템이 활성화되어 나타날 것입니다 (또는 실패 카드/패들이 들어올려질 것입니다). 간략한 설명은 부록 A 를 참조하십시오.

2.10.2. 실패 카드의 색상은 다음과 같습니다:

A. 빨간 카드

B. 파란 카드

C. 노란 카드

2.10.2.1. 스쿼트에 적용되는 실패 카드 색상 및 관련 위반 내용은 다음과 같습니다:

A. 빨간 카드:

1 하강 시작후 고관절이 슬관절 윗부분 아래에 위치할때까지 하강하지 않음.

B. 파란 카드:

1 리프트를 시작하고 완료할 때 무릎을편 채 직립 자세를 취하지 못하는 경우.

2 하단에서 두번이상 튀기는 모습이 보이거나 회복 동작을 보이는경우.

3 상승중 바벨 전체가 하강하는 모습을 보일경우.

C. 노란 카드:

1 뒤로 또는 앞으로 걷거나 발을 옆으로 움직임. (참고: 발의 앞뒤로 흔들리는 것은 허용됨)

2 리프트 시작 또는 완료 시 주심의 신호를 준수하지 않음.

3 주심의 신호 사이에 스파터/로더가 바벨 또는 리프터와 접촉하여 시기에 도움을 줬다고 판단될 경우

4 리프터에게 도움을 주는 방향으로 팔꿈치 또는 팔이 다리와 접촉하는경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다.

5 리프트 전(즉, "스쿼트" 명령을 받기 전), 리프트 도중 또는 리프트 후(즉, "랙" 명령을 받은 후) 어느 시점에서든 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위.

6 리프트의 일반 설명에 포함된 요구 사항을 준수하지 않은 경우.

7 리프트 완료에 대한 명백한 실패(예: 스파터가 바를 다시 렉에 다시 원위치 시키는데 도와줌).

2.10.2.2. 벤치 프레스의 색상 실패 카드 및 관련 위반 내용은 다음과 같습니다:

A. 빨간 카드:

1 바가 가슴이나 복부 영역으로 내려가지 않음 (즉, 가슴이나 복부 영역에 닿지 않거나 벨트에 닿음).

B. 파란 카드:

1 상승 과정에서 바의 전체적인 하강 움직임.

2 리프트의 시작과 완료시 바를 팔이 완전히 펴질때까지 (즉, 팔꿈치가 잠겨진 상태) 밀지 못함.

C. 노란 카드:

1. 가슴이나 복부 영역에서 바가 움직임 없이 머무른 후, 리프터를 돕기 위해 바를 들어올리거나 이중으로 하강하는 경우.
2. 리프트의 시작, 도중, 또는 완료 시에 주심의 신호를 따르지 못함.
3. 리프트 중에 선택된 리프팅 위치 변경 (즉, 벤치와의 초기 접촉 지점에서 어깨 또는 엉덩이를 들어올리는 움직임 또는 바 위에서 손의 측면 이동 또는 발의 들어올림 포함).
4. 주심의 신호 동안 바벨 또는 리프터에게 스파터/로더가 접촉하여 리프트를 도와줬다고 판단될 경우.
5. 리프터의 발이 벤치나 벤치 서포트와 접촉하는 경우.
6. 리프트 중에 바벨과 , 제이컵 그리고/또는 벤치 안전바 중 하나 또는 양쪽에 의도적인 접촉을하여 리프트를 쉽게 만드는 경우. 리프터에게 도움이 되지 않는 우연한 접촉은 리프트 무효 사유가 아님.
7. 리프트를 시작하기 전 (즉, 시작 명령을 받기 전) 또는 리프트 중 (즉, "Rack" 명령을 받은 후) 어떤 지점에서든 바를 떨어뜨리거나 버릴 경우.
8. 리프트의 일반적인 설명에 포함된 요구 사항 중 어느 것이든 따르지 않음.
9. 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패 (예: 스파터가 바를 렉에 원위치 시키는데에 도움을 줌).

2.10.2.3. 데드리프트의 색상 실패 카드 및 관련 위반 내용은 다음과 같습니다:

A. 빨간 카드:

1. 리프트 완료 시 무릎을 완전히 펴지 못하는 경우.
2. 어깨를 뒤로 넘기고 똑바로 서지 못하는 경우.

B. 파란 카드:

1. 바가 최종 위치에 도달하기 전에 바의 전체적인 움직임이 하강하는 경우. (참고: 어깨가 뒤로 움직이는 동안 바가 조금 움직인다면 이는 리프트를 무효로 하는 사유가 아님)
2. 리프트 수행 중 허벅지에 바를 받치는 경우. (참고: 바가 허벅지 위로 올라가지 받쳐서 리프팅에 도움을 주지 않는다면 이는 리프트를 무효로 하는 사유가 아님)

C. 노란 카드:

1. 주심 심판의 신호를 받기 전에 바를 내리는 경우.
2. 양손으로 바를 잡고 플랫폼에 돌려놓지 않고 놓는 경우 (즉, 손바닥에서 바를 놓음).
3. "Down" 명령을 받은 후에 바를 고의적으로 강하게 던지는행위.
4. 발바닥을 지면에서 떨어뜨려 앞으로 뒤로 움직이거나 발을 옆으로 이동시키는 행위. 발끝과 발뒤꿈치 사이에서 발을 움직이는 것은 허용됨. (참고: "Down" 명령 이후에 발을 옆으로 움직이는 것은 리프트 무효 사유가 아니지만 리프터는 균형을 유지하고 바가 플랫폼으로 돌아갈 때까지 앞이나 뒤로 걸음을 옮길 수 없음)
5. 리프터/또는 바가 스파터에게 닿아 리프트를 쉽게 만드는 경우. 경미한 우발적 접촉은 허용됨.

6 리프트 일반적인 설명에 포함된 요구 사항을 준수하지 않는 경우.
7 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패 사례 (예: 데드리프트에서 바를 땅에서 띄우지 못하는 경우).

2.11. 스코어보드

2.11.1. 대회장 주변에 스코어보드를 설치하고, 이는 대회 심판 및 (있을 경우) 배심원에게 시각적으로 표시되어야 합니다. 지역, 국가 및 프로 대회에서는 이와 유사한 스코어보드가 워밍업 및 스테이징 영역에서 참가자와 코치에게 보이도록 배치되어야 합니다. (주최 측에서는 주최지 규모에 따라 권장됩니다.)

2.11.2. 가능하다면, 현재 기록이 표시되고 필요할 때마다 업데이트해야 합니다.

2.12. 청소년, 마스터 4+, 그리고 스페셜 올림피안 선수들을 위한 장비 수정사항

2.12.1. 청소년 (13 세 이하), 마스터 4+ (70 세 이상) 및 스페셜 올림피안 선수들은 20kg 미만의 바벨을 사용할 수 있습니다. 만약 20kg 보다 가벼운 바벨을 사용하려면, 대회 관계자가 인증된 대회 저울을 사용하여 바벨의 공식 무게를 2.5kg (또는 파운드인 경우 5 파운드) 단위로 버림해야 합니다. 대회에서 더 가벼운 바벨을 사용할 경우, 모든 청소년, M4+ 및/또는 스페셜 올림피안 선수들은 동일한 바벨을 사용할 수 있어야 합니다.

2.12.2. 데드리프트에서는, 청소년, 마스터 4+, 그리고 스페셜 올림피안 선수들은 규정 높이에서 시작할 수 있도록 20kg 미만의 가벼운 고무 범퍼 플레이트 또는 트레이닝 플레이트를 사용할 수 있습니다.

2.12.2.1. 만약 사용한다면, 범퍼/트레이닝 플레이트의 지름은 45cm 를 초과해서는 안 됩니다.

2.12.2.2. 만약 범퍼/트레이닝 플레이트가 교정된 원판이 아닌 경우, 대회 관계자가 교정 인증이된 대회 저울을 사용하여 각 원판의 공식 무게를 1.25kg 단위 기준으로 버림해야 합니다 (파운드로 운영되는 대회의 경우 2.5 파운드 단위로 버림 해서 무게를 설정함).

2.12.3. 청소년 선수들을 위해 바벨의 무게는 국가 또는 세계 기록이 아닌 경우에도 어떤 시도에서든 0.5kg (또는 파운드인 경우 1.0 파운드)의 배수로 설정할 수 있습니다.

2.12.4. 시도 무게가 25kg 미만인 경우 청소년, 마스터 4+ 및 스페셜 올림피안 리프터 들은 경량 클립을 사용할 수 있습니다. 이러한 경우 클립의 무게는 0 으로 간주됩니다.

3. 개인용 의복과 장비

3.1. 일반 규정

3.1.1. 경기장에서 착용하는 모든 물품은 깨끗하고 찢어지지 않은 상태여야 합니다.

3.1.2. 경기장 (계체 구역, 장비 점검 구역, 워밍업 룸, 스테이징 영역, 플랫폼 영역 포함)에서 착용하는 의류에는 음란성 또는 저속한 내용이 허용되지 않습니다. 이 규정은 선수, 코치 및 핸들러를 포함한 모든 이에게 적용됩니다.

3.1.3. 개인 의류/장비 요구 사항에 대한 종교 및 의료 예외는 기술위원회의 재량으로 허용될 수 있습니다. 예외 신청은 대회를 원하는 날짜로부터 적어도 60 일 전에 USA Powerlifting 웹사이트의 기술위원회 페이지에서 찾을 수 있는 적절한 신청 양식을 통해 제출되어야 하며 대회 등록 전에 제출되어야 합니다. 예외 신청을 제출한다고 해서 반드시 허가된다는 보장은 없습니다.

3.1.4. 무장비대회 (또는 "비장비", "클래식") 리프팅은 다음 의류/액세서리만 착용하는 것으로 정의됩니다 (각 항목의 필수 사양은 이 섹션의 나중에 정의됨):

A. 속옷 (브리프/속옷, 브라)
B. 티셔츠
C. 비치지 않는 싱글렛
D. 신발
E. 양말
F. 벨트
G. 손목 랩
H. 무릎 슬리브

3.1.5. 장비대회는 아래의 보조 의류 와 랩을 착용하는 대회를 정의 합니다. (각 항목의 필수 사양은 이 섹션의 나중에 정의됨):

A. 스쿼트 수트
B. 데드리프트 수트
C. 벤치 프레스 셔츠
D. 무릎 랩

3.1.6. 랩 및 슬리브는 3.11, 3.12 및 3.13 항목에서 정의된 특정한 부위에만 착용할 수 있습니다.

3.2. 개인 의류/장비 검사 ("장비 점검")

3.2.1. 장비 점검은 한명 이상의 심판에 의해 수행되어야 합니다. 장비 점검이 계체량과 함께 이루어질 때, 일반적으로 장비 점검을 수행할 심판은 플랫폼 심판, 기술 컨트롤러 및 (세션 중에 배심원이 있을 경우) 배심원 멤버 등입니다. 필요한 경우 추가 심판이 지정될 수 있습니다.

3.2.1.1. 장비 점검을 담당할 예정인 모든 심판은 알맞은 심판 유니폼을 착용하고 예정된 장비 점검 시작 시간보다 늦어도 5 분 전까지 도착해야 합니다.

3.2.2. 장비 점검은 모든 참가자가 필수로 받아야 합니다.

3.2.3. 참가자 또는 참가자의 코치 중 한 명은 검사할 의류/장비를 제출해야 합니다.

3.2.4. 경기 중에 착용 또는 사용될 수 있는 모든 개인 의류/장비는 장비 점검 과정에서 검사되고 승인되어야 합니다.

3.2.4.1. 속옷은 장비 점검 과정에서 검사될 필요는 없지만 여전히 나중에 나올 섹션에서 정의된 필수 사양을 충족해야 합니다. 만약 참가자/코치가 속옷(또는 다른 개인 의류/장비 항목)의 적합성에 대해 의문을 가지면, 장비 점검 시 물어보는 것이 권장됩니다.

3.2.4.2. 시계, 보석, 마우스피스, 안경, 여성 위생 제품과 같은 항목은 장비 점검에서 검사할 필요가 없습니다.

3.2.5. 불결하거나 찢어지거나 망가진 의류/장비는 착용이 거부될 것입니다.

3.2.6. 장비 점검의 마감 시간은 참가자 세션 예정 시작 시간 30 분 전까지입니다.

3.2.7. 장비 점검은 보통 계체 세션 동안에 진행되며 참가자 세션 예정 시작 시간 시간 2 시간 전부터 시작해서 참가자 세션 예정 시작 시간 30 분 전까지 이어집니다. 대회 스태프/관계자들은 리프팅 세션 시작 2 시간보다 전에 장비 점검을 시작할 수 있습니다. (계체 확인은 리프팅 세션 시작 2 시간 전에만 시작가능합니다). 장비 점검 대상자들은 다음 세션에서 경기를 치룰 예정인 참가자들뿐입니다.

3.2.8. "장비 조기 점검"은 일반적인 장비 점검 기간 이전에 언제든지 시행될 수 있습니다. 장비 조기 점검은 주로 긴 일정의 대회에서 주로 채택 되며, (필수는 아님) 대회 관계자는 조기 점검 일정과 대상자들을 미리 공지해야 합니다.

3.2.9. 모든 참가자의 장비 검사를 계체전에 마무리하는것을 권장 (필수는 아님) 합니다. 선수가 계체전에 장비 점검을 완료하지 않은 경우, 계체/장비 점검 구역을 떠나기 전에 장비 점검을 완료해야 합니다.

3.2.10. 장비 점검에서 실시한 내용을 문서로 남기고 점검 완료자와 미완료자를 판단 하기 위해 심판들이 "장비 점검 시트"를 작성하고 유지할것입니다.

3.2.10.1. 장비 점검이 성공적으로 완료되면, 선수나 선수의 코치가 장비 점검 시트에 서명하여 확인합니다.

3.2.10.2. 심판들은 거부된 항목 및 아직 점검이 필요한 항목에 대한 메모를 작성해야합니다.

3.2.10.3. 장비 점검 시트는 공식 문서이므로 특정 리프팅 세션에 대한 장비 점검이 끝난후 해당 담당자에게 전달되어야 합니다.(예 지방/주 대회의 담당자, 지역, 국가. 프로대회의 기술 비서)

3.2.11. 만약 장비 점검 이후 리프터가 허용되지 않은 장비를 착용하거나 사용하면, 리프터는 즉시 대회에서 탈락됩니다.

3.2.11.1. 만약 리프터가 대회장에서 허용되지 않은 장비를 착용하고, 해당 장비가 장비 점검중 실수로 승인되었을 경우, 리프터는 대회에서 탈락되지 않습니다.대회에서 점검받고 승인받지 않은 장비를 착용하고 시도한 모든 리프트는 무효가 됩니다. 만약 이러한 허용되지 않은 장비가 리프팅 시작 전에 발견되었을 경우, 리프터는 불이익 없이 허용되지 않은 장비를 제거하거나 교체할 수 있지만, 이는 플랫폼 밖에서 이루어져야 하며 타이머가 (모든 시도에 주어지는 60 초) 이미 시작 됐다면 멈추지 않습니다.

3.3. 로고와 엠블렘

3.3.1. 이 섹션에서 "의류"는 리프터가 대회 중에 착용하는 모든 것을 의미합니다.

3.3.2. 의류는 평범한 디자인이어야 합니다 (예: 로고나 엠블렘이 없는 단일/다양한 색상의 원단).

3.3.3. 의류에는 다음 로고 또는 엠블렘 (크기 제한 없음)을 부착할 수 있습니다:

A. 리프터나 코치의 국가

B. 리프터나 코치의 이름

i. 별명은 허용되지만 다음과 같은 조건을 충족해야 합니다:

a. 어떠한 방식으로도 모욕적이거나 무례하지 않아야 합니다. 이는 다른 국가, 문화 및 언어에 대한 고려가 포함됩니다.

b. 영어로 표시되어야 합니다. 이는 대회 관계자들의 공용어입니다.

c. 참고: 리프터들은 별명이 가져올 영향을 신중하게 고려해야 합니다. 만약 관계자가 별명이 모욕적일 수 있다는 의심이 들 경우, 대회에서 사용이 불가능해집니다.

C. 현재 USA Powerlifting 행사나 이전 USA Powerlifting 행사

D. USA Powerlifting

E. USA Powerlifting 의 기업 후원사*

F. 리프터나 코치의 등록된 USA Powerlifting 클럽 이름 또는 로고 (참고: 모든 클럽 로고는 승인을 받아야 합니다. 로고 변형도 포함)*

G. 리프터나 코치의 등록된 USA Powerlifting 제휴 체육관 (참고: 모든 제휴 체육관 로고는 승인을 받아야 합니다. 로고 변형도 포함)*

H. 공식 고등학교 및 대학 로고

I. 미국 군(육군, 해군, 공군, 해병대, 해안경비대, 우주군, 국가경비대 및 예비역) 또는 다른 국가의 군 로고

J. 의류 제조사

K. 스포츠 의류 브랜드 (예: 나이키, 아디다스, 리복, 아식스, 챔피언)

*참고: 항목 E, F, G 에서 승인된 로고/엠블렘의 목록이 정기적으로 업데이트 되어 유지 관리되며 국가 웹사이트를 통해 접근 가능합니다.

3.3.4. 선수는 품목이 규칙에 부합하도록 하기 위해 승인되지 않은 로고나 엠블럼을 가리기 위해 일반적으로 적용되는 의류와 색상이 일치하는 마스킹 테이프를 사용할 수 있습니다.

3.3.5. 참고: 2020 년 6 월 6 일부터 (USA Powerlifting Executive Committee 의 결정에 따라) METAL 회사에서 제조한 모든 제품은 USA Powerlifting 에서 금지됩니다. METAL 제품, 로고, 엠블럼 등은 대회에서 사용/착용할 수 없습니다.

3.4. 싱글렛

3.4.1. 이 규칙서의 목적에 따라 싱글렛은 몸에 꼭 맞지만(지지는 아님) 다리 부분이 무릎 위에서 끝나며, 민소매 상의, 두 개의 어깨 끈으로 구성된 파워리프팅, 역도, 레슬링에서 착용하는 일체형 의류입니다.

3.4.1.1. 레오타드는 허용되지 않습니다.

3.4.2. 무장비 경기에서는 싱글렛을 착용해야 합니다.

3.4.3. 장비 경기에서 선수는 싱글렛이나 지지복(예: 스쿼트 슈트 또는 데드리프트 슈트)을 입을 수 있습니다.

3.4.4. 싱글렛을 착용할 때 양쪽 어깨끈을 모두 선수의 어깨 위에 착용해야 합니다.

3.4.5. 싱글렛을 착용할 때, 싱글렛 다리 밑 부분이 무릎, 무릎보호대, 니랩에 닿아서는 안 됩니다.

3.4.6. 싱글렛은 다음 사양을 준수해야 합니다.

A. 일체형으로 착용시 헐거움이 없이 몸에 꼭 맞는 제품이어야 합니다.

B. 리프트 실행 시 싱글렛이 리프터를 지지하지 않도록 전체가 직물 또는 합성 섬유 재료로 구성되어야 합니다.

C. 싱글렛은 전적으로 직물이나 합성 직물로 구성되어야 하며, 전체적으로, 싱글렛에 지지력을 주는 소재로 간주되는 고무 처리 또는 유사한 신축성 소재가 사용 될 수 없습니다.

D. 소재는 가랑이 부분에 허용되는 최대 12cm x 24cm 범위로 덧 대어지는 부분을 제외 단일 두께여야 합니다.

E. 싱글렛의 다리부분은 선수가 착용후 바로 섰을 때 다리부분이 가랑이 상단부터 다리 안쪽까지 최소 3cm, 최대 25cm 연장되어 있어야합니다.

F. 리벳, 지퍼 또는 어떠한 형태의 금속도 부착되어서는 안 됩니다.

G. 추가 스트랩, 끈, 띠, 부품, 장식 또는 장식품 없이 단일 소재로 구성되어야 합니다.

3.4.6.1. 허용 가능한 단일 디자인과 허용되지 않는 단일 디자인의 예는 부록 B 를 참조하세요.

3.4.7. 종교적인 이유로 여성 및 남성 리프터는 싱글렛 아래에 다리 및/또는 팔 전체를 덮는 몸에 꼭 맞는 전신 유니타드를 착용할 수 있습니다. 전신 유니타드에는 지퍼가 있을 수 있습니다. 또는 종교적인 이유로 리프터는 몸에 꼭 맞는 레깅스 및/또는 몸에 꼭 맞는 긴팔 셔츠를 싱글렛 안에 입을 수 있습니다. 레깅스와 셔츠는 각각 다리와 팔 전체를 덮을 수 있습니다. 전신 유니타드 또는 레깅스를 착용하는 경우 무릎 슬리브 또는 무릎 랩을 전신 유니타드 또는 레깅스 위에 착용할 수 있습니다(예: 그 위에 직접 접촉). 긴팔 셔츠를 팔 위에 착용하는 경우 손목 랩을 셔츠 위에(즉, 셔츠 위에 직접 접촉하여) 착용할 수 있습니다. 전신 유니타드, 레깅스, 긴팔 셔츠는 리프트를 실행할 때 선수를 지지하지 않는 소재로 제작되어야 합니다. 이 섹션에 설명된 내용에는 면제 또는 특별 허가가 필요하지 않습니다.

3.4.8. 싱글렛은 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.5. 티셔츠

3.5.1. 스쿼트와 벤치 프레스를 하는 모든 선수는 싱글렛이나 슈트 아래에 티셔츠를 입어야 합니다.

3.5.1.1. 데드리프트에서는 남녀 모두 티셔츠를 입을 필요가 없습니다. 티셔츠 착용 여부에 관계없이 싱글렛을 착용해야 합니다. 데드리프트에서 티셔츠를 입는 경우 규칙서에 정의된 모든 사양을 준수해야 합니다. 데드리프트에서 티셔츠를 입지 않기로 결정한 여성 리프터는 싱글렛 아래에 브래지어나 스포츠 브라를 착용해야 합니다.

3.5.1.2. 장비 경기에서는 티셔츠 대신 보조복을 착용하는 것이 허용됩니다.

3.5.1.3. 티셔츠와 지지력을 제공하는 셔츠의 조합은 허용되지 않습니다.
3.5.2. 티셔츠는 전적으로 직물 또는 합성 직물로 구성되어야 하며 셔츠에 지지력을 주는 소재로 간주되는 고무 처리 또는 유사한 신축성 소재가 사용 될 수 없습니다.
3.5.3. 티셔츠에는 주머니, 단추, 지퍼 또는 강화 솔기가 있어서는 안 됩니다.
3.5.4. 티셔츠에는 칼라가 있어야 합니다.
3.5.5. 티셔츠에는 소매가 있어야 합니다. 이러한 소매는 리프터의 삼각근 아래에서 끝나야 하며 리프터의 팔꿈치 위나 아래로 내려와서는 안 됩니다. 리프터가 경기 중일 때 소매를 삼각근 위로 밀거나 말아서는 안 됩니다.
3.5.6. "크롭 탑"으로 알려진 티셔츠는 위에 명시된 요구 사항을 충족하고 원래 제조업체의 디자인인 경우 허용됩니다(예: "수제" 컷오프 셔츠는 허용되지 않음).
3.5.7. 티셔츠는 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.6. 보조/벤치 프레스 셔츠

3.6.1. 벤치 프레스 보조 셔츠는 장비 경기에서만 착용할 수 있습니다.
3.6.1.1. 벤치 프레스 보조 셔츠는 벤치 프레스에서만 착용할 수 있습니다. 스쿼트나 데드리프트에서는벤치 프레스 보조 셔츠를 착용할 수 없습니다.
3.6.2. USA Powerlifting 승인 목록에 나열된벤치 프레스 보조 셔츠만 착용할 수 있습니다.
3.6.3. 벤치 프레스 보조 셔츠는 나일론(폴리에스테르) 한 겹으로 제한되며 단일 소재로 제작되어야 합니다.
3.6.4. 벤치 프레스 보조 셔츠는 전적으로 직물 또는 합성 직물로 구성되어야 하며 일부가 고무 처리되거나 유사한 신축성 소재로 구성될 수 없습니다.
3.6.5. 벤치 프레스 보조 셔츠에는 주머니, 단추, 지퍼, 벨크로 또는 끈이 있을 수 없습니다.
3.6.6. 벤치 프레스 보조 셔츠는 착용 시 목 전체를 감싸는 칼라가 있어야 하며 뒷트임 디자인이 될 수 없습니다.
3.6.7. 제조업체의 원래 디자인에서벤치 프레스 보조 셔츠를 조작하거나 변경하면 해당 셔츠를 대회에서 사용하는 것이 불가능합니다.
3.6.8. 벤치 프레스 보조 셔츠는 원래 제조업체의 솔기 부분에서만 주름형태로 더 조이거나 느슨하게 만들 수 있으며 제조업체의 원래 디자인 이상으로 변경하거나 강화할 수 없습니다. 이 주름은 셔츠 안쪽에 만들어져야 합니다. 제조업체의 솔기 이외의 부분을 변경하면 셔츠를 대회에서 사용하는 것이 불가능합니다. 옷의 몸체에 주름을 다시 재봉할 수 없습니다. 제조업체 원래 디자인에서 인위적으로 변형이 불가능합니다.
3.6.9. 벤치 프레스 보조 셔츠에는 소매가 있어야 합니다. 이러한 슬리브는 리프터의 삼각근 아래에서 끝나야 하며 리프터의 팔꿈치 위나 아래로 확장되어서는 안 됩니다. 리프터가 경기 중일 때 슬리브를 삼각근 위로 밀거나 말아서는 안 됩니다.
3.6.10. 벤치 프레스 보조 셔츠를 착용할 때 삼각근 전체를 덮어야 합니다.
3.6.11. 벤치 프레스 보조 셔츠는 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.
3.6.12. 벤치 프레스 중에는 지지력이 없는 싱글렛을 착용해야 합니다.

3.7. 스쿼트/데드리프트 슈트

3.7.1. 슈트는 장비 경기에서만 착용할 수 있습니다.

3.7.2. 슈트는 스쿼트와 데드리프트에서만 착용할 수 있습니다. 벤치프레스에서는 동일한 슈트를 착용할 수 없습니다.

3.7.3. USA Powerlifting 승인 목록에 나열된 보조슈트만 착용할 수 있습니다.

3.7.4. 슈트 스트랩은 선수의 어깨 위에 착용되어야 합니다.

3.7.4.1. 경기 중 착용시 슈트 스트랩이 꼬여 있어서는 안 됩니다.

3.7.5. 슈트는 1 겹의 직조 나일론(폴리에스테르)으로 제작이 제한되며 단일 재료로 구성되어야 합니다.

3.7.6. 슈트는 전적으로 직물이나 합성 직물로 구성되어야 하며 전체 또는 일부가 고무 또는 이와 유사한 신축성 소재가 사용될 수 없습니다.

3.7.7. 슈트에는 주머니, 단추, 지퍼, 벨크로 또는 끈이 있을 수 없습니다(어깨 끈은 제외).

3.7.8. 슈트는 리프터가 착용후 바른자세로 서있었을때 슈트의 다리 부분이 가랑이 상단부터 다리 안쪽까지 최소 3cm, 최대 15cm 까지 내려와 있어야합니다.

3.7.9. 슈트를 착용할 때 슈트 다리부분의 밑단이 무릎, 무릎 소매 또는 무릎보호대에 닿아서는 안 됩니다.

3.7.10. 제조업체의 원래 디자인에서 슈트를 조작하거나 변경하면 해당 슈트를 대회에서 사용하는 것이 불가능합니다.

3.7.11. 슈트는 원래 제조업체의 솔기에만 주름 형태로 더 조이거나 느슨하게 만들 수 있으며 제조업체의 원래 디자인 이상으로 변경하거나 강화할 수 없습니다. 이 주름은 슈트 안쪽에 만들어져야 합니다. 제조업체의 솔기 이외의 부분을 변경하면 해당 슈트를 대회에서 사용하는 것이 불가능합니다. 옷의 몸체에 주름을 다시 재봉할 수 없습니다.

3.7.12. 어깨 끈을 조이고 난 후 남은 부분이 3cm 보다 긴 경우, 슈트 내부로 뒤집어서 넣어야 하며 남은 부분을 다시 끈에 꿰매어서는 안됩니다. 여분의 끈이 슈트 밖으로 3cm 이상 튀어나오면 안 됩니다.

3.7.13. 슈트는 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.8. 속옷

3.8.1. 본 규정집의 목적에 따라 "속옷"은 싱글렛 아래 골반 부위에 착용하는 모든 것(속옷, 브리프, 생식기 보호대) 또는 시합에서 일반 또는 스포츠 브라를 의미합니다.

3.8.2. 대회에서는 속옷을 입어야 합니다. 여성은 항목 3.5.1.1 에 설명된 규칙에서 요구하는 경우를 제외하고 브래지어를 착용할 필요가 없습니다.

3.8.3. 속옷은 리프팅 싱글렛/슈트 아래에 착용해야 합니다.

3.8.3.1. 속옷은 전적으로 직물 또는 합성 섬유로 구성되어야 하며, 속옷에 지지력을 주는 것으로 간주되는 고무 처리 또는 유사한 신축성 소재로 전체 또는 일부를 구성할 수 없습니다.

3.8.3.2. 골반 부분에 착용하는 속옷의 밑단이, 싱글렛이나 보조슈트의 다리 끝 너머로 튀어나오거나 보여서는 안 됩니다.
3.8.3.3. 컴프레션 반바지나 바이크용 반바지는 속옷으로 착용하는 것이 허용되지 않습니다.
3.8.3.4. 브리프는 무장비 또는 장비 경기 모두 허용되지 않습니다.
3.8.4. 여성은 일반 또는 스포츠 브라를 착용할 수 있습니다. 언더와이어 브래지어도 허용됩니다.
3.8.5. 고무 처리되거나 유사한 신축성 소재로 구성된 수영복 또는 이와 유사한 의류(허리밴드 부분 제외)는 착용할 수 없습니다.

3.9. 양말

3.9.1. 스쿼트와 벤치 프레스에서는 양말을 신을 수 있습니다.
3.9.2. 정강이 길이의 양말(즉, 정강이 전체를 무릎 바로 아래까지 덮어야 함)을 착용하여 데드리프트를 수행하는 동안 정강이를 덮고 보호해야 합니다.
3.9.3. 양말은 무릎, 무릎보호대 또는 니랩에 닿거나 그 위에 착용할 수 없습니다.
3.9.4. 항목 3.4.7 에 명시된 경우를 제외하고는 다리 전체를 덮는 스타킹, 타이즈를 착용할 수 없습니다.
3.9.5. 양말은 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.10. 신발류

3.10.1. 모든 리프트(스쿼트, 벤치 프레스, 데드리프트)에서는 발가락이 막힌 실내 운동화, 파워리프팅 부츠 또는 데드리프트 슬리퍼 형태의 신발을 착용해야 합니다.
3.10.1.1. 정장 구두, 등산화, 샌들, 미끄럼 방지 신발, Crocs™(또는 이와 유사한 것), 아쿠아 양말, 외부 고무 밑창 안감이 있는 양말은 모든 리프트에서 착용할 수 없습니다. 참고: 발가락 신발(예: Vibram® Five-Fingers 신발)은 이 섹션의 다른 모든 사양을 충족하는 경우 허용됩니다.
3.10.2. 굽이 올라간 허용치(최대 허용 굽 높이 = 5cm)를 제외하고, 신발 밑면은 평평해야 하며(예: 돌출부나 불규칙한 면이 없어야 함) 제조업체의 원래 디자인을 변경하거나 조작할 수 없습니다.
3.10.3. 제조사 제품과 다른 별도의 밑창(예: 인서트, 깔창)은 착용할 수 있으나 두께는 1cm 이하로 제한됩니다.
3.10.4. 신발은 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.11. 무릎보호대

3.11.1. 무릎보호대는 모든 리프트 수행 시 착용할 수 있습니다.
3.11.2. 무릎보호대는 무릎에만 착용할 수 있으며 신체의 다른 부위에는 착용할 수 없습니다.
3.11.3. 무릎보호대는 니랩과 함께 착용할 수 없습니다.
3.11.4. 무릎보호대는 원통형 디자인이어야 합니다. 무릎보호대 전체가 홑겹 이어야 하며 네오프렌(예: 합성 고무)으로 구성되거나 대부분 네오프렌과 네오프렌 위에 지지력이 없는 직물의 레이어로 구성됩니다. 직물은 네오프렌 위에 꿰맬 수 있습니다.

3.11.4.1. 무릎보호대는 연속된 원통형이어야 하며 네오프렌이나 외피 재료에 구멍이 없어야 합니다.
3.11.4.2. 무릎보호대에는 추가 끈, 벨크로, 조임끈, 패딩 또는 이와 유사한 지지 장치를 부착할 수 없습니다.
3.11.4.3. 무릎보호대는 선수의 무릎에 상당한 지지력이나 반동을 제공하는 방식으로 디자인/설계되어서는 안 됩니다.
3.11.5. 무릎보호대는 제조업체의 원래 디자인에서 변경될 수 없습니다 (예: 스티치, 패치, 자수 및/또는 덮개 추가 금지).
3.11.6. 무릎보호대는 최대 두께 7mm, 최대 길이 30cm 로 제한됩니다.
3.11.7. 착용 시 무릎보호대는 싱글렛, 보조슈트, 양말과 접촉해서는 안 되며 무릎 관절 중앙에 위치해야 합니다. 무릎보호대는 무릎 관절 중심에서 위로 15cm 또는 아래로 15cm 이상 연장될 수 없습니다. 착용 시 소재가 크게 접히거나 뭉치지 않고 매끄럽게 보이도록 무릎보호대를 타이트하게 올려야 합니다.
3.11.8. 선수는 무릎보호대를 착용하기 위해 어떤 형태로든 도움(예: 다른 사람, 슈트 슬리퍼 보조복을 쉽게 착용할수있게 돕는 도구, 비닐봉지, 파우더 등)을 받거나 도구를 사용할 수 없습니다. 이것이 문제가 되는 경우, 선수는 도움 없이 무릎 소매를 착용할 수 있다는 것에 대한 증명을 요청받을 수 있습니다. 선수의 바가 로드된 후 또는 선수의 시도가 완료된 직후 60 초 이내는 무릎 보호대를 자력으로 착용할수 있는것에 대한 증명을 요구할수 없습니다.
3.11.9. 무릎 슬리브는 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.12. 손목 보호대

3.12.1. 무장비 경기나 장비 경기에서 모든 리프트 수행 시 손목보호대를 착용할 수 있습니다.
3.12.2. 손목보호대는 폴리에스테르, 면 또는 이 두 재료의 조합으로 덮인 신축성이 있는 상업용 엘라스틱 또는 직물로 구성 되어야 하며 한 겹으로 만들어져야 합니다.
3.12.3. 손목보호대는 길이 1m, 너비 8cm 로 제한됩니다. 고정에 사용되는 슬리브, 벨크로 패치 또는 탭은 1m 길이 내에 통합되어야 합니다. 고정을 돕기 위해 고리나 끈을 부착할 수 있으며 이는 허용 길이 1m 에는 포함되지 않습니다. 실제 리프팅 중에는 고리나 끈을 엄지손가락이나 다른 손가락 위에 착용하거나 감아서는 안 됩니다. 참고: 리프트 중에 엄지 고리가 엄지손가락이나 손가락 주위에 있는 것이 발견된 경우(예: 기술 컨트롤러와 심판이 리프트 시작 전에 이를 놓친 경우), 이것만으로는 심판이 리프트를 실패하고 실패하는 이유가 되지 않습니다. 리프터는 경고를 받아야 하며 리프트가 끝난 후 문제를 해결하도록 지시받아야 합니다.
3.12.3.1. 최대 허용 길이를 초과하는 손목보호대는 규정에 맞게 절단될 수 있습니다.
3.12.3.2. 손목보호대는 엄지손가락 전체 또는 엄지손가락 밑부분을 둘러싸는 디자인일 수 없습니다.
3.12.4. 손목보호대는 착용 시 손목 관절 중심에서 위(팔꿈치 방향) 10cm, 아래(손바닥 방향) 2cm 를 초과할 수 없으며 전체 손목을 덮는 너비가 12cm 를 초과할 수 없습니다. 손목 관절의 중심은 말단 손목 주름(즉, 손/손목을 구부렸을 때 손에 가장 가까운 손목에 형성된 피부 주름)으로 정의됩니다.

3.12.5. 너비가 12cm 를 초과하지 않고 지지력이 없는 표준 상업용 손목 밴드를 손목에 착용할 수 있습니다. 손목 보호대와 손목 밴드의 조합은 허용되지 않습니다.

3.12.6. 손목 보호대는 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.13. 니랩

3.13.1. 니랩은 장비 경기에서만 리프트를 수행할 때 착용할 수 있습니다.

3.13.2. 니랩은 폴리에스테르,면 또는 이 두 가지 재료의 조합으로 덮인 상업용 엘라스틱이나 직물로 만들어져야 하며 한겹으로 제작되어야 합니다.

3.13.3. 벨크로는 니랩과 함께 사용할 수 없습니다.

3.13.4. 니랩은 길이 2m, 너비 8cm 로 제한됩니다.

3.13.4.1. 최대 허용 길이를 초과하는 니랩은 규칙에 맞게 만들기 위해 선수가 잘라낼 수 있습니다.

3.13.5. 니랩 착용 시 싱글렛, 보조슈트, 양말과 접촉되어서는 안 되며 무릎 관절 중앙에 위치해야 합니다. 니랩은 무릎 관절 중심에서 위로 15cm 또는 아래로 15cm 를 초과하여 확장될 수 없습니다.

3.13.6. 니랩과 무릎보호대의 조합은 허용되지 않습니다.

3.13.7. 니랩은 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.14. 벨트

3.14.1. 리프팅 벨트는 무장비 경기나 장비 경기에서 리프트를 수행할 때 착용할 수 있습니다.

3.14.2. 리프팅 벨트를 착용하는 경우, 싱글렛이나 보조슈트 바깥쪽에 착용해야 합니다.

3.14.3. 리프팅 벨트는 벨트 전체 어느 지점에서나 너비가 10cm 를 초과할 수 없습니다. 너비 10cm 에서 버클은 포함되지 않습니다.

3.14.4. 벨트에 추가된 제조업체 또는 비제조업체 장식품(예: 스티커, 패치 등)은 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다. 벤치 프레스에서 벤치 표면을 손상시킬 수 있는 어떤 것도 벨트에 추가되어서는 안 됩니다.

3.14.5. 리프팅 벨트는 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.15. 의료용 테이프

3.15.1. 엄지손가락 주위에 두 겹의 의료용 테이프(또는 이와 유사한 것)를 감을 수 있습니다. 테이프를 착용하는 경우, 테이프를 엄지손가락 주위로 감아야 합니다(즉, 엄지손가락의 장축 주위를 원형으로 감아야 합니다).

3.15.1.1. 이 규칙의 목적에 따라 2 겹의 의료용 테이프는 다음 세 가지 형태 중 하나로 의료용 테이프를 착용할 수 있음을 의미합니다.

A. 한 테이프 레이어가 다른 테이프 레이어 바로 위에 있습니다.

B. 한 위치에는 테이프 한 겹, 두 번째 위치에는 또 다른 테이프 한겹이 있습니다.

C. 테이프의 한 겹이 다른 테이프 겹과 어느 정도 겹치는 경우.

3.15.2. 의료용 테이프는 선수가 바를 잡을 때 보조 수단으로 사용할 수 없습니다.

3.15.2.1. 의료용 테이프는 양면 접착 형태가 아니어야 합니다. 접착면은 피부를 향해야 하며 바에 직접 닿아서는 안 됩니다.

3.15.3. 의료용 테이프 (KT/키네시오/키네시오로지 테이프 포함)는 배심원단 또는 배심원이 없는 경우 주심의 공식 승인 없이 신체 어느 곳(엄지 손가락 제외)에도 착용할 수 없습니다.

3.15.3.1. 배심원의 승인에 따라 (배심원이 없을 경우 주심), 의료용 테이프(반창고 및 붕대 포함)는 선수에게 불공정한 이점을 주지 않는 방식으로 신체 부상에 적용될 수 있습니다.

3.15.4. 의료용 테이프의 너비는 테이프를 붙이는 엄지 손가락의 길이보다 작아야 합니다.

3.16. 기타

3.16.1. 머리에 착용하는것이 유일하게 허용 되는 의류는 전문적으로 제작된 머리띠입니다. 머리띠는 항목 3.3 에 설명된 로고 및 엠블럼에 대한 정책을 준수해야 합니다.

3.16.1.1. 모자는 허용되지 않습니다.

3.16.1.2. 무슬림 여성은 리프팅 시 히잡(머리 스카프) 착용이 허용되며 기술위원회로부터 면제승인을 받을 필요가 없습니다.

3.16.1.3. 이 섹션에 명시된 모자 요건에 대한 종교적 또는 의학적 면제를 신청하려는 선수는 항목 3.1.3 에 설명된 절차를 따라야 합니다.

3.16.2. 슬리브는 무릎에만 착용 가능하며 신체의 다른 부위에는 착용할 수 없습니다.

3.16.3. 자세교정기 등은 신체 어느 부위에도 착용할 수 없습니다.

3.16.4. 불공정한 이점을 제공하지 않는 이식형 의료 기기(예: 인슐린 펌프)는 허용됩니다.

3.16.5. 양말과 정강이 사이에 가벼운 보호대(예: 정강이 보호대)를 모든 리프트에 착용할 수 있습니다.

3.16.6. 신체나 개인 장비에 오일, 구리스 또는 기타 윤활제를 사용하는 것은 엄격히 금지됩니다.

3.16.7. 베이비파우더/활석 및 탄산마그네슘은 신체 및 복장에 첨가할 수 있는 유일한 물질입니다. 접착성 물질이나 접착성을 지닌 물질은 엄격히 금지됩니다.

3.16.7.1. 접착성 물질/접착성이 없는 액체 탄마는 허용됩니다.

3.16.7.2. 무릎보호대를 착용할 목적으로 어떤 물질도 바르면 안 됩니다.

3.16.8. 신발 밑면에는 이물질, 접착제, 내장 접착제(초크, 레진, 로진, 유리 종이, 에머리 천 포함)를 바르거나 사용해서는 안 됩니다. 유일한 예외사항으로 신발 밑면에 물이 닿는것만 허용됩니다.

3.16.9. 플랫폼 장비에는 이물질이 직접적으로 도포되어서는 안 됩니다. 이러한 맥락에서 직접 적용의 예는 직접적으로 탄마 블록을 시합용 바 또는 벤치에 문지르는 것입니다. 벤치 프레스를 수행하기 전에 등이나 손에 탄마를 바르는 것은 직접적인 적용이 아니며 허용됩니다.

3.16.9.1. 바, 벤치, 카펫 등을 청소할 때 살균제로 사용될 수 있는 물질은 사용 가능합니다.

4. 파워리프트와 수행 규칙

4.1. 스쿼트: 수행 규칙

4.1.1. 스쿼트 랙은 리프터가 플랫폼 전면을 향하도록 플랫폼에 배치해야 합니다. 주심은 렉앞에 선수가 볼 수 있는 위치에 위치해야 합니다.

4.1.2. 리프터는 플랫폼 전면을 향해야 합니다. 바는 손과 손가락으로 잡고 어깨/등 위쪽(머리 뒤)을 가로질러 수평으로 잡아야 합니다. 이 규칙의 목적에 따라 엄지손가락은 손가락으로 간주되지 않으며 스쿼트에서는 "썸리스" 그립이 허용됩니다. 네 손가락 모두 바를 쥐고 있어야 하며 바 주위를 감쌀 필요는 없습니다. 하나 이상의 손가락으로 바 아래쪽을 잡거나 바에 닿지 않은 상태로 잡는 것은 금지됩니다. 손은 바 안쪽 어디든지 위치시킬 수 있고 바 슬리브의 안쪽 표면과 접촉하는 위치에 있을 수 있습니다.

4.1.3. 랙에서 바를 들어올린 후(선수는 스파터의 도움을 받아 랙에서 바를 들어올릴 수 있음) 시작 위치를 설정하기 위해 뒤로 이동해야 합니다. 선수가 무릎을 편 상태에서 움직이지 않고 직립/바로선다면(약간의 편차 허용) 주심은 리프트를 시작하라는 신호를 보냅니다. 신호는 팔을 아래쪽으로 내리는 움직임과 "스쿼트"라는 구령으로 구성됩니다. 선수는 "스쿼트" 신호를 받기 전에 불이익 없이 규칙내에서 위치를 조정할수 있습니다. "스쿼트" 신호 후 리프트는 공식적으로 시작되며 수행 규칙을 위반하는 자세 조정은 시도를 실격시키는 사유가 됩니다. 안전상의 이유로 선수가 5 초 후에 리프트를 시작할 수 있는 올바른 위치에 있지 않은 경우 팔을 뒤로 젖히는 동작과 함께 "리플레이스"라는 구령이 주어집니다. 주심은 “스쿼트” 구령이 주어지지 않은 이유를 리프터에게 설명합니다. 리프터는 60 초 타이머에서 남은 시간동안 다시 시도를 시작하고 신호를 받기위한 시작 자세를 취한후 "스쿼트" 구령을 받을수 있습니다.

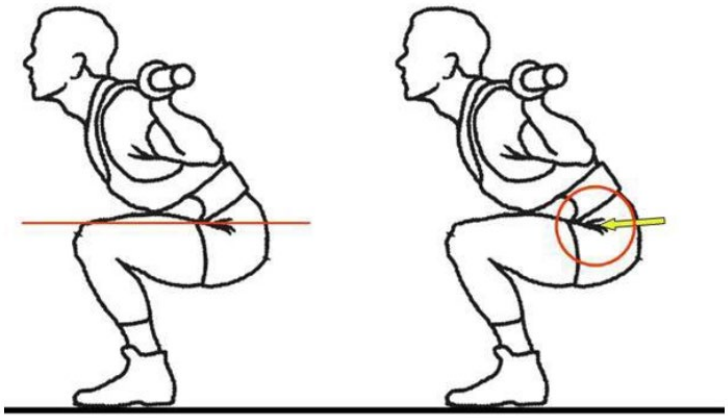
4.1.4. 주심의 "스쿼트" 신호를 받은 선수는 무릎을 구부리고 몸을 하강시켜 고관절 부분이 (해부학적으로 서혜부 주름으로 정의 – 그림 1 의 화살표로 표시됨) 무릎의 윗 표면보다 낮아질 때까지 몸을 낮춰야 합니다. 한 번의 시도만 허용됩니다. 선수가 하강하기 시작하면 시도가 시작된 것으로 간주됩니다. 시도가 시작된 후, 필요한 깊이에 도달하기 전에 상승하면 그 시도는 실격됩니다. 명백히 실질적 하강이 아닌 하강하기 전에 무릎을 약간 풀었다가 다시 바로서는 행위는 실격의 사유가 되지 않습니다.

4.1.5. 필요한 깊이에 도달한 후 리프터는 무릎을 편 상태에서 직립 자세로 회복해야 합니다. 스쿼트 시도시 바닥에서 두 번 튀거나 바 전체를 아래쪽으로 움직이는 것은 허용되지 않습니다. 선수가 더 이상 움직이지 않을 때(끝난 것처럼 보이는 위치), 주심은 바를 랙하라는 신호를 보냅니다.

4.1.6. 바를 랙하라는 신호는 팔의 후방 동작과 "랙"이라는 음성 명령으로 구성됩니다. 그런 다음 선수는 바를 랙으로 되돌려 놓아야 합니다. 방향에 관계없이 "랙" 명령 이후 발 움직임은 실패의 원인이 되지 않습니다. 안전상의 이유로 선수는 바를 원위치 시킬 때 스파터의 도움을 요청할 수 있습니다. 선수는 이 과정 동안 바를 지고있어야 하며 "랙" 명령을 받은 후 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위는 시도를 실격 처리하는 사유가 됩니다.

4.1.7. 언제든지 5 명 이하, 3 명 이상의 스파터가 플랫폼에 있을 수 있습니다. 배심원(또는 배심원이 없는 경우 플랫폼 심판)은 현재의 스파터 수가 리프터/스파터의 안전을 최대화하기에 충분하지 않다고 판단하는 경우 5 명 이상의 스파터를 요구할 수 있습니다. 스파터는 대회 디렉터가 지정한 공식 관계자여야 합니다.

Figure 1. Required depth for the squat.



4.2. 스쿼트: 실격 사유

4.2.1. 다음은 스쿼트의 위반사항입니다. 위반은 리프트의 실패로 간주되며 성공과 (예 흰불) 실패 (예 빨간불)는 컬러 조명 시스템 또는 카드/패들을 통해 각 심판에 의해 결정됩니다. 각 위반 항목은 실패 카드/표시등의 색상 (■빨간색, ■파란색, ■노란색)으로 표시됩니다.

4.2.1.1. (■빨간색): 고관절 부위의 다리 윗면이 무릎 윗면보다 낮아질 때까지 무릎을 구부리지 않고 몸을 낮추지 않음 (그림 1 참조)

4.2.1.2. (■파란색): 리프트 시작 및/또는 완료 시 무릎이 펴진 상태에서 직립/직립 자세를 취하지 못함.

4.2.1.3. (■파란색): 상승 중 바 전체가 아래쪽으로 움직이는 움직임입니다.

4.2.1.4. (■파란색): 리프트 바닥에서 두 번 튀거나 1 회 이상 회복을 시도한 경우입니다.

4.2.1.5. (■노란색): 뒤로 또는 앞으로 나아가거나 발을 옆으로 움직이는 것입니다. 앞꿈치와 뒤꿈치 사이에서 앞뒤로 움직이는 것은 허용되지만 발은 같은 자리에 있어야 합니다.

4.2.1.6. (■노란색): 리프팅도중 바 또는 리프터가 스파터나 렉에 어떠한 부분에든 접촉이 되어 (예시 : 렉 기둥, 제이컵, 세이프티 바) 리프터의 시도에 도움을 준 것으로 간주 된 경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다.

4.2.1.7. (■노란색): 리프트에 도움을 줄 수 있는 방식으로 팔꿈치 및/또는 팔이 다리와 접촉된 경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다.

4.2.1.8. (■노란색): 리프트를 시작하기 전(예: "스쿼트" 명령을 받기 전), 리프트 도중 또는 리프트를 완료한 후(예: "렉" 명령을 받은 후) 어느 지점에서든 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위. [참고: 배심원(또는 배심원이 없는 경우 플랫폼 심판)의 만장일치 의견으로 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위가 모두의 안전에 심각하게 피해를 주었다고 판단된 경우(예: 의도적 및 방지 가능한 상황에서 바를 버리거나 던지는 행위), 선수는 즉시 대회에서 실격 처리됩니다.]

4.2.1.9. (■노란색): 리프트 시작 및/또는 완료 시 주심의 신호를 준수하지 않은 경우.

4.2.1.10. (■노란색): 항목 4.1: "스쿼트: 경기 수행 규칙"에 설명된 항목을 준수하지 않은 경우.

4.2.1.11. (■노란색): 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패(예: 스파터가 바를 원위치 시키는것을 도와줌.)

4.3. 벤치프레스: 수행 규칙

4.3.1. 벤치 랙은 벤치 헤드가 플랫폼 전면을 향하도록 플랫폼 위에 배치해야 합니다. 주심은 벤치의 머리 부분 뒤에 위치해야 합니다.

4.3.2. 선수는 어깨와 엉덩이가 벤치 표면에 닿은 상태로 등을 대고 누워 있어야 합니다. 발은 바닥에 평평하게 접촉해야 합니다(신발 바닥의 모양이 허용하는 만큼 평평하게 접촉해야 합니다). 선수는 네 손가락과 엄지손가락이 모두 바를 감싸는 오버핸드/내전 그립을 사용해야 합니다. 엄지손가락이 없는 썸리스그립이나 폴스그립 및 리버스 그립 (예: 언더핸드/외전 그립)은 금지됩니다. 이 위치는 리프트가 완료될때 까지 유지되어야 합니다. 발 움직임은 허용되지만 발은 바닥에 평평하게 접촉되어 있어야 합니다.

4.3.3. 견고한 발판을 마련하기 위해 리프터는 표면이 평평한 플레이트나 블록을 사용할 수 있습니다(플레이트/블록은 총 높이가 30cm 를 초과할 수 없으며 리프터의 발 전체가 표면에 놓일 수 있는 최소 상단 표면적을 제공해야 합니다). 모든대회에는 높이 5cm, 10cm, 20cm, 30cm 범위의 블록을 준비하고 블록의 표면적은 최소 60cm x 40cm 가 되도록 권장합니다. 플레이트/블록을 사용하는 경우 발/신발의 바닥 전체가 플레이트/블록 표면과 접촉해야 합니다. 발/신발의 어떤 부분도 플레이트/블록의 가장자리에 걸려 있어서는 안 됩니다. 블록/플레이트의 상단 표면은 미끄럼 방지 표면이어야 합니다. 블록은 스파터/로더 또는 리프터에 의해 배치될 수 있습니다. 만약 리프트 수행 중에 블록이 미끄러지면 한 명 또는 두 명의 스파터/로더가 리프트 중에 블록을 제자리에 고정하는 것이 허용됩니다. 바가 "로드됨" 준비 신호후 60 초 시계가 시작되면 블록의 위치를 조정하는것은 리프터의 시간에 포함됩니다(즉, 60 초 시계는 멈추지 않습니다).

4.3.4. 배심원(또는 배심원이 없는 경우 플랫폼 심판)은 현재의 스파터 수가 선수/스파터의 안전을 최대화하기에 충분하지 않다고 판단하는 경우 더 많은 스파터(총 5 명을 초과하지 않음)를 요구할 수 있습니다. 스파터는 대회 디렉터가 지정한 공식 대회 관계자여야 합니다. 선수는 랙에서 바를 들어올릴 때 스파터나 공식적으로 지정된 스파터의 도움을 요청할 수 있습니다 (즉, 선수는 코치, 친구, 다른 선수 등으로부터 언랙을 받을 수 없습니다). 모든 언랙은 팔/팔꿈치를 완전히 뻗은 상태에서의 팔 길이만큼 이루어져야 합니다.

4.3.5. 손의 간격은 검지(집게손가락 또는 검지라고도 함) 사이를 측정하여 81cm 를 초과할 수 없습니다. 두 검지는 모두 81cm 표시 내에 있어야 하며, 최대 허용 그립을 사용하는 경우 전체 검지가 81cm 표시를 덮어야 합니다(즉, 81cm 표시 전체가 검지로 덮여야 함). 비대칭 그립을 사용할 수 있지만(즉, 손이 바 중앙에서 등거리에 있지 않음) 검지 손가락 모두 81cm 표시를 넘어서는 안 됩니다.

4.3.6. 언랙 여부에 관계없이 랙에서 바를 들어올린 후 선수는 팔을 곧게 펴고 팔꿈치를 고정한 상태에서 주심의 리프트 시작 신호를 기다려야 합니다. 신호는 팔의을 아래쪽으로 내리는 움직임과 "시작"이라는 구령으로 구성됩니다. 선수는 "시작" 신호를 받기 전에 불이익 없이 규칙 내에서 위치 조정을 할 수 있습니다. 리프터가 움직이지 않고 적절한 위치에 있으면 즉시 신호가 떨어집니다. "시작" 신호가 주어진 후 리프트가 공식적으로 시작된 것이며 수행 규칙을 위반하는 모든 위치 조정은 실격시키는 사유가 됩니다. 안전상의 이유로 선수가 5 초 후에 리프트를 시작할 수 있는 올바른 위치에 있지 않은 경우 팔을 뒤로 젖히는 것과 함께 "리플레이스"라는 구령이 주어집니다. 주심은 “시작” 구령이 주어지지 않은 이유를 설명해야 합니다. 리프터는 60 초 타이머 시간 내에 올바른 시작 자세를 취하고 “시작” 구령을 받을수 있습니다.

4.3.7. 선수는 "시작" 명령을 받은 후 바를 가슴이나 복부까지 내리고(바는 벨트에 닿지 않아야 함) 가슴에 정지시킨 후 주심의 "프레스" 명령을 기다려야 합니다. 한 번의 시도만 허용됩니다. 바가 내려오기 시작하면 시도가 시작된 것으로 간주됩니다. 시도가 시작된 후, 주심의 “프레스” 명령을 받기 전에 위쪽으로 움직이면 시도가 실격됩니다. 하강하기 전에 팔꿈치를 약간 풀었다가 다시 펴는 것이 명백히 리프트를 시작한것이 아니라고 판단된다면 이는 실격사유가 되지 않습니다.

4.3.8. 주심이 바가 가슴 위에서 움직이지 않는다고 판단하면 주심의 팔을 위로 올리는 동작과 함께 "프레스"라는 구령이 내려집니다. [바가 벨트까지 내려오거나 가슴이나 복부에 닿지 않는 경우, 주심은 “랙”이라는 음성 구령을 내릴 것입니다.] “프레스” 구령을 받은 후 선수는 바를 팔이 곧게 펴지고 팔꿈치가 고정되는 위치로 바를 되돌려야 합니다. 바는 고르지 않게 상승할수 있으며 "프레스" 명령을 받은 후 어느 시점에서든 바 전체가 아래쪽으로 움직이지 않았다면 한 팔이 다른 팔보다 먼저 펴질 수 있습니다. 선수가 움직이지 않을 때(끝난 것처럼 보이는 위치), 주심은 바를 랙하라는 신호를 보냅니다.

4.3.9. 랙 신호는 팔을 뒤로 젖히는 동작과 "랙"이라는 구령으로 구성됩니다. 신호를 받은 후 선수는 바를 랙으로 되돌려 놓아야 합니다. "랙" 명령 이후 신체 위치의 변화는 실격의 원인이 되지 않습니다. 안전상의 이유로 선수는 바를 랙으로 원위치 시킬때 스파터에 도움을 요청할 수 있습니다. 선수는 이 과정 동안 바를 지고있어야 하며 "랙" 명령을 받은 후 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위는 해당 시도의 실격 사유가 됩니다.

4.3.10. 청각 장애가 있는 선수의 경우, 세 가지 신호(“시작”, “프레스” 및 “랙”)는 주심이 선수의 어깨를 손으로 두드리거나 시각적으로 선수의 어깨 위로 손을 흔드는 방식으로 주어질 수 있습니다.

4.4. 벤치프레스: 실격사유

4.4.1. 다음은 벤치프레스의 위반사항입니다. 위반은 리프트의 실패로 간주되며 성공과 (예 흰불) 실패 (예 빨간불)는 컬러 조명 시스템 또는 카드/패들을 통해 각각 심판에 의해 결정됩니다. 각 위반 항목은 실패 카드/표시등의 색상 (■빨간색, ■파란색, ■노란색)으로 표시됩니다.

4.4.1.1. (■빨간색): 바를 가슴이나 복부까지 내리지 않거나 (즉, 가슴이나 복부에 닿지 않음) 바와 벨트를 접촉함.

4.4.1.2. (■파란색): 리프트 시작 및 완료 시 팔 길이까지 바를 밀지 못했으며 팔꿈치가 고정되지 않았습니다.

4.4.1.3. (■파란색): 상승 과정에서 바 전체가 아래쪽으로 움직이는 현상입니다.

4.4.1.4. (■노란색): 다음 내용을 포함하는 리프트 수행 중 리프팅 위치 (원래 접촉 지점에서)의 모든 변경 사항: 벤치 표면에서 어깨 및/또는 엉덩이 올리기; 바닥 표면, (또는 판/블록)에서 한쪽 또는 양쪽 발의 일부를 들어올립니다. 또는 바 위에서 손을 옆으로 움직이는 것. 발이 바닥에 편평하게 유지되는 경우 발 움직임이 허용됩니다 (신발 바닥의 모양이 허용하는 범위에서 지면과 편평함).

4.4.1.5. (■노란색): 리프팅을 쉽게 하기 위해 “프레스” 명령을 받은후 바를 가슴이나 복부위로 가라앉히는 행위.

4.4.1.6. (■노란색): 리프의 발이 벤치나 지지대에 닿은경우.

4.4.1.7. (■노란색): 리프팅도중 바 또는 리프터가 스파터나 렉에 어떠한 부분에든 접촉이 되어 (예시 : 렉 기둥, 제이컵, 세이프티 바) 리프터의 시도에 도움을 준 것으로 간주 된 경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다.

4.4.1.8. (■노란색): 리프트를 시작하기 전(예: "스쿼트" 명령을 받기 전), 리프트 도중 또는 리프트를 완료한 후 (예: "렉" 명령을 받은 후) 어느 지점에서든 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위. [참고: 배심원(또는 배심원이 없는 경우 플랫폼 심판)의 만장일치 의견으로 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위가 모두의 안전에 심각하게 피해를 주었다고 판단된 경우 (예: 의도적 및 방지 가능한 상황에서 바를 버리거나 던지는 행위), 선수는 즉시 대회에서 실격 처리됩니다.]

4.4.1.9. (■노란색): 리프트 시작, 도중 및/또는 완료 시 주심의 신호를 준수하지 않은 경우.

4.4.1.10. (■노란색): 항목 4.3: "벤치 프레스: 경기 규칙"에 설명된 항목을 준수하지 않음.

4.4.1.11. (■노란색): 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패 (예: 스파터가 바를 원위치 시키는것을 도와줌).

4.5. 데드리프트: 수행 규칙

4.5.1. 주심은 선수가 볼 수 있는 방식으로 플랫폼 앞에 위치해야 합니다.

4.5.2. 선수는 리프트를 수행하는 동안 플랫폼에서 스파터 자신 뒤에 서도록 요청할 수 있습니다. 스파터가 요청되지 않은 경우 지정된 스파터가 플랫폼 바로 옆에 서서 리프트 도중이나 리프트 후에 뒤로 넘어지는것을 방지해 주어야 합니다. 스파터는 리프터가 넘어질 경우 부상 위험을 줄이기 위해 플랫폼 바로 뒤에 장비(데드리프트 잭, 벤치 등)가 배치되지 않았는지 확인해야 합니다. 주심은 선수가 넘어질 위험이 있다고 판단할 경우 데드리프트 스파터를 요구할수 있는 재량권을 가지고 있습니다.

4.5.3. 선수는 바가 선수의 발 앞에 수평으로 놓인 상태에서 플랫폼 전면을 향해야 합니다.

4.5.4. 선수는 어떤 그립 방식을 사용하든 양손으로 바를 잡아야 합니다.

4.5.5. 리프터는 준비가 되면 리프트를 시작합니다. 주심은 시작 신호를 주지 않습니다.

4.5.6. 한 번의 시도만 허용됩니다. 리프터가 바를 바닥에서 들어올리기 위해 진정한/의도적으로 노력할 때 리프트가 시작된 것으로 간주됩니다. 바에 어떠한 상승이나 의도적으로 그렇게 하려는 시도는 시도를 한 것으로 간주됩니다. 선수가 바를 들어올리기 위한 진정한/의도적으로 노력을 하기 전에, 선수는 플랫폼에서 바를 굴리거나 바를 흔들 수 있습니다. 바를 들어 올리려는 진정한/의도적인 시도가 발생했는지 여부를 결정하는 것은 심판의 재량입니다.

4.5.7. 선수는 무릎을 펴고 어깨를 뒤로 젖힌 채 똑바로 선 최종 자세를 취할 때까지 바를 들어 올려야 합니다.

4.5.8. 일단 시도가 시작되면 선수가 종료 위치에 도달하고 주심의 "다운" 명령을 받을 때까지 하강하는 것은 허용되지 않습니다. 완성된 위치에 도달한 후 어깨를 뒤로 보내는 과정중(바가 살짝 하강후 안정된다면 이는 리프트 실격 사유가 되지 않습니다.

4.5.9. 바를 바닥으로 내려놓으라는 주심의 신호는 팔을 아래로 내리는 동작과 "다운"이라는 구령으로 구성됩니다. 바가 움직이지 않고 선수가 명백히 완료된 위치에 있을 때까지 신호는 주어지지 않습니다.

4.5.10. 주심의 "다운" 명령을 받은 선수는 (양손으로) 바를 명확하고 통제된 그립으로 유지하고 바를 통제하에 바닥으로 되돌려 놓아야 합니다. “다운" 명령을 받은 후 바를 아래로 강하게 내리거나 의도적으로 플랫폼을 강타하는 행위는 리프트 실격 사유가됩니다. 바를 명확하고 통제된 그립을 유지하면서 바가 빠르게 하강하도록하는 것은 리프트를 실격시키는 사유가 되지 않습니다.

4.6. 데드리프트: 실격 사유

4.6.1. 다음은 데드리프트의 위반사항이다. 위반은 리프트의 실패로 간주되며 성공과 (예 흰불) 실패 (예 빨간불)는 컬러 조명 시스템 또는 카드/패들을 통해 각각 심판에 의해 결정됩니다. 각 위반 항목은 실패 카드/표시등의 색상 (■빨간색, ■파란색, ■노란색)으로 표시됩니다.

4.6.1.1. (■빨간색): 어깨를 뒤로 젖힌 채 똑바로 서지 못하는 경우.
4.6.1.2. (■빨간색): 리프트 완료 시 무릎을 똑바로 펴지 못한 경우.
4.6.1.3. (■파란색): 전체 바가 최종 위치에 도달하기 전에 전체적으로 아래로 움직이는 움직임. 어깨가 젖혀지는 과정중 바가 하강한다면 이는 리프트를 실격시키는 사유가 되지 않습니다.
4.6.1.4. (■파란색): 리프트 수행 시 허벅지에 바를 지지하는 역할. 바가 허벅지 위로 올라가지만 지지되지 않는 경우 이는 리프트 실격 사유가 되지 않습니다.
4.6.1.5. (■노란색): 뒤로 또는 앞으로 나아가거나 발을 옆으로 움직이는 것입니다. 발이 동일한 위치에 있는 한 앞꿈치와 뒤꿈치 사이에서 발을 흔드는 것은 허용됩니다. "다운" 명령 후 측면 발 움직임은 리프트 실격 사유가 아니지만 선수는 균형을 유지해야 하며 바가 플랫폼으로 돌아올 때까지 뒤로 또는 앞으로 한 걸음 더 나아갈 수 없습니다.
4.6.1.6. (■노란색): (양손으로) 바를 분명하고 통제된 그립을 유지하지 않고 통제 되지 않는 상태로 바를 내려 놓는 행위. "다운" 명령을 받은 후 바를 플랫폼 아래로 강하고 고의적으로 세게 내리치거나 내려 놓으면 실격사유입니다.
4.6.1.7. (■노란색): 리프트를 도와주는 방향으로 바 또는 선수와 스파터가 접촉하는경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다.
4.6.1.8. (■노란색): 리프트 완료 시 주심의 신호를 준수하지 않은 경우.
4.6.1.9. (■노란색): 항목 4.5: "데드리프트: 수행 규칙"에 설명된 항목을 준수하지 않음.
4.6.1.10. (■노란색): 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패(예: 바를 땅에서 들어올리지 못함).

4.7. 장애인 선수 및 장애인 벤치

4.7.1. 장애인 선수 및 장애인 벤치 부문에 대한 경기 규칙 및 실격 사유(항목 4.1 ~ 4.6)에 대한 특정 수정 사항이 존재합니다.
4.7.2. 적응형 선수 및 장애인 벤치 부문에 관한 규칙, 정책 및 절차는 USA Powerlifting 웹사이트의 기술 위원회 페이지에 정의되고 설명되어 있습니다.

5. 대회 프로토콜

5.1. 체중 측정

5.1.1. 선수의 체중 측정은 해당 세션의 예정된 리프팅 세션 시작 2 시간 전에 시작해야 하며 90 분 동안 지속되어야 합니다. 계체량 종료 후 리프팅 시작 사이에는 30 분의 간격이 있어야 합니다.

5.1.1.1. 조기 계체량(즉, 예정된 리프팅 시작 2 시간 이전에 시작되는 계체량)은 어떠한 경우에도 허용되지 않습니다.

5.1.2. 해당 세션의 모든 선수는 계체량에 참석해야 합니다.

5.1.3. 계체량은 계체량을 받는 선수가 18 세 이상일 경우 1~2 명의 심판이 실시합니다. 18 세 미만의 선수가 계체량을 실시할 경우 계체량실에는 2 명의 심판이 있어야 합니다.

5.1.4. 체중을 측정하는 선수의 신원이 공식 체중이 기록된 스코어카드의 신원과 일치하는지 확인하는 것은 계체량을 실시하는 심판의 책임입니다.

5.1.5. 심판은 체중을 측정하는 선수와 성별이 같아야 합니다.

5.1.5.1. 계체량을 실시할 선수와 동성 심판의 수가 충분하지 않은 경우, 2 명의 이성 심판이 계체량을 실시하지만 계체량을 받는 선수는 싱글렛을 착용해야 합니다. 체중 측정 중에는 싱글렛 아래에 티셔츠를 입을 수도 있습니다. 필요한 체중 측정 의류의 추가된 무게를 수정하기 위해 체중계 무게에서 0.5kg(또는 현지 대회에서는 파운드 단위로 1.0lb)을 빼고 이 수정된 무게를 대회 공식 체중으로 기록합니다. 중요한 점은 이 절차는 계체량을 실시할 동성 심판이 없는 경우에만 시행된다는 것입니다. 이 절차는 SafeSportTM 교육을 받고 신원 조사를 통과한 공인 심판만이 체중 측정을 실시하도록 보장 해야합니다. 계체량을 실시할 충분한 수의 남녀 심판을 확보하여 이 절차를 시행할 필요가 없도록 모든 노력을 기울이는 것은 모든 대회 감독의 책임입니다.

5.1.5.2. MX 부문에서 경쟁하는 선수들은 계체량을 실시하는 심판의 성별에 관해 자신이 선호하는 것을 대회 감독관(또는 해당 세션의 주심)에게 알려야 합니다. 이상적으로는 대회 전에 이를 전달해야 합니다.

5.1.6. 대회가 시작되기 전에 각 참가자에게는 무작위로 로트 번호가 할당됩니다. 로트 번호는 두 가지 용도로 사용됩니다.

A. 계체량 순서를 정합니다.

B. 대회에서 2 명 이상의 선수가 시도 시 동일한 중량을 요구하는 경우 로트 번호로 순서를 결정합니다.

5.1.7. 특정 세션의 계체량을 시작하기 전에 계체량을 수행하도록 배정된 심판은 해당 세션에 참가한 모든 선수의 공식 스코어카드를 제공받아야 합니다. 스코어카드에는 계체량에 배정된 심판에게 전달되기 전에 이름(이름과 성), 생년월일, 로트 번호, 체급 등급, 입력된 부문 등의 선수 정보가 이미 입력되어 있어야 합니다. 스코어카드에 이 정보를 입력하고 계체량에 배정된 심판에게 이를 전달하는 것은 궁극적으로 대회 디렉터(지역 및 주 대회의 경우) 또는 기술 비서(지역, 전국 및 프로 대회의 경우)의 책임입니다. 해당 직책에 해당하는 사람은 이 책임을 다른 사람(예: 스코어 관리자)에게 위임할 수 있습니다. 계체량을 실시하도록 지정된 심판에게 전달되기 전에 스코어카드를 로트 번호별로 정리하는 것이 좋습니다. 선수의 스코어카드가 없거나 새 스코어카드를 만들어야 하는 경우를 대비해 여러 개의 빈 스코어카드도 대회에 준비되어야 합니다. 스코어카드의 예는 부록 C 와 D 를 참조하세요.

5.1.7.1. 스코어카드는 리프터에게 절대 주어져서는 안 되고, 핸들링해서도 안 되며, 작성도 안 됩니다. 스코어카드는 공식 대회 문서이며 대회 관계자만 처리 가능합니다.

5.1.8. 계체는 가장 낮은 번호부터 가장 높은 번호까지 로트 번호 순서로 실시됩니다. 계체량 순서는 계체량실 근처의 눈에 띄는 위치에 게시되어야 하며 모든 선수와 코치가 접근할 수 있어야 합니다.

5.1.8.1. 한 세션에 여러 조가(즉, 그룹) 속할 경우, 리프팅 순서에 따라 조의 계체 순서가 정해집니다. 첫 번째 조에 할당된 로트 번호는 두 번째 조의 번호보다 낮아야 합니다. 호명을 받았을 때 출석한 첫 번째 조의 모든 선수들은 두 번째 조의 선수들보다 먼저 계체량을 측정할 기회를 한 번 갖게 됩니다. 호명을 받았을 때 출석한 두 번째 조의 모든 선수들은 세 번째 조의 선수들보다 먼저 계체량을 측정할 기회를 한 번 갖게 됩니다. 이렇게 모든 조의 계체가 실시 됩니다. 계체를 위해 호명되었을 때 어떤 이유로든 결석한 선수들은 해당 세션에서 계체에 출석한 모든선수들의 번호가 호명된 후에 계체 기회를 얻을수 있습니다. 궁극적으로 자신의 계체순서를 인지하는것과 호명하였을때 들을수 있게 계체장과 가까운곳에 위치하는것은 모두 선수의 책임입니다.

5.1.8.2. 전체 선수의 로트 번호의 순서대로 계체량이 진행 된 후, 항목 5.1.8 및 5.1.8.1 에 설명된 절차에 따라 로트번호 순서의 맨 위에서부터 프로세스가 반복됩니다. 모든 선수의 체중이 측정되거나 90 분의 체중 측정 기간이 끝날 때까지 동일한 과정이 계속 반복됩니다. 재계체량이 필요한 선수들은 특별한 우선권을 가지지 않으며(아이템 5.1.13 참조), 선수들의 순서 및 호출은 현재 참가자 중에서 누가 재계량이 필요한지에 따라 결정됩니다. 이때 선수들은 참가 번호(lot number)를 기준으로 호출됩니다.

5.1.9. 각 선수의 계체량은 문이 닫힌 방에서 실시됩니다. 차단된 구역(예: 파이프 및 천으로 가린 공간)은 주변 구역에서 완전히 숨겨져 있는 경우 허용됩니다.

5.1.9.1. 각 체중계가 별도의 공간/구역에 보관되어 있는 대회 계체량에 한 개 이상의 체중계를 사용할 수 있습니다.

5.1.9.2. 특정 플랫폼에 배정된 모든 리프터는 해당 플랫폼에 배정된 저울로 체중을 측정해야 합니다.

5.1.9.3. 가능하다면 해당 부문에서 경쟁하는 모든 선수는 동일한 체중계로 체중을 측정해야 합니다.

5.1.10. 계체량 중에 계체량실에 입장할 수 있는 사람은 선수, 코치 1 명(선택 사항), 계체량을 실시하는 심판뿐입니다.

5.1.10.1. 청소년 부문에 참가하는 선수(즉, 13 세 이하의 선수)는 계체량 시 부모, 보호자 또는 코치가 동행해야 합니다.

5.1.11. 선수들은 나체로 체중을 측정하거나, 속옷만 입거나, 싱글렛 및/또는 티셔츠를 입을 수 있습니다. 위생상의 이유로 선수들은 계체량을 측정하는 동안 양말을 착용하거나 체중계 표면에 종이 타월을 올려 놓도록 요청할 수 있습니다. 선수들은 계체시 속옷, 싱글렛, 티셔츠, 양말보다 더 많은 옷을 입을 수 없습니다. 계체량 중에는 신발을 착용할 수 없습니다.

5.1.11.1. 체중계에 표시된 체중은 대회에서 선수의 공식 체중으로 기록되며 항목 5.1.11 및 5.1.11.4 에 설명된 허용 가능한 계체량 의류를 착용하기로 선택한 선수의 체중에는 수정이 이루어지지 않습니다. (또는 항목 5.1.11.3 에 설명된 필수 체중 측정 의류). 이 규칙의 예외는 항목 5.1.5.1 에 설명되어 있습니다.

5.1.11.2. 항목 5.1.11 에 설명된 허용 체중 측정 의류는 항목 3.4, 3.5 및 3.8 에 나열된 모든 요구 사항을 준수해야 합니다.

5.1.11.3. 청소년 리프터는 싱글렛과 티셔츠를 입고 체중을 측정해야 합니다.

5.1.11.4. 종교적인 이유로 표준 싱글렛과 티셔츠보다 더 많은 것을 착용한 선수는 계체량 중에 허용되는 의류(항목 3.4.7 에 설명됨)를 착용할 수 있습니다.

5.1.12. 적응형 선수 및 장애인 벤치 부문의 계체량에 관한 규칙, 정책 및 절차는 USA Powerlifting 웹사이트의 기술 위원회 페이지에서 제공됩니다.

5.1.13. 각 리프터는 한 번만 체중을 측정할 수 있습니다. 입력한 체중 등급의 등급 제한보다 체중이 더 무겁거나 가벼운 사람만 재 계체량이 가능합니다.

5.1.13.1. 한 번 이상의 계체량 시도가 필요한 선수는 체중계로 돌아가서 체중 측정에 허용된 90 분 제한 내에서 체중을 측정해야 합니다.

5.1.13.2. 리프터는 계체 시간내에 로트 번호 순서대로 체중을 재측정할 수 있습니다.

5.1.13.3. 만약 선수가 90 분 안에 출석한 상황에서 자신의 계체를 요청하였으나, 경기에 참가하려는 선수들이 너무 많아서 측정을 하지 못한 경우에 한해서만 90 분 이후에도 선수를 검사할 수 있습니다.

5.1.13.4. 체중을 맞추지 못한 선수는 섹션 5.2 에 설명된 절차를 따라야 합니다.

5.1.14. 선수의 공식 체중은 계체량을 실시하는 심판 중 한 명이 선수의 스코어카드에 등록합니다. 체중은 체중계의 디지털 디스플레이에 등록된 대로 정확하게 기록되어야 합니다(예: 반올림 또는 반내림은 허용되지 않음). 스코어카드의 공식 체중에는 계체량을 실시하는 심판 중 한 명이 이니셜을 기재해야 합니다.

5.1.15. 각 리프트에 대한 오프닝 시도(예: 즉, 풀 리프팅 대회에서는 스쿼트, 벤치 프레스, 데드리프트에 대한 오프닝 시도가 필요한 반면, 싱글 리프트 벤치 프레스 부문에 참가하는 리프터는 벤치 프레스에 대한 오프닝 시도만 제출하면 됩니다.)는 계체량 시 제출해야 하며 계체량을 실시하는 계체를 담당한 심판이 선수의 스코어카드를 작성합니다. 심판이 유효하지 않은 오프닝 시도 선택을 인지하고 수정하는 것이 중요합니다(예: 오픈 디비전 선수가 킬로그램 플레이트를 사용하는 대회에서 국가 또는 세계 기록을 시도하지 않는 경우 2.5kg 의 배수가 아닌 모든 시도는 유효하지 않습니다)킬로그램 단위로 진행되는 대회에서는 유효하지 않은 시도가 제출될 가능성을 최소화하기 위해 계체량실에 킬로그램 변환 차트를 제공하는 것이 좋습니다. 유효하지 않은 시도가 제출되었지만 계체량 시 심판이 즉시 이를 인지하지 못하고 정정하지 않은 경우 항목 5.3.16.1 및 5.3.16.2 에 설명된 절차를 따라야 합니다.

5.1.16. 이벤트 주최자의 재량에 따라 대회에 참가할 모든 리프트의 랙 높이(스쿼트 랙 높이, 스쿼트 랙 "인" 또는 "아웃", 벤치 랙 높이, 벤치 안전 바 높이)는 계체량을 실시하는 심판 중 한 명에게 제출되거나 다른 방법(예: 랙 높이 시트, 온라인 제출)으로 제출될 수 있습니다. 참가자는 대회에서 랙 높이를 제출하는 방법을 알고 있어야 합니다.

5.1.16.1. 벤치 프레스에 풋 블록을 사용하려면 리프터가 요구하는 블록 높이 세부 정보를 랙 높이 정보와 함께 제출해야 합니다.

5.1.17. 성공적으로 체중을 측정하고 오프닝 시도(및 해당되는 경우 랙 높이)를 제출한 후 계체량실을 나가기 전에 선수 및/또는 코치(코치가 있는 경우)는 스코어카드의 모든 정보가 올바른지 확인해야 합니다. 완성된 스코어카드에는 선수나 선수의 코치(또는 청소년 선수의 경우 부모/보호자)가 서명해야 합니다. 이 서명은 스코어카드의 모든 정보가 정확하다는 것을 증명합니다. 또한, 공식 체중을 기록한 심판은 스코어카드 선수의 체중 옆에 자신의 이니셜을 기재해야 합니다.

5.1.18. 선수의 공식 체중과 오프닝 시도는 특정 세션에 참가하는 모든 선수의 체중이 측정될 때까지 공개되어서는 안 됩니다. 심판이 선수의 오프닝 시도를 기록할때 항상 주변 환경을 인자하고 심판에에도 누구도 확인하지 못하게 하며 오직 심판만이 오프닝 시도를 알수있게 비밀을 유지하는것이 중요합니다.

5.1.19. 특정 리프팅 세션에 대한 계체량 기간이 끝나면 완성된 모든 스코어카드(및 해당되는 경우 랙 높이 시트)가 스코어 심판에게 전달됩니다. 기타 모든 공식 문서(예: 장비 점검 시트)는 대회 디렉터(지역 및 주 대회의 경우) 또는 기술 비서(지역, 전국 및 프로 대회의 경우)에게 전달되어야 합니다.

5.2. 체급 변경

5.2.1. 국가 대회의 체급 변경 절차/정책은 항목 1.6.1.3 에 설명되어 있습니다.

5.2.2. 프로 대회의 체급 변경 절차/정책은 종목별로 다르며 전국 대회(위 항목 5.2.1 참조) 또는 지방/주/지역 대회(아래 항목 5.2.3 참조) 절차를 따를 수 있습니다. 대회 주최자는 특정 프로 이벤트에 대한 체급 변경 정책을 게시합니다.

5.2.3. 지역/주/지역 대회의 체급 변경 절차/정책은 아래 항목 5.2.4 – 5.2.6 에 설명되어 있습니다.

5.2.4. 리프터는 원래 입력한 체급 등급(위 또는 아래)을 변경할 수 있는 옵션이 있습니다. 선수가 행사 당일 이전에 체급 등급을 변경해야 한다는 것을 알고 있는 경우, 리프팅 일정과 조 구성을 적절하게 변경할 수 있도록 대회 주최자에게 가능한 한 빨리 알리는 것이 예의입니다. 이 섹션에 나오는 나머지 정보는 대회 당일에 발생하는 체급 변경과 관련된 절차를 구체적으로 다룹니다.

5.2.5. 원래 입력한 체급 한계를 벗어난 선수는 계체량 중에 체급 등급을 변경할 수 있는 옵션이 있습니다. 새로운 체급 등급에 대한 계체량이 해당 시점에 진행되는 경우, 계체량을 실시하는 심판은 선수의 스코어카드에 변경 사항을 기록하고 다른 모든 일반적인 계체량 절차를 따릅니다. 계체량 심판은 이러한 변경 사항을 대회 주최자, 채점 관리자 또는 기술 비서(있는 경우)에게 즉시 알려야 합니다.

5.2.5.1. 새로운 체급 등급에 대한 계체량이 이후 세션에서 발생하는 경우, 선수는 변경하고자 하는 체급의 계체량 시작 10 분 전에 계체량 심판관에게 보고하고 체급 등급 변경을 알려야 합니다. 계체량을 실시하는 심판은 선수의 스코어카드에 변경 사항을 기록하고 다른 모든 일반적인 계체량 절차를 따릅니다.

5.2.5.2. 새로운 체급 등급에 대한 계체량 및 리프팅 세션이 이미 진행된 경우, 선수는 계속해서 경쟁할 수 있지만 게스트 선수로만 참가할 수 있습니다. 게스트 리프터로서, 선수는 대회에서 상을 받을 자격이 없지만 대회에서의 성적을 바탕으로 기록을 세우고 적격한 총점을 달성할 수 있습니다.

5.2.6. 시합 당일 체급을 바꾸는 선수는 항상 그룹의 가장 낮은 로트 번호를 가지고 있어야 합니다.

5.2.6.1. 선수가 체급 등급을 올릴 때, 더 가벼운 체급에 배정된 낮은 로트를 유지합니다.

5.2.6.2. 선수가 체급 등급이 낮아지면 새로운 로트 번호가 지정됩니다. 새로운 로트 번호는 반드시 리프터의 새 그룹 중 가장 낮은 로트 번호여야 합니다.

5.3. 경쟁 순서

5.3.1. 모든 리프트에 대한 오프닝 시도는 섹션 5.1 에 설명된 대로 계체량 시 제출되어야 합니다.

5.3.1.1. 리프터는 각 리프트를 처음 시도할 때 한 번의 무게 변경이 허용됩니다. 무게 변경은 원래 제출된 시도보다 높거나 낮을 수 있습니다(그러나 섹션 5.1 에 설명된 대로 유효/허용되는 시도 선택이어야 함). 제출한 후에는 첫 번째 라운드의 리프팅 순서가 이에 따라 변경됩니다. 오프닝 시도에 대한 공식적인 변경은 선수나 코치만이 할 수 있으며 스코어 테이블 담당자에게 제출해야 합니다. 리프터가 첫 번째 조에 있다면, 이것은 해당 리프트의 첫 번째 라운드가 시작되기 최대 3 분 전까지 언제든지 변경이 가능합니다. 다음 조의 선수들은 이전 조의 모든 리프트 (스쿼트, 벤치, 데드) 마지막 라운드의 뒤에서 세번째 시도까지 동일한 특권을 부여받습니다 (변경 사항 제출 마감 기준은 이전 조 마지막에서 세번째 선수의 최종 시도의 준비완료 신호까지 입니다). 이러한 마감 기간에 대한 공지는 아나운서에게 알려야합니다. 이러한 마감시점에 대한 적절한 통지가 제공되지 않은 경우, 그러한 변경을 승인하는 공지가 이루어져야 하며 선수는 공지 후 1 분 이내에 변경할 수 있습니다.

5.3.2. 조편성은 서로 경쟁하는 리프터들끼리 함께 같은조가 될수는 최적의 구성으로 배열됩니다. 서로 경쟁하는 선수들은 여러 조에 걸쳐 분산되어야 하고 해당 대회에 참가하기 위해 총점/점수가 필요한 경우, 조편성은 퀄리파잉 총점 기반으로 이루어 져야하며 첫번째 조는 가장 낮은 총점을 가진 선수들, 두번째 조는 그 다음으로 높은 총점을 가진선수들, 이런식으로 대회 전반에 걸쳐 조편성이 이루어져야 하며 총점/점수가 가장 높은 선수들이 마지막 조에 속하도록 해야합니다. 한 조는 리프터 15 명을 초과할 수 없으며 최소 6 명 이상이어야 합니다.

5.3.2.1. 6 명 미만의 선수로 구성된 비행이 발생하는 불가피한 상황이 발생하는 경우, 보상 시간 허용량은 다음과 같이 각 라운드가 끝날 때 추가되어야 합니다.

A. 5 명의 선수가 있는 조는 라운드 종료 시 1 분의 보상 시간이 추가되어야 합니다.

B. 4 명의 선수가 있는 조는 라운드 종료 시 2 분의 보상 시간이 추가되어야 합니다.

C. 3 명 이하의 리프터가 있는 조는 라운드 종료 시 3 분의 보상 시간을 추가해야 합니다.

5.3.2.2. 보상시간이 있는 조의경우 보상 시간이 끝난후에 바에 꽂힌 무게의 정리를 시작하고 다음 시기의 무게를 꽂습니다 . 1 분 타이머는 바의 준비를 알리는 구령이 나온후 시작됩니다.

5.3.3. 조는 세션별로 구성됩니다. 여러 플랫폼이 동시에 운영되는 경우 각 조별로 플랫폼이 할당됩니다. 한 세션에서 한 플랫폼에서 경쟁 가능한 최대 인원은 45 명입니다 .

5.3.3.1. 싱글 리프트(예: 벤치 프레스단일, 데드리프트 단일) 및 2 종목 리프트(예: 벤치 프레스 및 데드리프트) 대회는 한 세션에 플랫폼당 45 명의 리프터 제한(항목 5.3.3)을 준수할 필요는 없지만 항목 5.3.2 에 명시된 조 편성 요구 사항을 따라야합니다.

5.3.4. "라운드 시스템"을 사용해야 합니다. 이를 위해서는 각 종목에 대한 리프터의 세 번의 시도가 각각 별도의 라운드에서 이루어져야 합니다. 조에 속한 리프터들의 종목별(종목/리프트 = 스쿼트, 벤치 프레스, 데드리프트)시도는 첫 번째 라운드에서 첫 번째 시도를 하고, 두 번째 라운드에서 두 번째 시도를 하고, 세 번째 라운드에서 세 번째 시도를 하는형태로 진행되어야 합니다.

5.3.5. 주심은 바가 제대로 로드되고 플랫폼 장비가 적절하게 조정되었다고 판단하면 "바가 로드되었습니다" 또는 "바가 준비되었습니다"라고 선언합니다. 이 신호가 나오면 즉시 아나운서는 "바가 로드되었습니다" 또는 "바가 준비되었습니다"라고 말한 다음 순서대로 다음 선수의 이름을 알립니다. 아나운서의 이 신호 직후 60 초 타이머가 시작됩니다. 리프터는 이 60 초의 시간 내에 리프트를 시작할수 있습니다. 시작은 스쿼트에선 주심에게서 스쿼트 신호를 받는다거나, 벤치프레스에선 주심에게 스타트 신호를 받는다거나 데드리프트시 바를 바닦에서 띄우기위해 진심으로 시도하는 것으로 정의 됩니다. 선수가 리프트를 시작하기 전에 60 초 타이머가 0 으로 카운트다운되면 해당 시도는 무효/실격 처리됩니다.

5.3.5.1. 아나운서가 일시적으로 부재 중이거나 다른 일에 전념하고 있는 경우, 주심이 "바가 로드되었습니다" 또는 "바가 준비되었습니다"라고 선언한 시점부터 60 초 타이머가 시작됩니다.

5.3.5.2. 60 초 팅; 마는 스코어 테이블 담당자나 주심(주심의 조명 컨트롤러에 이 기능이 있는 경우)에 의해 시작됩니다.

5.3.5.3. 60 초 타이머는 심판과 배심원(배심원이 있는 경우)이 항상 볼 수 있어야 합니다.

5.3.5.4. 60 초 타이머는 무게 또는 플랫폼 구성(랙 높이, 풋 블록 배치)이 선수 및/또는 코치가 제출한 것과 일치하지 않는다고 판단한 경우에만 주심이 중지할 수 있습니다. 이와 다른 변경 사항은 타이머가 작동하는 중에 완료됩니다.

5.3.6. 시도가 완료되면 선수는 플랫폼을 떠날 때까지 30 초의 시간을 갖습니다. 이 규칙을 준수하지 않을 경우 심판진(또는 배심원단이 있는 경우)의 재량에 따라 시도가 실격될 수 있습니다.

5.3.7. 바를 렉에서 들어올리는것 외에 선수는 스포터로부터 어떤 도움도 받을 수 없습니다. (예: 시도를 위해 위치를 잡는 행위)

5.3.8. 한 종목에서 3 번의 실패를 할 경우 해당 리프터를 대회 전체에서 자동으로 제외시키며 합계는 0 으로 기록됩니다. 선수는 자신의 목적을 위해 나머지 대회에 참가할 수 있지만 어떤 기록(단일 리프트 기록 포함)도 설정할 수 없습니다.

5.3.8.1. 선수가 특정 종목/리프트에서 성공적인 시도를 하지 못한 경우, 스코어 테이블 담당자에게 대회에서 기권하거나 나머지 대회에 참가하겠다는 의사를 알려야 합니다. 선수/코치가 선수가 속한 조가 다음 종목을 시작할 때까지 대회를 계속할지 여부를 스코어 테이블에 알리지 않은 경우, 선수는 스코어 테이블 담당자에 의해 제외됩니다. 이에대한 공식 마감 기한은 항목 5.3.1.1 의 오프닝 시도 변경 마감 기한을 따릅니다.

5.3.9. 첫 번째 조가 주어진 리프트의 세 라운드를 모두 완료한 후 두 번째 조가 주어진 리프트의 세 라운드를 모두 수행합니다. 모든 조가 리프트를 완료할 때까지 이러한 순서가 계속됩니다. (즉 A 조의 모든 리프터가 스쿼트를 3 차시기까지 모두 완료한 후 B 조의 모든리프터가 스쿼트를 3 차시기까지 완료합니다.) 특정 세션의(여러 플랫폼을 사용하는 경우 특정 플랫폼) 모든 조는 다음 리프트를 시작하기 전에 해당 리프트의 세 라운드를 모두 완료해야 합니다(벤치프레스를 시작하기 위해선 스쿼트가 3 차시기까지 모두 종료되어야 하며 데드리프트를 시작하기 위해선 벤치프레스가 3 차시기까지 모두 종료되어야 합니다.).

5.3.9.1. 한 세션에 여러 조가 있는 경우 해당 리프트/종목에 대해 한 조가 끝나고 다음 조가 시작될 때까지 휴식 시간이 없습니다. 예를들어 A 조의 3 차 스쿼트 시기가 마무리 되고 B 조의 1 차시기로 넘어갈때 스코어 테이블에서 B 조로 이동하고 로더가 다음 선수의 무게를 꽂고 랙 높이를 조정하는 시간외에 휴식 시간이 없습니다. 다음 조의 선수가 오프닝 시도를 위해 플랫폼으로 호출될 시기를 대비하기 위해 대회 진행 상황을 추적하는 것은 선수/코치의 책임입니다.

5.3.10. 한 종목/리프트에서 다른 종목/리프트로 전환할 때(예: 스쿼트에서 벤치 프레스로, 벤치 프레스에서 데드리프트로) 아래 정의된 휴식 시간이 필요합니다.

A. 세션이 1 개조로 구성된 경우 20 분의 휴식 시간을 가져야 합니다.

B. 세션이 2 개 이상의 조로 구성된 경우 10 분의 휴식 시간을 가져야 합니다.

5.3.10.1. 휴식 시간 시계는 플랫폼 근처 어딘가에서 볼 수 있어야 하며 다음 종목/리프트를 위해 플랫폼/장비가 적절하게 배치되고 첫 번째 시도가 로드된 후 즉시 시작되어야 합니다.

5.3.11. 시도에 실패할 경우 선수는 해당 중량을 다시 시도하려면 다음 시기까지 기다려야 합니다. 이 규칙에 대한 예외는 항목 5.4.9 – 5.4.13.2 에서 다룹니다.

5.3.12. 바에 있는 무게는 "바 상승" 원칙에 따라 각 라운드 동안 점진적으로(가장 가벼운 것부터 가장 무거운 것까지) 꽂혀야 합니다. 항목 5.4.9 에 설명된 오류를 제외하고는 라운드 내에서 바의 무게를 낮출 수 없으며 라운드가 끝날 때만 변경 가능합니다.

5.3.13. 각 라운드 내 리프팅 순서는 해당 라운드에서 선수가 선택한 중량에 따라 결정됩니다. 두 명 이상의 선수가 동일한 무게를 선택한 경우, 가장 낮은 로트 번호를 가진 선수가 먼저 시도합니다..

5.3.13.1. 위의 동일한 절차(항목 5.3.12 – 5.3.13)가 3 라운드 데드리프트 시도 (또는 싱글 리프트 벤치 프레스 또는 데드리프트 대회의 3 라운드 시도)에 적용되어 무게가 두 번 변경될 수 있습니다 (항목 5.3.17.1 참조). 단 선수가 원래 선택한 무게가 아직 로드되지 않았고 선수가 아직 호출되지 않아 60 초 타이머가 시작하지 않은경우에 한합니다.

A. 두 명 이상의 리프터가 동일한 중량을 신청했을 때 항상 로트번호로 순서를 결정합니다.
   - 로트 번호 5 의 리프터 Y 는 250.0kg 의 시도를 제출했습니다.
   - 로트 번호 2 의 리프터 Z 는 252.5kg 의 시도를 제출했습니다.
   - 리프터 Y 가 250.0kg 으로 실패함
   - **질문:** 리프터 Z 가 우승하기 위해 무게를 250.0kg 으로 낮출수 있나요?
   - **답:** 아니오, 리프터 Z 가 무게를 250.0kg 까지 낮추도록 허용하면 두 선수 모두 250.0kg 을 시도했지만 로트 번호가 더 높은 리프터(리프터 Y)가 먼저 시도하는 상황이 발생하기 때문입니다 (항목 5.3.13 위반). 만약 리프터 Z 가 리프터 Y 보다 높은 로트번호를 가지고 있을 경우 로트번호 순서에 위배되지 않기 때문에 무게를 250.0kg 으로 낮추는것이 가능합니다.

B. 선수는 주어진 라운드에서 무게를 다음과 같이 줄일수 없습니다.
   - 로트 번호 5 의 리프터 Y 는 250.0kg 의 시도를 제출했습니다.
   - 로트 번호 2 의 리프터 Z 는 252.5kg 의 시도를 제출했습니다.
   - 리프터 Y 가 250.0kg 으로 실패함
   - **질문:** 리프터 Z 가 우승하기위해 무게를 247.5kg 으로 낮추는것이 허용되나요?
   - **답:** 아니요. 리프터 Y 가 247.5kg 으로 낮추는 것을 허용하면 바 상승 원칙에 위배되기 때문입니다. (즉, 바가 250.0kg 에서 247.5kg 으로 무게가 줄어듦). (항목 5.3.12 위반).

5.3.14. 선수는 첫 번째 시도를 완료한 후 1 분 이내에 두 번째 시도를 제출해야 하며, 두 번째 시도를 완료한 후 1 분 이내에 세 번째 시도를 제출해야 합니다. 심판 조명이 활성화되면 1 분 타이머가 시작됩니다.

5.3.14.1. 선수는 주어진 종목/리프트에서 이전 시도보다 낮은 시도를 제출할 수 없습니다. 선수는 이전 시도가 실패했을 때 해당 종목/리프트에서 이전 시도와 동일한 시도를 제출할 수 있지만 필수는 아닙니다.

5.3.14.2. 다음 시도가 전혀 제출되지 않거나 1 분 허용 시간 내에 제출되지 않은 경우, 스코어 담당자는 다음 시도에 대해 2.5kg (파운드로 진행되는 대회일 경우 5 파운드)가 추가된 무게를 입력해야 합니다(이전 시도가 성공한 경우). 혹은 이전 시도와 동일한 중량이 다음시도에 자동으로 입력됩니다(이전 시도가 실패한경우).

5.3.15. 지역, 국가, 국제 및 프로 이벤트에서 모든 시도는 시도 제출용 카드를 통해 제출되어야 합니다. 이러한 시도 제출용 카드는 계체량 시 배포되거나 스코어 테이블에서 제공됩니다. 지역 및 주 행사에서는 시도 제출용 카드가 권장되지만 필수는 아닙니다.

5.3.16. 60 초 시계가 만료되기 전에 다음 상황중 하나가 발생하면 시도가 공식적으로 제출된 것으로 간주됩니다.

A. 선수나 코치가 스코어 테이블 담당자에게 시도할 무게를 구두로 전달했습니다(시도 제출용 카드가 사용되지 않는 대회의 경우).

B. 완료된 시도 제출용 카드(즉, 카드에 선수의 이름과 시도할 무게가 카드에 읽기 쉽게 표기됨)를 선수나 코치가 스코어 테이블이나 스토어 테이블 담당자에게 전달함.(시도 제출용 카드를 사용하는 대회의 경우).

5.3.16.1. 유효하지 않은 시도가 접수된 상황에서 스코어 담당자는 제출된 시도를 접수한 시도와 가장 가까운 유효한 무게로 자동으로 낮춥니다(아래 예 A). 선수가 다음으로 가능한 가장 낮은 유효 시도를 이미 달성한 경우, 스코어 담당자는 자동으로 유효하지 않은 시도 접수 보다 높고 근접한 유효한 무게로 올립니다.(아래 예 B).

A. 예 A: 킬로그램 플레이트를 사용하는 대회에서 오픈 디비전 선수(국가 기록이나 세계 기록을 시도하지 않음)가 이전 1 라운드 시도에서 125.0kg 을 성공적으로 달성한 후 131.5kg 의 두 번째 라운드 [무효한]시도를 제출했습니다. 스코어 테이블 담당자는 선수의 두 번째 라운드 시도를 위해 다음으로 가능한 가장 낮은 유효 시도인 130.0kg 을 자동으로 제출해야 합니다.

B. 예 B: 킬로그램 플레이트를 사용하는 대회에서 오픈 디비전 선수(국가 기록 또는 세계 기록을 시도하지 않음)가 이전 1 라운드 시도에서 130.0kg 을 성공적으로 달성한 후 131.5kg 의 두 번째 라운드 시도를 [무효한] 제출했습니다. 채점 테이블 직원은 선수의 두 번째 라운드 시도를 위해 다음으로 가능한 가장 높은 유효 시도인 132.5kg 을 자동으로 제출해야 합니다.

5.3.16.2. 시도할 무게 선택이 분명하고 명백히 잘못된 단위의 무게로 제출됐을경우 선수/코치는 스코어 테이블 담당자와 상의후 이를 확인하게 되며 해당 시도는 무효처리됩니다. 선수/코치가 올바른 측정 단위의 시도를 접수한 경우 이후 유효한 시도를 제출하는 것이 허용됩니다. 참고: 이러한 오류를 인지하는 것은 대회 관계자의 책임이 아닙니다.

A. 예 A: 킬로그램 단위로 진행되는 지역 대회에서 리프터는 130kg(286.6lb)의 오프닝 시도를 성공적으로 달성했습니다. 리프터의 코치는 300 파운드 시도가 될 것이라고 생각하여 300 으로 2 라운드 시도를 제출했습니다. 대회가 킬로그램 단위로 진행되므로 제출된 시도는 300kg(661lb)입니다. 스코어 테이블 담당자는 제출된 무게의 단위가 잘못된 것임을 확인한 후 선수의 2 라운드 시도를 실패한 리프트로 표시합니다. 선수는 세번째 시도로 최소 132.5kg 를 접수할수 있습니다.

B. 예 B: 킬로그램 단위로 진행되는 지역 대회에서 선수는 단위가 파운드일 것이라고 생각하여 300 을 오프닝 시도를 제출했습니다. 대회가 킬로그램 단위로 진행되므로 제출된 시도는 300kg(661lb)입니다. 선수는 실수를 깨닫지만 오프닝 시도의 변경 마감 시간 이전에 깨닫지 못합니다. 스코어 테이블 담당자는 제출된 무게의 측정 단위가 잘못된 것임을 확인한 후 선수의 오프닝 시도를 실패한 리프트로 표시합니다.선수는 단위가 kg 이고 2.5kg 의 배수라면 어떠한 무게라도 시도로 제출할 자격이 있습니다.

C. 예 C: 킬로그램 단위로 진행되는 지역 대회에서 리프터는 130kg(286.6lb)의 오프닝 시도에 실패했습니다. 리프터의 코치는 300 파운드 시도가 될 것이라고 생각하여 300 으로 2 라운드 시도를 제출했습니다. 대회가 킬로그램 단위로 진행되기 때문에 제출된 시도는 300kg 입니다. (661 파운드). 스코어 테이블 담당자는 제출된 측정 단위가 잘못된 것임을 확인한 후 선수의 2 라운드 시도를 실패한 리프트로 표시합니다. 선수는 최소 130kg 이상으로 세 번째 시도를 제출할 자격이 있습니다. 참고: 시도는 항목 5.3.14.1 을 위반하므로 130kg 미만일 수 없습니다.

5.3.16.3. 시도 제출용 카드를 통해 이루어진 시도 선택이 명확하게 읽을 수 없거나 여러 가능한 숫자 중 하나로 해석될 수 있는 경우 항목 5.3.14.2 에 설명된 절차가 적용됩니다. 읽기 쉽게 기록하고 스코어 담당자가 기록된 내용을 올바르게 해석할 수 있는지 확인하는 것이 리프터/코치가 할수 있는 최선입니다.

5.3.17. 두 번째 및 세 번째 라운드 시도를 위해 제출된 무게는 일단 제출되면 변경할 수 없습니다(이 규칙에 대한 예외는 항목 5.3.17.1 참조).

5.3.17.1. 3 라운드 데드리프트 시도(또는 싱글 리프트 벤치 프레스 또는 데드리프트 대회의 3 라운드 시도)에 제출된 중량은 두 번 변경될 수 있습니다. 무게 변경은 이전에 제출된 세 번째 시도보다 높거나 낮을 수 있습니다. 이러한 3 차 시도 변경 사항에는 항목 5.3.13.1 에 나열된 규칙이 적용됩니다.

5.3.18. 선수가 영(0) 또는 "통과" 시도를 제출하면 해당 종목/리프트에 대한 향후 모든 시도가 박탈되고 해당 종목 동안 리프팅 순서에서 제외됩니다. 해당 종목/리프트의 나머지 기간 동안에는 리프터의 이름이 호명되지 않으며 해당 리프터에 대한 타이머가 작동되지 않습니다. 의도적으로 시도를 건너뛰고 싶지만 여전히 해당 종목/리프트에서 추가 시도 자격을 유지하고 싶은 리프터는 자신의 이름이 호명될 때 플랫폼에 나타나지 않고 60 초 타이머가 0 이 되도록 놔두어야 합니다. (다른말로 타임아웃 이라고 함)

5.3.18.1. 리프터가 0 또는 "통과"를 제출하여 시도를 건너뛰는 경우, 해당 리프트/종목의 나머지 시도에서 제외되지만 다음 리프트종목의 나머지 시도에서는 제외되지 않습니다. 예를 들어, 리프터가 두 번째 스쿼트 시도에서 0 점을 제출한 경우 스쿼트에서 두 번째 또는 세 번째 시도를 할 수는 없지만 계속해서 벤치 프레스와 데드리프트에선 참가자로 간주됩니다.

5.3.18.2. 선수(또는 그들을 대신하는 코치)가 영(0) 또는 “통과”를 제출한 후에는 취소할 수 없습니다.

5.3.18.3. 변경이 허용되는 3 라운드 시도(3 라운드 데드리프트 또는 싱글 리프트 대회의 3 라운드 시도)에서 리프터(또는 그들을 대신하는 코치)가 시도를 통과하거나 영(0)을 제출한다면 이후 변경사항을 제출할수 없고 취소 또한 불가능합니다.

5.3.19. 선수가 대회에서 완전히 기권을 원하는 경우(시작 전 또는 대회 중 언제든지), 선수는 스코어 테이블 직원에게 이를 알려야 합니다. 이 작업은 취소할 수 없습니다. 남은 대회 동안에는 선수의 이름이 호명되지 않으며 해당 선수에 대한 타이머가 작동되지 않습니다.

5.4. 기타 규칙

5.4.1. 리프트를 수행하는 동안 플랫폼 근처에 있는것이 허용되는 유일한 인원은 리프터, 리프터의 코치(코치는 한 명만 허용되며 코치는 지정된 코칭 구역에 있어야 함), 플랫폼 심판(기술 컨트롤러 포함), 배심원, 스파터 및 로더, 아나운서, 공식 미디어 담당자이다.

5.4.1.1. 리프트를 수행하는 동안에는 리프터와 스파터만 플랫폼에 있을 수 있습니다. 심판은 스파팅에 적극적으로 참여하지 않는 스파터/로더(대기인원)와 마찬가지로 플랫폼 가까이에 배치됩니다. 스파팅에 적극적으로 참여하지 않는 스파터/로더(대기인원)는 심판, 배심원(존재하는 경우), 스코어 테이블 직원, 그리고 모든 사진 및/또는 비디오 촬영의 시야를 가리지 않아야 한다는 점을 명심하는 것이 중요합니다.

5.4.1.2. 코치는 대회 디렉터(지역/주 대회의 경우) 또는 기술 비서(지역, 전국 대회 또는 프로 대회의 경우)가 지정한 코칭 구역 내에 있어야 합니다. 코칭 구역은 코치가 선수를 잘 볼 수 있는 위치에 위치할 수 있도록 해야합니다. 코치는 심판의 시야와 임무를 방해해서는 안 됩니다. 지정된 코칭 구역에는 한 명의 코치만 허용됩니다.

5.4.1.3. 다음은 항목 5.4.1.1 및 5.4.1.2 에 대한 두 가지 예외입니다.

A. 코치는 선수가 다음 범주/항목 중 하나에 속할 때 플랫폼 위를 오가는 것과 리프트 세팅(손 및/또는 발 배치 포함)에서 선수를 도울 수 있습니다. 특수 올림픽 선수, 시각 장애자, 적응형 운동선수, 파라벤치.

B. 특수 올림픽 선수의 코치는 선수에게 신호를 제공하기 위해 지정된 코칭 구역 밖에 서 있을 수 있습니다. 이 경우 코치는 스파터를 도와서는 안 되며 스파터와 심판의 시야를 방해해서는 안 됩니다.

5.4.2. 선수는 경기장 관객/관중의 시야 내에서 암모니아, 스멜링 솔트 등을 사용할 수 없습니다. 마찬가지로, 코치는 관객/관중이 보이는 곳에서 리프터를 때리거나 기타 방법으로 때릴 수 없습니다. 이 규칙을 준수하지 않을 경우 첫 번째 위반 시 경고를 받게 됩니다. 여러 번의 경고는 (배심원의 재량에 따라 또는 배심원이 없는 경우 심판의 재량에 따라) 선수의 실격 및/또는 해당 이벤트에서 코칭 특권의 박탈을 초래할 수 있습니다.

5.4.3. 대회 장소에서 위법 행위로 인해 USA Powerlifting 행동 강령을 위반하거나 USA Powerlifting 의 신용을 떨어뜨릴 가능성이 있는 모든 선수나 코치는 공식적으로 경고를 받게 됩니다. 여러 번의 경고는 (배심원의 재량에 따라 또는 배심원이 없을 경우 심판단의 재량에 따라) 선수의 실격, 행사에서 코칭 특권의 박탈 및/또는 대회 경기장에서의 퇴장을 초래할 수 있습니다. 위법 행위의 심각성에 따라 USA Powerlifting 은 추가 처벌(예: 회원 자격 정지, 회원 자격 종료, 법적 조치 등)을 부과할 수 있습니다. 선수, 코치 및/또는 팀 매니저는 경고나 처벌(예: 실격)에 대해 통보받아야 합니다.

5.4.4. 심판의 결정에 대한 모든 항의, 대회 진행이나 운영에 관한 불만, 대회에 참가하는 개인의 행동에 대한 불만은 배심원단 (배심원이 있는 경우)에게 제기해야 합니다. 배심원은 항소/불만 사항을 서면으로 요구할 수 있습니다. 항의/불만은 선수, 코치 또는 팀 관리자가 배심원장에게 제출해야 합니다. 위 사항은 항의/불만사항의 근거에 기반해 즉시 이루어져야합니다. 이 조건이 충족되지 않으면 항의/불만 사항은 고려되지 않습니다.

5.4.4.1. 필요하다고 판단되는 경우, 배심원단은 대회 진행을 일시적으로 중단하고 평결을 고려하기 위해 잠시 자리를 떠날 수 있습니다. 심의 과정에서 배심원은 누구에게도 (불만 제기자 또는 불만의 대상이 되는 당사자 포함) 간섭하거나 다른 방식으로 방해를 받아서는 안 됩니다. 배심원단은 가장 올바른 결정을 내리기 위해 관련 당사자에게 추가 정보를 요청할 수 있습니다. 적절한 고려를 거쳐 평결에 도달한 후, 배심원단은 다시 돌아올 것이며 배심원단 위원장은 관련된 모든 당사자에게 결정 및 취해야 할 결과 조치에 대해 알릴 것입니다. 스코어/결과 및/또는 리프팅 순서의 변경 사항은 스코어 테이블 담당자에게 알려야 합니다. 중요한 것은 만장일치의 배심원 결정만이 플랫폼 심판의 결정을 뒤집을 수 있다는 것입니다. 2-1 및 3-0 플랫폼 심판의 결정은 모두 번복될 수 있습니다. 다른 모든 결정/행동 과정에는 배심원 과반수의 결정이 필요합니다. 배심원단의 평결은 최종적인 것으로 간주되며 다른 기관에 항의할 수 없습니다. 중단된 경기가 재개되면 다음 선수에게는 리프트를 시작할 수 있는 시간이 3 분 주어집니다.

5.4.4.2. 배심원이 참석하지 않은 지역 또는 주 대회에서 불만을 품은 선수/코치는 해결책을 찾기 위해 대회 디렉터와 대화하도록 권장됩니다. 플랫폼 심판이 내린 결정을 번복하는 결정은 배심원에게 고유하게 부여된 권한이라는 점에 유의하는 것이 중요합니다. 배심원 외에 어떠한 개인이나 단체도 플랫폼 심판의 결정을 뒤집을 권한이 없습니다. 배심원이 없는 경우, 플랫폼 심판은 그것이 올바른 결정이라고 다수결로 동의하는 경우 라운드가 끝날 때 다시 시도를 허용할 권한이 있습니다. 재심사를 승인하는 것과 결정을 번복하는 것은 명백히 다른 조치입니다.

5.4.5. 리프터가 플랫폼에 등장한 후에는 벨트만 조정할 수 있습니다. 선수의 의류/장비(랩/소매, 엄지 고리, 싱글렛/수트/셔츠, 양말 등)에 대한 기타 모든 조정은 플랫폼 밖에서 이루어져야 합니다.

5.4.6. 사고가 발생 하였을때 오염을 방지하기위해 혈액및 조직을 청소하기 위해 가정용 표백제 1 대 물 10 을 섞은 용액을 사용하는 것이 좋습니다.

5.4.7. 워밍업이나 경기 중에 선수가 부상을 입거나 다른 방식으로 선수의 건강과 안녕을 과도하게 또는 심각하게 위험에 빠뜨릴 수 있는 상태의 징후를 보이는 경우, 공식 지정 의사(해당 행사에 임명된 경우)는 검사할 권리를 갖습니다. 의사가 선수가 경기를 계속하는 것이 바람직하지 않다고 판단하는 경우, 배심원은 선수가 대회에서 물러나도록 요구할 권한이 있습니다. 공식 대회 지정 의사가 없는 경우, 배심원(또는 배심원이 없을 경우 플랫폼 심판 3 명)은 선수가 대회에서 물러나도록 요구할 권한이 있습니다. 선수가 대회에서 물러나야 하는 경우, 이 조치를 취하기 위한 결정은 배심원단 또는 배심원이 없는 경우 3 명의 플랫폼 심판이 만장일치로 결정해야 합니다. 팀 매니저나 코치는 그러한 결정을 공식적이고 즉각적으로 통보받아야 합니다. 참고: 이 규칙은 두 가지 이유로 제정되었습니다: 1) 건강을 보호하기 위해 리프터와 플랫폼 직원의 복지, 그리고 2) USA Powerlifting 과 그 관계자(예: 감독, 대회 총괄자)에 대한 법적 책임 노출의 위험을 최소화하기 위함입니다.

5.4.8. 바벨의 무게는 항상 2.5kg(또는 파운드 단위로 5 파운드)의 배수여야 합니다. 다음과 같은 경우 이 규칙의 예외 사항입니다.

A. 적격한 국가 및 세계 기록 시도를 위해서는 바벨의 무게가 현재 기록보다 최소 0.5kg 무거워야 합니다(항목 7.2.7 및 7.3.8 참조). 결과적으로, 시도는 현재 기록을 초과하는 0.5kg 의 배수가 될 수 있습니다. 시도가 성공할 경우 기록과 대회 총점에 반영됩니다.

B. 청소년 리프터의 경우, 시도가 국가 또는 세계 기록이 아니더라도 모든 리프트 시도에 대해 바벨의 무게는 0.5kg(또는 대회가 파운드 단위로 운영되는 경우 1.0lb)의 배수가 될 수 있습니다(참조). 항목 2.12.3).

5.4.8.1. 동료 경쟁자가 대회중 이 전 라운드에서 국가 또는 세계 기록을 갱신할 경우 2.5kg 의 배수가 아닌 다음 라운드의 시도는 가장 근접한 2.5kg 의 배수 무게로 증가, 감소할수 있으며 (항목 A 그리고 B) 가장 가까운 0.5kg 으로 증가할수 있습니다. 해당되는 선수에게 이 변경 사항을 알려야 합니다. 국가 기록 시도와 관련된 아래 예시를 참고하세요.

A. 현재 국가 기록은 302.5kg 입니다. 리프터 Y 는 첫 번째 라운드에서 300kg 을 스쿼트했고, 두 번째 라운드에서는 303.5kg 을 제출했습니다. 리프터 Z 는 1 라운드에서 305kg 스쿼트를 했습니다. 303.5kg 은 더 이상 국가 기록 시도가 아니기 때문에 선수 Y 의 두 번째 시도는 가장 가까운 2.5kg 의 배수인 302.5kg 으로 낮춰야 합니다.

B. 현재 국가 기록은 300kg 입니다. 리프터 Y 는 첫 번째 라운드에서 300kg 을 스쿼트했고, 두 번째 라운드에서는 301kg 을 제출했습니다. 리프터 Z 는 1 라운드에서 305kg 을 스쿼트했습니다. 301kg 은 더 이상 국가 기록 시도가 아니기 때문에 선수 Y 의 두 번째 시도는 가장 가까운 2.5kg 의 배수인 302.5kg 으로 올려야합니다.

C. 현재 국가기록은 300.5kg 이다. 리프터 Y 는 첫 번째 라운드에서 300kg 을 스쿼트했고, 두 번째 라운드에서는 301kg 을 제출했습니다. 리프터 Z 는 1 라운드에서 301kg 을 스쿼트했습니다. 301kg 은 더 이상 국가 기록 시도가 아니기 때문에 Y 의 두 번째 시도는 가장 가까운 0.5kg 의 배수인 301.5kg 으로 늘려야 합니다.

5.4.9. 무게 로드 오류나 아나운서의 부정확한 공지에 대한 책임은 전적으로 주심에게 있습니다. 주심의 결정은 공지를 할 올바른 아나운서에게 전달되어야합니다. 다음은 무게 로딩 오류의 예와 문제 해결을 위해 취해야 할 올바른 조치에 대한 설명입니다.

A. 바가 원래 요청한 것보다 더 가벼운 무게로 로드되고 시도가 성공한 경우, 선수는 성공적인 시도를 수락하거나 원래 요청한 무게로 다시 시도하는것을 선택할 수 있습니다. 시도가 성공하지 못한 경우, 선수는 원래 요청한 무게로 추가 시도를 할 수 있는 권한을 받게 됩니다. 추가 시도(재시도라고도 함)를 허용하는 위의 두 경우 모두 오류가 발생한 라운드가 끝난 후에만 다시 리프트를 수행할 수 있습니다.

B. 바가 원래 요청한 것보다 더 무거운 무게로 로드되고 시도가 성공하면 선수에게 시도가 승인됩니다. 그러나 뒤따르는 선수들에게 필요한 경우 무게를 다시 줄일 수 있습니다. 시도가 성공적이지 못한 경우, 선수는 오류가 발생한 라운드가 끝날 때 원래 요청한 무게로 추가 시도를 할 수 있는 권한을 받게 됩니다.

C. 바의 양쪽에 무게가 동일하지 않거나 리프트 수행 중 바, 플레이트 및/또는 칼라에 변화가 발생하여 전체 중량에 영향을 주는 경우, 선수는 시도가 성공했을시 해당 시도를 수락하거나 접수한 올바른 무게로 다시 시도하는것중 하나를 선택할수 있습니다. 성공적인 시도가 2.5kg 의 배수가 아닌 경우 가장 가까운 2.5kg 의 배수로 무게를 낮춰 결과에 기록됩니다. 시도가 성공적이지 못한 경우, 선수는 오류가 발생한 라운드가 끝날 때 원래 요청한 무게로 추가 시도를 할 수 있는 권한을 받게 됩니다.

5.4.10. 아나운서가 선수가 요청한 것보다 무게를 가볍거나 무겁게 발표하여 실수를 한 경우, 주심은 항목 5.4.9 에 설명된 것과 동일한 절차를 따릅니다.

5.4.11. 시도에 해당하는 리프터가 아닌 다른 리프터가 시도를 하는 경우 다음과 같은 조치를 취할 수 있습니다.

A. 다른 선수가 들어올린 중량이 시도에 해당되는 선수가 요청한 중량과 일치하는 경우, 이는 스코어테이블 담당자에게 전달되고 성공으로 처리된 후 해당 시도를 시도해야 했던 올바른 선수로 경기가 재개됩니다.

B. 들어올린 중량이 선수가 요청한 중량과 일치하지 않고 오류가 진행위원의 실수로 인해 발생한 경우 항목 5.4.9 에 설명된 절차를 따르십시오.

C. 들어올린 중량이 선수가 요청한 중량과 일치하지 않고 오류가 선수 및/또는 코치의 실수로 인해 발생한 경우:

i. 무게가 선수의 이전 시도보다 가벼우면 리프트는 무효화되고 "실패"로 표시됩니다.

ii. 무게가 이전 시도보다 최소 2.5kg 더 많은 경우, 선수는 들어 올린 무게만큼의 무게를 들어올린 것으로 인정됩니다.

이 절차를 준수하며 다음 리프터로 경기가 재개됩니다.

5.4.12. 어떠한 이유로든 선수나 코치는 대회 진행 상황을 확인하기 위해 플랫폼 근처에 머무는 것이 불가능합니다. 대회 아나운서가 대회에서 호명을 생략하여 선수가 본인의 시도를 놓친 경우 해당 라운드가 끝난후 재시도 기회를 얻습니다 이때 필요에 따라 앞에서 시도한 무게보다 무게가 낮아질수 있습니다.

5.4.13. 바에 무게를 잘못 꽂은 경우, 스파터 실수 또는 장비 고장으로 인해 시도가 실패한 경우 선수에게는 올바른 무게로 추가 시도(예: 재시도)가 허용됩니다. 바에 무게가 잘못 꽂히고, 시도가 실제로 시작되지 않은경우 선수에게는 해당 시점 무게를 수정후 시도를 계속 하거나 라운드가 끝날 때 시도를 다시 할 수 있는 옵션이 제공됩니다. 다른 모든 경우(항목 5.4.13.2 에 설명된 경우 제외), 선수는 라운드가 끝날 때 재시도를 해야 합니다. 라운드가 끝날 때 재시도를 하는 선수가 라운드의 마지막 3 명의 선수 중 한 명인 경우, 다음과 같은 추가 시간이 주어져야 합니다:

A. 선수가 라운드의 마지막 선수인 경우 시도를 시작하기 위해 3 분의 추가시간과 일반적인 1 분의 시도 시작 시간을 주어야 합니다. 이 경우 시계는 4 분(3 분의 보상 시간 + 1 분의 시도 시작 시간)으로 설정됩니다. 라운드가 끝날 때 추가 리프트를 위해 바가 올바른 무게로 로드되면 4 분 시계가 시작되고 선수는 4 분 기간 내에 언제든지 시도를 시작할 수 있습니다.

B. 선수가 라운드에서 마지막에서 두 번째 선수인 경우, 시도를 시작하기 위해 2 분에 일반적인 1 분을 더한 시간 여유가 주어져야 합니다. 이 경우 시계는 3 분(보상 시간 2 분 + 시도 시작 1 분)으로 설정됩니다. 라운드가 끝날 때 재시도를 위해 바가 올바른 무게로 로드되면 3 분 시계가 시작되고 선수는 3 분 이내에 언제든지 시도를 시작할 수 있습니다.

C. 선수가 라운드에서 마지막에서 세 번째 선수인 경우, 시도를 시작시간 1 분에 보상시간 1 분을 더한 시간이 주어져야 합니다. 이 경우 시계는 2 분(보상 시간 1 분 + 시도 시작 1 분)으로 설정됩니다. 라운드가 끝날 때 재시도를 위해 바가 올바른 무게로 로드되면 2 분 시계가 시작되고 선수는 2 분 이내에 언제든지 시도를 시작할 수 있습니다.

5.4.13.1. 선수가 라운드 종료 시 재시도를 허가받고 해당 선수가 다음 라운드의 처음 3 명의 선수 중 한 명인 경우, 항목 5.4.13(A-C)에 설명된 것과 동일한 절차를 따르게 됩니다. 예를 들어, 선수가 다음 라운드의 첫 번째 선수인 경우, 시도를 시작하기 위해 3 분의 추가시간과 일반적인 1 분의 시도 시작 시간을 주어야 합니다. 이 경우 시계는 4 분 (3 분의 보상 시간 + 1 분의 시도 시작 시간)으로 설정됩니다. 라운드가 끝날 때 추가 리프트를 위해 바가 올바른 무게로 로드되면 4 분 시계가 시작되고 선수는 4 분 기간 내에 언제든지 시도를 시작할 수 있습니다. 선수가 다음 라운드에서 각각 두 번째 또는 세 번째 선수인 경우 항목 5.4.13B 및 5.4.13C 에 설명된 것과 동일한 절차가 적용됩니다.

5.4.13.2. 데드리프트 세 번째 라운드(및 단일 벤치 프레스 대회의 벤치 프레스 세 번째 라운드) 또는 리프팅 라운드 중 국가 기록 또는 세계 기록 시도(스쿼트, 벤치 프레스 또는 데드리프트)의 경우 다음과 같습니다. 어떤 이유로든 선수에게 추가 시도가 허용되면(예: 바를 잘못 로드한 경우, 스포터 오류, 장비 고장 등) 올바른 중량으로 추가 시도가 허용되며 선수는 스스로 이를 따라야 합니다. 이 경우, 추가 리프트를 위해 바가 올바른 무게로 로드되면 4 분 시계가 시작되고 선수는 4 분 기간 내에 언제든지 시도를 시작할 수 있습니다.

5.5. 약물 검사 및 도핑 방지

5.5.1. USA Powerlifting 의 모든 회원은 언제든지 어떤 이유로든 약물 검사를 대상이 될 수 있습니다. 유일한 예외는 다음과 같은 회원 범주입니다: 청소년(약물 검사는 14 세 이상 회원으로 제한됨), 스페셜 올림픽 선수 및 비경쟁 회원.

5.5.2. USA Powerlifting 대회는 특정 대회 날짜 전 36 개월 동안 어떠한 형태의 근력 강화 약물이나 호르몬도 사용하지 않은 회원, 특정 대회 날짜 전 7 일 동안 처방된 이뇨제 또는 정신운동 자극제를 사용하지 않은 회원으로 제한됩니다.

5.5.3. USA Powerlifting 은 대회 안과 밖에서 어떤 약물, 물질 및 방법등이 허용되고 금지되는지 정의하는 측면에서 세계반도핑기구(WADA)를 준수합니다. 자세한 내용은 USA Powerlifting 웹사이트의 반도핑 위원회 페이지를 방문하세요.

5.5.3.1. 일부 금지된 물질/약물/방법은 실제 의학적 상태가 존재하고 의사가 진단하고, 문서화하고, 정당화하고, 감독하는 경우 특정 상황에서 허용됩니다. 금지된 약물/약물/방법이 의약/치료 목적으로 의사에 의해 처방된 경우, 선수는 면제를 신청할 수 있습니다(신청한다고 해서 면제가 보장되는 것은 아닙니다). 모든 신청은 예정된 대회가 열리기 최소 60 일 전에 이루어져야 합니다. 면제는 소급하여 부여되지 않습니다(예: 약물 검사를 수행한 후). 어떤 상황에서도 동화작용성 남성호르몬 스테로이드(예: 테스토스테론, 메틸테스토스테론)에 대한 면제는 부여되지 않습니다. 이는 의사의 감독 하에 호르몬 대체 요법이 포함된 경우에도 마찬가지입니다. 자세한 내용은 USA Powerlifting 치료 용도 면제(TUE) 위원회 페이지를 방문하십시오.

5.5.4. 선수가 자신의 몸에 들어가는 것에 대해 궁극적인 책임을 져야 한다는 것이 USA Powerlifting 의 정책입니다. 일부 일반적인 영양 보충제와 일반 의약품은 약물 검사에서 양성 결과(예: 약물 검사 실패)를 유발하여 선수 자격 정지를 초래할 수 있습니다. 정지 기간은 여러 요인에 따라 다양합니다(일반적으로 1~4 년).

5.5.5. 현재 자격을 갖춘 심판관, 도핑 통제관(DCO) 또는 계약을 맺은 제 3 자 DCO 만이 약물 검사를 실시할 자격이 있습니다. 심판 인증 과정의 일환으로 모든 잠재적 심판 후보자는 배경 조사를 완료해야 하며 SafeSport 교육을 성공적으로 이수해야 합니다. 신원 조사 절차, DCO 및/또는 미국 외 국가에서의 SafeSport 훈련 대안과 관련된 질문은 USA Powerlifting 사무국으로 문의해야 합니다.

5.5.6. 모든 대회는 참가하는 선수 중 최소 10%의 인원에 대해 약물 검사를 수행해야 합니다.

5.5.6.1. 테스트할 리프터의 수를 결정할 때 그 수는 항상 올림되어야 합니다. 예를 들어, 한 대회에 41 명의 선수가 참여한다면 5 번의 약물 검사를 수행해야 합니다. 선수가 40 명이면 4 번의 약물검사를 실시해야 합니다. 약물 검사에 적합하지 않은 선수(예: 청소년 선수 및 특수 올림픽 선수)는 10% 검사 요구 사항 계산에 포함되지 않습니다. 대회에서 총점을 기록하지 못한 선수(예: 실격) 선수도 테스트 대상입니다.

5.5.7. “약물 검사 통지 양식”은 약물 검사를 받을 것이라는 통보를 받은 후 즉시 약물 검사를 위해 선정된 선수들이 서명해야 합니다. 테스트 대상으로 선정된 리프터는 리프팅을 마친 후에만 통보를 받게 됩니다. 검사 거부, 통지 후 출석 불이행, 통지를 회피하기 위한 장소 이탈 등은 모두 약물 검사 실패로 간주됩니다. 대회가 끝나기 전에 경기장을 떠나기를 원하는 선수(풀리프트 대회에 속한 벤치 단일 대회 참가 선수, 한종목을 한 차례도 성공하지 못해 실격당한 선수, 부상을 입은 선수 등)는장소를 떠나기 전에 약물 검사 담당자에게 확인을 받아야 합니다. 이 모든 책임은 전적으로 리프터에게 있습니다.

5.5.8. 미성년자(아직 18 세 미만)인 선수는 성인(18 세 이상)이 지켜보는 가운데 약물 검사를 대상자임을 통보받아야하며 샘플 채취 과정에 보호자나 대리인이 동행해야합니다. 미성년자가 성인 보호자나 대리인을 선임할 수 없는 경우, 약물 검사 담당자는 과정 중에 제 3 의 성인 대리인을 참석시켜야 합니다. 보호자 또는 대리인은 미성년 운동선수가 요청하지 않는 한 소변을 보는 것을 목격해서는 안 되며 대신 샘플을 수집하는 약물 검사 담당자를 관찰해야 합니다.

5.5.9. USA Powerlifting 이 승인한 대회에는 USA Powerlifting 이 승인한 약물 검출(예: 소변 검사) 테스트 절차를 따른 약물 테스트가 포함되어야 하며 모든 샘플은 USA Powerlifting 이 승인한 연구소에서 평가되어야 합니다. 대회 담당자는 약물 검사 비용을 책임지지만 모든 약물 검사 요구 사항 및 절차가 완료되는 경우 부분 상환을 받을 수 있습니다. 모든 절차를 올바르게 수행하지 못할 경우 보상이 거부되거나 향후 대회 승인이 거부될 수 있습니다. 환급률에 관심이 있는 대회 담당자는 가장 최신 정보가 궁금하다면 국립 사무국에 문의해야 합니다. 대회 담당자는 국가 웹사이트의 "양식" 섹션에 있는 "대회 담당자 리소스 센터"(현재 회원만 이용 가능)에서 약물 검사 요구 사항 및 절차에 대한 자세한 정보를 찾을 수 있습니다.

5.5.10. USA Powerlifting 의 반도핑 규칙에 대한 자세한 설명은 USA Powerlifting 웹사이트의 반도핑 규칙 페이지에서 확인할 수 있습니다.

6. 심판 및 임원

6.1. 심판의 책임과 절차

6.1.1. 경기가 시작되기 전에 심판진은 다음 사항을 공동으로 확인해야 합니다.

A. 플랫폼과 대회 장비는 모든 측면에서 규칙을 준수합니다. 결함이 있거나 요구 사양에 맞지 않는 장비는 사용해서는 안 됩니다. 대회용 바 또는 칼라가 손상된 경우를 대비하여 여분의 대회용 바와 칼라를 즉시 사용할 수 있도록 준비하는 것이 좋습니다.

B. 체중계는 올바르게 작동하고 정확하며 지난 24 개월 이내에 인증된 저울이어야 합니다.

C. 선수들은 자신의 체급에 맞춰 계체 시간내에 체중을 측정해야합니다.

D. 선수의 개인 장비/의복은 모든 면에서 규정을 준수하도록 검사해야합니다. 플랫폼에서 착용하려는 모든 품목이 장비 점검 시 심판의 정밀 장비 검사를 통과했는지 확인하는 것은 선수의 의무입니다. 검사 받지 않은 장비/복장을 착용하거나 사용하는 것이 적발된 선수는 처벌을 받을 수 있습니다(예: 마지막 시도에서의 실격).

6.1.2. 각 리프트는 해당 수준의 대회 자격을 갖춘 3 명의 심판에 의해 판정됩니다(예: 네셔널 심판은 국가 대회에서 심판을 볼 수 있지만 스테이트 심판은 판정을 할 수 없습니다). 두 명의 부심(일반적으로 플랫폼을 기준으로 서로 반대쪽에 위치)과 한 명의 주심(일반적으로 플랫폼 앞에 위치하지만 반드시 중앙에 직접 위치할 필요는 없음)이 있어야 합니다. 주심은 세 가지 종목 모두에서 선수에게 필요한 신호를 줄 책임이 있습니다. 신호는 본 규정집 섹션 4 에 설명되어 있습니다.

6.1.3. 세 명의 심판은 변화하는 플랫폼의 조건을 수용하기위해 이동해야 할 수도 있다는 점을 염두에 두고(예: 스파터의 수가 3 명에서 5 명으로 늘어날경우 부심은 더 이상 동일한 위치에서 스쿼트의 깊이를 확인할 수 없습니다.) 스쿼트, 벤치프레스, 데드리프트 각 종목 별로 판결을 내리기 가장 좋은 위치가 다를 수있다는 점도 염두에 두고 플랫폼 주변에서 가장 좋은 위치를 찾아 앉을수 있습니다.

6.1.3.1. 일반적으로 심판은 리프트를 판정하기 위해 의자에서 일어나서는 안 됩니다. 리프트를 적절하게 판정하기 위해 긴급하게 필요한 경우에만 가능합니다. 그러나 심판이 리프트를 제대로 보기 위해 정기적으로 의자에서 일어나야 한다고 판단되는 경우, 앉은 자세에서 리프트를 제대로 볼 수 있는 위치로 의자를 이동해야 합니다.

6.1.3.2. 주심은 스쿼트나 데드리프트를 수행하는 선수가 자신을 볼 수 있어야 한다는 점을 항상 염두에 두어야 하며, 스쿼트와 벤치프레스를 시작하기 전 부심이 본인이 팔을 드는 모습을 볼 수 있어야 한다는 점을 항상 염두에 두어야 합니다.

6.1.4. 일관성을 위해 조와 세션 사이에 위치를 변경해서는 안 되며 동일한 세 명의 심판이 해당 세션의 모든 리프트를 판정해야 합니다. 예를 들어, 심판이 오른쪽 위치에 배정된 경우 세션이 진행되는 동안 해당 위치를 유지해야 합니다.

6.1.4.1. 다음은 세션 내에서 심판의 위치 및/또는 변경을 필요로 하는 상황입니다. 아래 목록은 완전한 것이 아니며 심판 및/또는 위치 변경이 정당한지 여부를 결정할 때에는 최선의 상황판단이 필요합니다.

A. 주심은 경기 도중에 목소리로 더 이상 음성 명령을 부를 수 없는 상황일 경우. 이 경우 주심은 교체되거나 주심 직무를 수행할 수 있는 부심과 교체되어야 한다.
B. 주 선수권 대회에서 국가 기록 시도를 판정하기 위해 주 심판은 일시적으로 국가 심판으로 교체되어야 합니다.
C. 심판은 화장실에 가야 할 경우 예비 심판에 의해 일시적으로 교체되어야 한다.
D. 심판이 경기 도중에 경기장을 떠나야 하며, 이는 떠나야 하는 심판을 대체할 예비 심판을 대기시키는 것으로 대회 관리자와 미리 합의가 됐을 경우.
E. 심판이 필요한 임무를 수행할 수 있는 유일한 동성 심판인 약물 테스트(또는 체중 측정)를 수행하기 위해 플랫폼 심판 임무에서 제외되어야 하는경우.

6.1.4.2. 단기 교체(예: 빠른 화장실 휴식, 국가 기록 시도)를 제외하고, 심판 교체 및/또는 플랫폼에서의 위치 변경이 세션 중간에 이루어져야 하는 경우 변경은 다음과 같이 이루어져야 합니다. 가능하다면 한 종목/리프트에서 다음 종목/리프트로 전환하는 동안(즉, 스쿼트와 벤치 프레스 사이 또는 벤치 프레스와 데드리프트 사이) 교체 되어야하고, 이것이 가능하지 않다면 조와 조사이 에서 다음 단계로 전환하는 동안 발생합니다. 다음(예: B 조가 리프트를 마친 후 C 조가 시작하기 전). 경기를 중단 없이 계속하기 위해 조 사이에 변경을 해야 하는 경우에 이러한 변경이 허락됩니다.

6.1.5. 경기가 진행되는 동안 3 명의 플랫폼 심판은 로드된 바의 무게가 아나운서가 호출한 무게와 일치하는지 공동으로 확인해야 합니다. 이러한 목적으로 심판원에게 로딩 차트가 발행될 수 있습니다.무게가 올바르게 꽂혔는지 확인하는 것은 궁극적으로 플랫폼 심판의 책임입니다.

6.1.6. 경기 중, 3 명의 플랫폼 심판(및 존재하는 경우 기술 컨트롤러)은 선수의 개인 장비/의복이 규칙을 준수하는지 공동으로 확인해야 합니다. 심판이 선수의 장비/의복의 적합성이 의심될 경우, 심판은 이 문제를 배심원단에게 알려야 하며, 배심원이 없을 경우 주심에게 알려야 합니다. 배심원(또는 배심원이 없는 경우 주심)은 선수의 개인 장비/복장을 검사합니다. 선수의 장비가 장비 점검 심판에 의해 부주의하게 실수로 통과되는것 이외의 불법적인 품목을 착용하거나 사용하고 있는 것으로 밝혀지면 해당 선수는 즉시 대회에서 실격됩니다. 장비 점검 심판이 실수로 통과한 불법 품목을 착용하고 한시도가 발견되고 성공했을 경우, 리프트는 취소되고 선수는 해당 라운드의 마지막에 재시도(불법 품목을 제거한 후)기회를 받게 됩니다. 리프터가 플랫폼에 오르기 전에 리프터의 장비/복장을 면밀히 조사하는 것은 기술 컨트롤러(있는 경우)의 책임입니다. 선수가 리프트 시작 전에 불법 장비/복장을 착용한 것으로 밝혀진 경우, 위반 사항은 즉시 선수에게 전달되며 선수는 위반 사항을 시정하기로 선택할 경우 60 초 허용 시간 내에서 여전히 시도를 재개할 수 있습니다. (즉, 바가 로드/준비된 후 발견된 불법 장비/의류의 경우에는 60 초 타이머가 멈추지 않습니다).

6.1.7. 각 스쿼트 및 벤치 프레스 시도를 시작하기 전에 부심은 선수가 리프트를 시작할 수 있는 올바른 위치에 있을 때까지 팔을 들어 올린 상태를 유지해야 합니다. 오류가 존재하고 선수가 올바른 시작 위치에 있지 않다는 심판진 과반수의 의견이 있는 경우, 주심은 리프트 시작 신호를 보내서는 안 됩니다. 스쿼트나 벤치 프레스를 시작하기 전에 양 측 심판이 팔을 아래로 내린 경우(선수가 올바른 시작 위치에 있음을 나타냄), 주심은 선수가 올바른 시작 위치에 있지 않다고 판단 되더라도 주심은 시작 명령을 내려야 합니다. 한 심판이 선수가 올바른 시작 위치에 있다고 판단하지 않더라도 다른 두 심판이 올바른 시작 위치에 도달했다고 판단했기 때문에 선수에게 오류가 있다고 생각한 심판은 경기 시작 신호를 내린후 시작 위치 오류의 사유를 반영하는 색상의 조명과 함께 빨간색 표시등을 켜야합니다.

6.1.7.1. 주심은 선수가 올바른 시작 위치에 있다는 다수의 의견이 있을 때 시작 신호를 보내는 데 주저하지 않아야 하며 불필요한 지연을 가해서는 안 된다는 점을 명심해야 합니다. 이상적으로는 주심이 양 측 심판의 팔을 들어올리는 모습을 동시에 볼 수 있도록 심판이 배치되어야 합니다. 이는 주심이 양 측 부심을 보기 위해 고개를 돌릴때 발생하는 지연시간을 방지하기 위함입니다.

6.1.7.2. 선수가 자신이 올바른 시작 위치에 있다고 판단하고 있는 상황에서 5 초동안 시작 신호가 주어지지 않을 경우, 주심은 "리플레이스"라는 명령을 내려야 하며 선수는 바를 원래 위치로 되돌려 놓아야 합니다. 바가 랙으로 되돌아오면 주심은 선수에게 어떤 오류가 있었는지 알려줍니다. 선수는 시작시간 60 초 시간의 남은 시간동안 시작 신호(스쿼트의 경우 "스쿼트", 벤치 프레스의 경우 "스타트")를 수신하기 위해 오류를 수정할 수 있습니다.

6.1.7.3. 선수가 시작 신호를 받으면 부심은 리프트가 완료될 때까지 오류에 대해서 주의를 환기시키지 않습니다.

6.1.8. 각 리프트가 완료되면 세 명의 심판이 각각 자신의 결정을 발표합니다. 심판은 성공(즉, 리프트 성공) 또는 실패(즉, 리프트 실패)의 두 가지 선택지 중에서 선택해야 합니다. 성공한 리프트는 흰색 표시등을 통해 알려지고 실패한 리프트는 빨간색 표시등을 통해 알려집니다. 심판의 결정이 리프트 실패(빨간불)인 경우 심판은 빨간색, 파란색 및/또는 노란색 표시등/카드를 통해 실패 이유를 알려야 합니다(항목 4.2, 4.4 및 4.6 참조). 여러 색상의 조명/카드로 표시되는 여러 위반이 발생하는 경우 심판은 여러 색상의 조명/카드를 표시하여 이를 표시해야 합니다(예: 심판이 2~3 개의 서로 다른 색상의 조명/카드를 표시할 수 있음).

6.1.8.1. 심판은 리프트가 완료될때까지 판결을 알려서는 안 됩니다. 이 목적을 위한 "완료된 리프트"의 정의는 세 가지 종목/리프트 각각에 대해 다음과 같습니다.

A. 스쿼트: 바를 랙에 다시 가져다 놓을 때.

B. 벤치 프레스: 바를 랙에 다시 원 위치시킬 때.

C. 데드리프트: 바가 바닥에 놓일 때.

6.1.8.2. 심판은 판정이 제출된 후에는 어떤 상황에서도 결정을 번복할 수 없습니다. 유일한 예외 상황은 심판이 실수로 잘못된 버튼을 누르거나 조명 컨트롤러의 잘못된 스위치를 켠 경우입니다. 이 경우 즉시 실수를 바로잡기 위해 주심(또는 배심원이 있을 경우)과 채점 테이블 담당자에게 이를 알려야 합니다.

6.1.8.3. 플랫폼 심판 3 인의 종합 결정은 배심원을 제외한 그 어떤 개인이나 권위자에 의해서도 번복될 수 없으며 배심원만이 이 권한을 갖습니다. 배심원이 없는 경기에서는 플랫폼 심판 3 인의 종합 결정이 최종적이며 어떤 경우에도 번복될 수 없습니다.

6.1.8.4. 세 명의 심판은 각자 수행된 각각의 리프트에 대해 독립적인 판단을 내려야 합니다. 심판은 자신의 판단에 다른 플랫폼 심판의 판단을 포함하여 누구 (코치, 선수, 배심원 등)의 영향을 받도록 해서는 안 되며, 다른 심판의 판단에 영향을 미치려고 시도해서도 안 됩니다. 심판진은 결코 다른 심판의 결정에 기초하여 결정을 내려서는 안 되며, 판정에 영향을 미칠 목적으로 다른 심판이 리프트에 대해 어떻게 판정할지 결정하려고 시도해서도 안 됩니다. 심판이 자신의 공정성, 객관성 및/또는 심판으로서의 역량에 의문을 제기하는 행동을 보일 경우 심판으로서의 역할에서 제외될 수 있습니다. 심판의 해임은 심각한 문제이며 일반적으로 경고가 선행됩니다.

6.1.9. 모든 심판은 심판 임무를 수행함에 있어 다음과 같은 핵심 원칙을 항상 준수해야 한다는 점을 인식해야 합니다.

A. 의심에 대한 이익은 항상 리프터에게 돌아가야 합니다. 심판이 규칙이 준수되지 않았음을 100% 확신하지 못하는 경우, 항상 선수에게 이익이 되는 방향으로 판결합니다. 예: 리프터에 대한 심판의 시야가 스쿼트 중에 스파터에 의해 가려졌고 심판은 적절한 깊이에 도달했는지 100% 확신할 수 없었습니다. 이 경우 심판은 스쿼트 깊이를 기준으로 리프트를 실패 판결해서는 안 되며 의심에 대한 이익은 리프터에게 돌아갑니다.

B. 리프트는 선수가 실패에 대한 이유를 제공하기 전까진 성공한리프트입니다. 예: 리프터가 벤치 프레스를 수행하고 있습니다. 심판은 선수가 리프트를 흰색 신호등 (성공)이어야 한다는 것을 입증할 때까지 리프트가 빨간색 신호등 (실패)라고 판단해서는 안 됩니다. 심판은 선수가 리프트에 대한 실패 이유를 제공할 때까지(예: 규칙을 위반함) 성공한 리프트라고 판단해야 합니다.

C. 리프트 실패 (예: 빨간불)로 이어지는 결정을 내릴 때, 심판은 준수하지 않았던 특정 규칙을 인용할 수 있어야 합니다. 예: 리프터가 매우 형편없는 기술로 리프트를 수행하여 심판은 리프트의 심미적, 기술적 기준으로 일부 규칙을 위반했다고 생각합니다. 이 경우, 위반한 특정 규칙을 심판이 언급할 수 없는 경우 심판은 리프트를 통과해야 합니다.

D. 심판의 판정은 규정집에 명시된 규정과 일치해야 하며, 모든 경기에 일관되게 적용되어야 합니다. 예: 심판은 한 선수에게 특정한 스쿼트 깊이 표준을 적용하고 다른 선수에게 다른 스쿼트 깊이 표준을 적용할 수 없습니다.

E. 심판이 리프트를 실패로 판결하고 왜 리프트를 실패했는지 질문을 받은 경우 심판은 규정서에 적힌 규칙을 인용해야 합니다. 예: 심판이 데드리프트 시도를 실패로 판결하고 리프트 중간에 "무릎을 다시 구부리는 것"을 위반하였다고 언급합니다. 데드리프트의 상승 과정에서 무릎을 다시 구부리는 것을 실격 사유로 명시하고 있지 않습니다. 무릎을 다시 구부리는 것은 종종 바를 하강하거나 허벅지로 지지하는 것을 동반하는데, 이 두 가지 모두 데드리프트에서 위반 사유로 구체적으로 정의되며 하나 또는 둘다 실격 사유로 인용되어야 합니다. 그러나 이전 예에서는 무릎을 다시 구부리는 것만으로는 결격 사유를 들었는데 이는 적절한 예가 아닙니다.

F. "기록된 규칙 준수"와 "리프터 친화적"은 상호 배타적인 아이디어가 아닙니다.

예: 지역 대회에서 경쟁하는 첫 번째 리프터가 벤치 프레스에 대한 두 번째 시도를 제출하기 위해 스코어 테이블에 도착했지만 시도를 제출하는 60 초 시계가 5 초 전에 만료되었습니다. 스코어 담당자는 규정을 위반하는 것이므로 이러한 시도를 수락해서는 안 됩니다. 스코어 테이블 관계자는 무시하거나 단순히 "죄송합니다. 그게 규칙입니다. 당신도 알았어야 했습니다. 규정서에 나와 있습니다. 더 이상 논의할 내용이 없습니다"라고 말해서는 안 됩니다. 왜냐하면 그것은 리프터에게 친화적이지 않은 태도이기 때문입니다. 스코어 테이블 담당자는 정중하게 규칙을 설명하고 심판으로서 모든 선수가 공평하게 모든 규칙을 준수해야 한다는 점을 선수에게 알려야 하며 미래에 경기에서 선수가 동일한 실수를 피하는 데 도움이 될 수 있는 제안을 할 수도 있습니다. 마지막 시나리오에는 "규칙 준수"와 "리프터 친화적"이 공존합니다.

G. 공정성이 표준이어야 하며 이해 상충을 피해야 합니다. 예: 심판이 친구라고 생각하는 사람이나 존경하는 사람(예: 엘리트 리프터)가 수행한 리프트를 판정할 때 더 관대하고 다른 판정 기준을 적용해서는 안 됩니다. 반대로, 이해상충은 예상하고 피해야 합니다. 예를 들어, 심판이 배우자나 자녀가 수행한 리프트를 판정하는 데 있어 100% 공정할 수 없다고 생각하는 경우, 심판이 그러한 시도를 판정할 수 있는 위치에 있지 않도록 주의해야 합니다.

H. 모든 수준, 모든 부문의 모든 리프터에 해당하는 기술적 수행 기준이 있습니다. 리프터가 무장비 또는 장비로 경쟁하고 있는지, 초보자인지 엘리트인지, 지역 대회나 전국 선수권 대회에서 경쟁하는지에 관계없이 기술적 수행 규칙은 동등하고 일관되게 적용되고 시행되어야 합니다.

I. 심판은 항상 모든 측면에서 전문성을 발휘합니다. 예: 심판은 플랫폼 심판으로 활동하는 동안 대회 관련 목적을 제외 휴대폰 및/또는 스마트워치를 확인/사용해서는 안 됩니다. (예: 현재 기록을 찾는 배심원, 리프터 순서를 조회하는 기술 컨트롤러)이는 배심원 및 기술 컨트롤러에도 동일하게 적용됩니다. 예: 심판은 대회 수준에 따라 명시된 복장 규정을 준수해야 합니다. 예: 심판은 근무 중 모든 상호작용(선수, 코치, 직원 및 기타 심판과의)에서 전문적으로 행동해야 합니다. 예: 심판은 모든 임무에 대해 시간을 엄수해야 합니다.

6.1.10. 경기 중 플랫폼 심판은 다른 심판 및/또는 플랫폼 관계자와 불필요한 논의를 삼가해야 합니다. 불필요한 방해 요소는 모두 제거되어야 합니다.

6.1.10.1. 심판들은 대회를 신속하게 진행하기 위해 필요에 따라 서로, 배심원단(존재하는 경우) 및/또는 기타 임원/직원과 협의할 수 있습니다. 리프트를 수행하는 동안에는 절대 그러한 논의가 있어서는 안 됩니다.

6.1.11. 주심은 각 리프트의 시작과 완료 시(그리고 벤치 프레스의 리프트 도중) 청각 및 시각적 명령을 내리는 것에 대해 전적인 책임을 집니다.

6.1.11.1. 스쿼트 명령:

A. 시작: "스쿼트"라는 청각적 명령과 함께 팔을 아래로 내리는 움직임으로 구성된 시각적 신호입니다.

B. 완료: "랙"이라는 음성 명령과 함께 팔의 뒤로 이동으로 구성된 시각적 신호입니다.

6.1.11.2. 벤치 프레스 명령:

A. 시작: "시작"이라는 청각적 명령과 함께 팔을 아래로 내리는 움직임으로 구성된 시각적 신호입니다.

B. 도중: 바가 가슴 위에서 움직이지 않은 후 "프레스"라는 청각적 명령과 함께 팔을 위쪽으로 움직이는 시각적 신호입니다.

C. 완료: "랙"이라는 청각적 명령과 함께 팔의 후방 움직임으로 구성된 시각적 신호입니다.

6.1.11.3. 데드리프트 명령:

A. 시작: 신호가 주어지지 않습니다. 리프터는 준비가 되면 리프트를 시작합니다.

B. 완료: "다운"이라는 청각적 명령과 함께 팔을 아래로 내리는 움직임으로 구성된 시각적 신호입니다.

6.1.11.4. 선수가 스쿼트나 벤치 프레스 시도를 실패하고 주심이 스파터/로더가 선수를 도와 바를 랙에 원위치 시키는것을 지시할때 내리는 구령은 “랙” 이라는 청각적 명령입니다.

6.1.12. 주심은 재량에 따라 바 및/또는 플랫폼을 청소하도록 요청할 수 있습니다. 선수나 코치가 바 및/또는 플랫폼 청소를 요청할 경우, 테크니컬 컨트롤러(또는 테크니컬 컨트롤러가 없는 경우 주심)를 통해 요청해야 합니다. 스파터/로더를 통해서는 요청할 수 없습니다.

6.1.12.1. 리프트의 모든 라운드에서 코치나 선수는 바 청소를 요청할 수 있습니다. 주심은 재량에 따라 요청이 경솔하다고 판단되는 경우 요청을 거부할 수 있습니다(예: 선수에게 바가 준비되기전에 더많은 시간을 벌기위한 행위). 주심이 요청을 거부하는 경우에도 바를 청소할 수 있지만 이경우 시도를 시작하는 60 초 타이머가 작동하는 동안 청소가 완료됩니다.

6.2. 심판 순위/요구 사항, 시험 절차 및 유니폼

6.2.1. 심판 등급 및 시험에 대한 자세한 요구 사항/절차는 USA Powerlifting 웹사이트의 기술 위원회 페이지에서 확인할 수 있습니다.

6.2.2. 심판 유니폼은 내셔널 등급 심판과 스테이트 등급심판 두 가지 범주로 구분됩니다. 스테이트 심판 과 내셔널 심판 유니폼에 대한 요구 사항은 각각 부록 E 와 F 에서 확인할 수 있습니다.

6.3. 배심원의 책임과 절차

6.3.1. 지역 및 전국 선수권 대회, 프로 및 국제 대회(예: 월드컵)에서는 각 리프팅 세션을 주재하도록 3 인으로 구성된 배심원단이 임명됩니다. 어떠한 경우에도 배심원은 3 명 미만 또는 3 명 이상의 구성원으로 구성될 수 없습니다. 3 명의 배심원 중 1 명이 배심원장으로 임명됩니다. 배심원 위원장은 일반적으로 (필수는 아니지만) 배심원 중 가장 고위직(수년간의 심판 경험)이어야 합니다.

6.3.1.1. 이용 가능하고 자격을 갖춘 심판의 수가 부족하여 하나 이상의 세션(또는 전체 대회)에 대해 배심원을 임명할 수 없는 경우, USA Powerlifting 집행위원회는 배심원에 대한 요구 사항을 면제할 수 있습니다. 집행위원회가 부재중일 경우 USA Powerlifting 회장이 이 면제를 승인할 수 있습니다. 이 면제 승인은 경기 시작 최소 7 일 전에 이루어져야 하며, 해당 사실은 등록된 모든 선수가 등록/입장 시 제출한 이메일 주소를 통해 경기 시작 최소 7 일 전에 공지되어야 합니다.

6.3.2. 심사위원단은 우선순위에 따라 1 등급, 2 등급, 내셔널 심판으로 구성되어야 합니다. 이상적으로, 배심원은 카테고리 1 과 2 심판으로 완전히 구성되어야 하지만(가능할 경우 모두 카테고리 1), 카테고리 1 과 2 심판의 수가 충분하지 않은 경우 내셔널 심판을 허용합니다. 종목 기술 비서(들)는 내셔널 심판을 배심원단에 배정할 때 주의를 기울여야 하며 이러한 배정을 할 때 경험 수준을 고려해야 합니다. 어떠한 경우에도 스테이트 심판이 배심원단에 배정될 수 없습니다.

6.3.3. 하나의 플랫폼당 한 배심원단이 배정됩니다.

6.3.3.1. 1:1 배심원:플랫폼 비율을 담당할 자격을 갖춘 심판의 수가 부족한 경우, 두개의 플랫폼을 모두 감독 가능한 대회 구역 특정 위치에 배심원단을 배치할 수 있는 경우 한 배심원단이 두 개의 플랫폼을 감독하도록 할당될 수 있습니다. 어떤 경우에도 단일 배심원단이 3 개 이상의 경쟁 플랫폼을 감독할 수 없습니다.

6.3.4. 배심원의 역할은 기술 규칙이 올바르게 적용되었는지 확인하는 것입니다.

6.3.5. 배심원은 대회를 방해받지 않고 볼 수 있는 위치에 있어야 합니다.

6.3.6. 각 세션 전에 배심원장은 배심원들이 자신의 역할과 핸드북에 새로 개정된 내용을 수정하거나 새로운 규칙/ 절차에 대한 완전한 지식을 가지고 있음을 확인해야 합니다.

6.3.7. 음악이 리프팅에 수반되는 경우 배심원이 볼륨을 결정합니다. 배심원이 참석하지 않은 경우, 이에 대한 책임은 주심에게 있습니다.

6.3.8. 경기 중에 배심원은 다수결로 무능하다고 판단되는 심판을 교체할 수 있습니다. 일반적으로 해당 심판은 퇴장 조치를 취하기 전에 경고를 받아야 합니다. 극단적이고 심각한 경우에는 첫 번째 위반만으로 심판이 퇴장될 수 있습니다.

6.3.8.1. 심판의 공정성은 의심할 여지가 없지만 심판도 실수를 범할 수 있습니다. 그러한 경우, 주심은 문제가 되는 판결에 대해 설명받을 수 있습니다.

6.3.9. 배심원은 플랫폼 심판에게 불필요한 스트레스를 가하지 않는 것이 중요합니다.

6.3.10. 심판 과정에서 기술적 규칙에 어긋나는 심각한 실수가 발생한 경우, 배심원단은 실수를 바로잡기 위해 적절한 조치를 취할 수 있습니다. 배심원은 재량에 따라 선수에게 추가 시도를 허용할 수 있습니다.

6.3.11. 배심원단이 만장일치로 심판의 명백하고 노골적이며 심각한 실수가 있었다고 동의하는 극단적인 상황에서만 배심원단은 플랫폼 심판단과 협의하여 결정을 번복합니다. 플랫폼 심판의 2-1 및 3-0 결정은 모두 배심원에 의해 번복될 수 있습니다.

6.3.11.1. 만장일치로 3-0 플랫폼 결정에 항의하는 선수나 코치는 항의 시점에 현금 $20 (미국 외 지역에서 개최되는 대회에서는 미화 20 달러 또는 이에 상응하는 금액)를 제출해야 합니다. 배심원이 플랫폼 심판의 만장일치 결정을 뒤집기로 결정하면 $20 는 제출한 사람에게 반환됩니다. 배심원이 플랫폼 심판의 만장일치 결정을 뒤집지 않기로 결정한 경우, $20 는 배심원이 보유하고 재량에 따라 USA Powerlifting 에 제공됩니다.

6.3.11.2. 플랫폼 심판의 결정을 번복/번복할 수 있는 권한은 전적으로 배심원에게 있습니다. USA Powerlifting 내의 다른 어떤 임원이나 부서도 플랫폼 심판의 결정을 뒤집거나 뒤집을 권한이 없습니다.

6.3.11.3. 플랫폼 심판의 결정이 번복될 것으로 고려되는 경우 배심원 3 인 모두 해당 시도를 목격해야 합니다. 이는 두 개의 플랫폼을 감독하기 위해 한 배심원단을 배정할 때 사용해야 하는 경우 강조되는 주의사항입니다.

6.3.11.4. 코치나 선수는 항상 배심원단으로부터 개선 조치(예: 심판의 결정에 대한 항의)를 요구할수도 있음을 염두에 두고 적절한 시점에 요청해야합니다. 이는 일반적으로 다음 리프터가 플랫폼으로 호출되기 전을 의미합니다. 리프터나 코치의 늦은 교정 요청은 개별 시도의 세부 사항이 오랫동안 기억되지 않기 때문에 배심원이 요청을 고려하지 않을 위험이 있습니다.

6.3.11.5. 플랫폼 심판의 결정이 배심원단에 의해 번복되는 상황에서, 영향을 받은 선수는 다음 시도를 제출할 수 있는 추가 60 초의 시간이 주어집니다(또는 항의 이전에 제출된 경우 다음 시도를 변경할 수 있습니다). 이 60 초 시간은 선수/코치가 번복된 결정을 통보받은 때 시작됩니다.

6.3.12. 배심원은 "USA Powerlifting 배심원 결정 시트"를 사용하여 새로운 시도를 승인하고, 플랫폼 심판의 결정을 번복하고, 심판을 교체하고, 선수나 코치를 실격/제거하는 이유를 문서화해야 합니다. 배심원 결정 시트는 기술 비서 양식의 일부이며 행사가 끝난 후 모든 공식 대회 서류와 함께 배치되어야 합니다. USA Powerlifting 배심원 결정 시트는 부록 G 와 USA Powerlifting 웹사이트의 기술 위원회 페이지에서 확인할 수 있습니다.

6.4. 기타 관계자

6.4.1. **아나운서**. 아나운서(때때로 "진행자"라고도 함)는 대회의 효율적인 진행을 담당합니다. 다음 시도에 필요한 무게와 선수의 이름을 알려줍니다. 바가 준비되고 플랫폼또한 다음 시기를 위해 준비가 완료되면 주심이 이 사실을 아나운서에게 알려야합니다. 아나운서가 바가 준비되었음을 알리고 선수를 플랫폼으로 부르면 시계가 시작되고 선수는 시도에 전념하게 됩니다. 발표자가 발표한 시도는 눈에 잘 띄는 위치에 세워진 점수판에 로트 번호 순으로 선수의 이름과 함께 표시되어야 합니다. 아나운서가 없는 경우(일시적으로 또는 전체 세션/대회 동안) 주심의 "바가 로드됨/준비됨" 신호는 60 초 시도 시계를 시작하는 공식 신호 역할을 합니다.

6.4.2. **기술 비서**. 기술비서(TS)는 대회를 담당하는 주심입니다. 모든 지역 및 국가 선수권 대회와 프로 및 국제 대회(예: 월드컵)에는 TS 가 임명되어야 합니다. 대규모 이벤트에는 공동 TS 가 임명될 수 있습니다. TS 직위는 매우 높은 수준의 권한과 책임, 그리고 상당한 업무량을 수반합니다. 따라서 TS 또는 co-TS 직책을 고려하려면 후보자는 기술 규칙 및 심판 책임, 탁월한 조직 기술, 최고 수준의 전문성, 탁월한 대인 커뮤니케이션 및 갈등 관리 기술에 대한 숙련도를 입증해야 합니다. 자세한 TS 직무 설명은 USA Powerlifting 웹사이트의 기술 위원회 페이지에서 확인할 수 있습니다. 기술 비서는 주/지방 대회에서 의무적으로 임명되지 않습니다. TS 가 없는 대회의 경우 대회 책임자 및/또는 주 의장이 임원이 임무를 배정합니다.

6.4.3. **계시원**. 계시원은 바가 준비되었다는 안내와 선수가 시도를 시작하는 사이의 경과 시간을 정확하게 기록할 책임이 있습니다. 또한 필요할 때마다 허용 시간을 기록할 책임도 있습니다(예: 시도 후 선수는 30 초 이내에 플랫폼을 떠나야 합니다). 타이머가 작동되면 허용된 시간이 완료되거나 시도가 시작되거나 주심이나 배심원의 재량에 의해서만 중지될 수 있습니다. 결과적으로, 선수나 코치는 부름을 받기 전에 스쿼트 및 벤치 랙의 높이를 확인하는 것이 매우 중요합니다. 바가 준비되었다고 발표되면 시계가 시작되기 때문입니다. 랙에 대한 추가 조정은 스파터/로더에 의해 랙 높이가 잘못 설정되지 않는 한 리프터에게 주워지는 1 분 시간 내에서 이루어져야 합니다. 그러므로 선수나 코치가 랙 높이 시트에 서명하거나 이니셜을 기재하는 것이 중요합니다. 이는 모든 분쟁에서 확인해야 하는 공식 문서입니다. 선수는 아나운서에 의해 호명된 후 1 분 이내에 시도를 시작할 수 있습니다. 선수가 이 허용 시간 내에 시도를 시작하지 않으면 계시원(또는 주심)은 "타임"이라는 구령을 내릴 것입니다. 선수가 의도적으로 "타임아웃"(즉, 의도적으로 플랫폼에 나타나지 않고 시도를 포기하는 것)을 선택하는 경우, 1 분 타이머는 끝까지 실행되어야 합니다. 선수가 규정된 허용 시간 내에 리프트를 시작하면 시계가 정지됩니다. 시도 시작의 정의는 수행되는 특정 리프트에 따라 다릅니다. 스쿼트와 벤치프레스의 스타트는 주심의 스타트 신호에 맞춰 시작합니다. 데드리프트에서는 리프터가 바를 들어 올리려는 진정한 시도를 하는 것이 시작 기준입니다.

6.4.4. **진행 관리자**. 진행 관리자는 선수나 코치로부터 필요한 시도의 무게(가중치)를 수집하고 지체 없이 기록자에게 정보를 전달할 책임이 있습니다. 선수는 마지막 시도를 완료하고(심판 결정 표시등이 켜지는 순간으로 정의됨) 다음 시도를 진행 관리자에게 제출하는 1 분의 시간이 허용됩니다.

6.4.5. **득점 기록자**. 득점 기록자 하드 카피 형식(선수 스코어카드)과 전자 방식(컴퓨터 채점 프로그램)으로 대회 진행 상황을 정확하게 기록할 책임이 있습니다. 득점 기록자의 의무에는 다음이 포함됩니다: 시도 선택 입력, 규칙에서 허용하는 경우 시도 변경(예: 세 번째 시도 데드리프트), 시도 결과 기록(리프트 성공 또는 리프트 실패), 채점 프로그램에서 재시도 관리 및 최종 순위 관리.

6.4.6. 참고: 계시원, 진행 관리자 및 득점 기록자는 한두 사람이 병행하여 담당할 수 있습니다. 필수는 아니지만, 계시원, 진행 관리자, 득점 기록자 역할을 맡은 직원은 이러한 임무를 성공적으로 수행하려면 규칙을 철저히 이해하는 것이 필수적이므로 공인 심판을 임명하는 것이 좋습니다.

6.4.7. **스파터/로더**. 스파터/로더는 바에 원판을 꽂고 빼는 일, 필요에 따라 스쿼트 랙과 벤치를 조정하는 일, 주심의 요청에 따라 바와 플랫폼을 청소하는 일, 풋 블록을 회수하고 배치하는 일(벤치 프레스에서), 플랫폼이 깔끔하고 정돈된 상태를 유지하는일 등을 담당합니다. 플랫폼에는 어떠한 경우에도 2 명 미만 또는 5 명 초과의 스파터/로더가 있어서는 안 됩니다. 선수가 시도를 준비할 때 스파터/로더는 랙에서 바를 제거하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 또한 시도 후 바를 원위치 시키는 데 도움을 줄 수도 있습니다. 그러나 실제 시도 동안(즉, 시작 신호와 완료 신호 사이의 경과 시간 동안) 선수나 바와 접촉해선 안 됩니다. 이 규칙의 유일한 예외는 시도가 위험하다 판단되고 선수가 부상을 입을 가능성이 있는 경우, 스파터/로더가 주심이나 선수 자신의 요청에 따라 개입하여 바벨로부터 구제하기 위해 개입할 수 있습니다. 이 경우 리프터는 바가 랙에 다시 들어갈 때까지 바와 함께 있어야 합니다. 선수가 스파터/로더의 실수로 인해 성공적인 시도를 하지 못하고 선수의 잘못이 아닌 경우, 배심원 (또는 배심원이 없는 경우 플랫폼 심판)의 재량에 따라 재시도 기회를 받게 되며 이는 라운드의 마지막 순서로 배치됩니다.

6.4.8. **기술 관리자**. 기술 관리자는 공인된 심판이어야 합니다. 대회 수준에 관계없이 모든 심판 직급은 기술 관리자 역할을 할 수 있습니다(예: 스테이트 심판은 전국 대회 또는 프로 대회에서 기술 관리자 역할을 할 수 있습니다). 규칙에 의해 의무화되지는 않지만, 심판의 가용성이 허용되지않는 경우 기술 관리자를 대회 플랫폼 심판으로 해야합니다. 기술 관리자는 다음과 같은 5 가지 주요 책임을 가집니다.

A. 올바른 리프터가 플랫폼에 올라왔는지 확인하십시오.
B. 선수들이 규정에 부합한 장비를 적절하게 착용하고 규칙에 규정된 방식으로 착용하는지 확인하십시오.
C. 플랫폼 근처의 리프터/대기 구역이 깨끗하고 지나치게 혼잡하지 않은지 확인합니다.
D. 각 리프터가 플랫폼에 공평하고 평등하게 접근할 수 있도록 보장하십시오.
E. 지정된 코칭 구역에는 선수당 코치가 한 명으로 제한되어 있는지 확인하십시오(항목 5.4.1.2 참조).

7. 기록

7.1. 주 기록

7.1.1. 개별 주 기록은 주 의장이나 주 의장이 지정한 기록 관리자가 보관해야 합니다. 주에 주 의장 공석인 경우, USA Powerlifting 은 주 의장 공석이 채워질 때까지 주 기록을 관리할 한 명 이상의 사람을 임명합니다.

7.1.2. USA Powerlifting 이 승인한 모든 이벤트에서 주 기록을 세울 수 있습니다.

7.1.1. 주 기록을 세우기 위해서는 선수가 해당 주의 USA Powerlifting 에 등록되어 있어야 합니다. 이 정보는 USA Powerlifting 회원 카드에 있는 선수의 우편 주소로 입증됩니다.

7.1.1.1. 특정 주의 주 기록은 해당 대회가 거주중인 주와 동일한 주에서 개최되는지 여부에 관계없이 모든 대회에서 깨질 수 있습니다. 예를 들어, 플로리다 주민이 텍사스 대회에서 플로리다 주 기록을 깰 수 있습니다. 이 경우 추가 서류 작업/신청을 완료할 필요가 없으며, 일반 요구 사항을 넘어서는 심판 등급에 대한 요구 사항도 없습니다. 예를 들어, 위의 시나리오에서 세 명의 텍사스 주 심판이 텍사스 대회에서 플로리다 주 기록 시도를 판정할 수 있습니다.

7.1.2. 선수가 기록을 인정받기 위해서는 주 기록 시도가 기존에 세워진 기록을 초과해야 합니다.

7.1.3. 1.25kg (또는 2.5lb) 미만의 원판은 주 기록을 설정하는 데 사용할 수 없습니다. 모든 주 기록 시도는 2.5kg(킬로그램 중량을 사용하는 경우) 세트 또는 5 파운드(파운드 중량을 사용하는 경우)의 배수여야 합니다.

7.1.3.1. 파운드 기록을 깨기 위해 킬로그램 시도가 이루어질 수 있고 그 반대의 경우도 있을 수 있으므로, 기존 주 기록을 최소 0.5kg/1.1lb 초과하는 시도로 성공한 리프터는 해당 기록을 주장할 수 있습니다. 아래 예시:

A. 현재 기록은 200 파운드입니다 (이전 파운드 단위 대회에서 세워짐). 리프터는 시합에서 킬로그램 단위로 진행되는 대회에서 92.5kg (203.9lb)의 무게를 시도합니다. 이 리프터는 그의 시도가 현재 기록을 최소 0.5kg/1.1lb 초과했기 때문에 새로운 주 기록 보유자가 되었습니다.

B. 현재 기록은 225 파운드(이전 파운드 단위 대회에서 세워짐)입니다. 리프터는 대회에서 킬로그램 단위로 102.5kg (226.0lb)의 무게를 시도합니다. 이 선수는 현재 기록이 0.5kg/1.1lb 를 초과하지 않았기 때문에 새로운 기록으로 인정되지 않았습니다.

C. 현재 기록은 205kg 이다(이전 킬로그램 단위 대회에서 세워짐). 리프터는 시합에서 파운드 단위로 455 파운드(206.4kg)를 시도합니다. 이 리프터는 그들의 시도가 현재 기록을 최소 0.5kg/1.1lb 초과했기 때문에 새로운 주 기록 보유자가 되었습니다.

D. 현재 기록은 217.5kg 이다 (이전 킬로그램 단위 대회에서 세워짐). 리프터는 시합에서 파운드 단위로 480 파운드 (217.7kg)를 시도합니다. 이 선수는 현재 기록이 0.5kg/1.1lb 를 초과하지 않았기 때문에 새로운 기록으로 인정되지 않습니다.

7.1.3.2. 청소년 벤치 프레스에는 예외가 허용됩니다. 1kg/2.5lb 만큼 작은 증가도 허용됩니다.

7.1.4. 두 명의 선수가 현재 단일 종목 기록이나 동일한 중량으로 현재 기록을 깨뜨린 경우, 섹션 7.2 (국가 기록)의 항목 7.2.14 에 설명된 것과 동일한 절차가 적용됩니다.

7.1.5. 세 종목 (즉, 풀리프트)주 기록은 풀 리프트 대회에서만 설정할 수 있습니다.

7.1.6. 단일종목 주 기록(예: 벤치 단일, 데드리프트 단일)은 단일 종목, 2 개 종목 또는 풀리프팅 대회에서 세울 수 있습니다. 단일 종목 주 기록에 대한 인정을 받으려면 선수는 대회에서 총점을 기록 해야 합니다(예 : 한 종목 모든 시기 실패로 실격 시 자격 박탈).

7.1.7. 단일 종목 벤치 프레스 대회에서 달성한 벤치 프레스 기록은 단일 종목 벤치 프레스 기록에 포함되지만 모든종목(풀 리프트) 벤치 프레스 기록에는 포함되지 않습니다. 데드리프트 기록에도 동일하게 적용됩니다. 현재 규칙은 단일 종목 스쿼트 전용 대회를 허용하지 않으므로 스쿼트 기록은 적용되지 않습니다.

7.1.8. 모든종목(풀 리프트) 대회에서 달성한 벤치 프레스 기록은 모든종목(풀 리프트) 벤치 프레스 기록에 포함되며, 기록이 단일 종목 벤치 프레스대회 기록을 초과한 경우 단일 종목 벤치 프레스 기록에도 포함됩니다. 데드리프트 기록에도 동일하게 적용됩니다. 현재 규칙은 단일 종목 스쿼트 전용 이벤트를 허용하지 않으므로 스쿼트 기록은 적용되지 않습니다.

7.1.9. 리프터가 장비 부문에서 경쟁하는 경우, 1 회 이상의 무장비 시도를 수행하더라도 무장비 기록을 설정할 자격이 없습니다.

7.2. 국가 기록

7.2.1. 국가 기록은 USA Powerlifting 이 임명한 한 명 이상의 임원이 관리합니다.

7.2.2. 국가 기록은 주, 지역, 전국 선수권 대회와 프로 대회에서만 설정할 수 있습니다. 국가 기록은 로컬 대회에서 설정할 수 없습니다.

7.2.3. 국가 기록 시도는 항목 7.2.3.1 및 7.2.3.2 에 명시된 다음 예외를 제외하고 세 명의 내셔널, 카테고리 2 또는 카테고리 1 심판의 조합에 의해 판정되어야 합니다.

7.2.3.1. 지역 심판은 측면 심판 위치 에서만 국가 기록 시도를 판정할 자격이 있으며, 이는 전국 선수권 대회에서만 가능합니다.

7.2.3.2. 주 심판이 국가 기록 시도를 판정할 수 있는 유일한 상황은 주 심판이 내셔널 심판 실기 시험의 일환으로 측면 심판 위치에 앉아 있고 배심원이 해당 플랫폼을 적극적으로 모니터링하는 전국 선수권 대회 동안입니다.

7.2.3.3. 주 또는 지역 선수권 대회(주 심판이 시도를 판정할 수 있음)에서 국가 기록이 세워진 경우, 총 기록을 구성하는 세 번의 성공적인 시도는 개별 종목의 국가 기록 여부와 상관없이 내셔널, 카테고리 2, 카테고리 1 심판으로 구성된 심판진에 판정되어야 한다.

7.2.4. 주 및 지역 선수권 대회에서 국가 기록 시도에 대해 스코어 테이블 담당자에게 알리고 작잘힌 심판이 시도를 판정할 수 있도록 하는 것은 선수의 책임입니다. 이는 플랫폼 심판의 재구성을 조정할 수 있는 충분한 시간을 갖기 위해 국가 기록 시도가 제출될 때 수행되어야 합니다. 국가 기록 시도를 성공적으로 수행했지만 적절한 심판이 그 시도를 판정하도록 보장하지 못한 리프터에게는 어떠한 구제책도 없습니다. 적절한 심판의 판정을 받지 않은 국가 기록은 어떠한 경우에도 유효하지 않습니다.

7.2.4.1. 강력하게 권장되기는 하지만, 주 및 지역 선수권 대회에 국가 기록을 판정하기 위해 세 명의 내셔널, 카테고리 2 또는 카테고리 1 심판의 참석은 필요 사항이 아닙니다. 이러한 경우, 자신이 주 또는 지역 선수권 대회에서 국가 기록을 깰 수 있다고 생각하는 리프터는 대회가 시작되기 훨씬 전에 대회 담당자에게 연락하여 국가 기록을 판정할 수 있는 심판이 해당 대회에 참석하도록 요청해야 합니다. 이 요청을 한다고 해서 반드시 처리된다는 보장은 없습니다.

7.2.5. 국가 기록 시도는 성공 정도나 이전 시도의 무게에 관계없이 세 번의 시도 중 하나에서 세워질 수 있습니다.

7.2.5.1. 2.5kg 의 배수 미만의 시도 증량은 단지 국가 총 기록을 깨기 위한 목적으로 허용되지 않습니다. 2.5kg 미만의 시도 증량은 스쿼트, 벤치 프레스, 데드리프트의 국가 기록 시도에 대해서만 수행될 수 있습니다.

7.2.6. 국가 기록은 킬로그램 플레이트를 통해서만 설정할 수 있습니다.

7.2.7. 선수가 기록을 인정받기 위해서는 국가 기록 시도가 기존 기록을 최소 0.5kg 초과해야 합니다.

7.2.7.1. 마스터, 10 대, 주니어 기록을 깨려는 선수들은 해당 기록이 적용되는 부문에서 경쟁하는 경우에만 2.5kg 의 배수가 아닌 시도만 할 수 있습니다.

A. 예 A: 오픈 부문에서 경쟁하는 46 세 리프터 (예: 마스터 1)는 2.5kg 의 배수가 아닌 시도로 마스터 기록을 깨려고 시도할 수 없습니다.

B. 예 B: 마스터 부문에 참가하는 46 세 리프터 (예: 마스터 1)는 2.5kg 의 배수가 아닌 시도로 마스터 기록을 깨려고 시도할 수 있습니다.

C. 예 C: 오픈 부문에서 경쟁하는 46 세 리프터 (즉, 마스터 1)는 2.5kg 의 배수가 아닌 시도로 공개 기록을 깨려고 시도할 수 있습니다.

D. 예 D: 마스터 부문에서 경쟁하는 46 세 리프터 (즉, 마스터 1)는 2.5kg 의 배수가 아닌 시도로 공개 기록을 깨려고 시도할 수 있습니다.

7.2.7.2. 대회중 실수가 발생하여 국가기록 시도를 허용할수 있는 자격을 갖추지 못한 상태에서 선수가 국가 기록 시도로 2.5kg 의 배수가 아닌 무게로 시도를 하도록 허용되었고 (항목 7.2.7.1) 시도가 성공한 경우, 선수의 공식 시도는 채점 프로그램, 대회 결과, 기록 데이터베이스에서 가장 가까운 2.5kg 으로 감소되며 (만약 정정된 기록이 국가 기록의 자격을 갖추어도). 이 절차는 실수/과오가 발견된 시점 (사건 당시 또는 그 이후 언제든지)에 관계없이 적용됩니다.

7.2.8. 주 기록 섹션의 항목 7.1.5 – 7.1.9 는 국가 기록에도 동일하게 적용됩니다.

7.2.9. 오픈 부문 국가 기록(장비 또는 무장비 기록)을 성공적으로 수립한 선수는 기록을 인정받기 위해 약물 테스트를 받아야 합니다.

7.2.10. 국가 기록이 성공적으로 완료된 직후, 선수는 기술 통제자, 판정 심판 중 한 명 또는 배심원(배심원이 있는 경우)에 의해 검사를 받아 리프팅 복장과 장비의 적합성을 확인받습니다.

7.2.11. 국가 또는 프로 대회에서 설정된 국가 기록에는 공식 신청서 제출이 필요하지 않습니다. 기록은 대회 결과에서 따라 반영됩니다. 그러나 연령 기반 및/또는 대학 기록에는 연령 및/또는 대학 신분 확인이 필요합니다(아래 항목 7.2.13.1 및 7.2.13.2 참조). 기록이 유효하려면 선수는 경기 후 30 일 이내에 연령 및/또는 풀타임 학생 신분 증명서를 USA Powerlifting 국가 사무국에 제출해야 합니다.

7.2.12. 국가 또는 프로 대회에서 선수는 국가 기록에 대해 인정받기 위해 기술 비서 및/또는 도핑 관리관의 호출해 응해야합니다(호출이 없어도 국가기록을 갱신한 선수는 약물검사 대상자 이기때문에 대회 기술비서/도핑 검사관을 찾아 가야합니다) .

7.2.13. 주 또는 지역 선수권 대회에서 세워진 국가 기록의 경우, 대회 담당자가 대회 30 일 이내에 국가 기록 신청서를 작성하여 제출해야 합니다. 성공적인 국가 기록 시도를 대회 감독에게 알리고 대회 감독에게 국가 기록 신청서를 작성하여 제출하도록 요청하는 것은 선수의 책임입니다. 행사에 참석하는 여러 관계자의 다양한 서명이 필요하기 때문에 이는 행사에서 이루어져야 합니다. "국가 기록 신청" 및 "국가 기록 신청 제출 절차(지역 및 주 대회)"는 USA Powerlifting 국가 웹사이트의 "대회일 양식/절차/채점" 아래 Meet Director Resource Center 에서 확인할 수 있습니다.

7.2.13.1. 연령 제한(청소년, 마스터, 10 대, 주니어) 내에 설정된 국가 기록의 경우, 선수의 출생 증명서 사본(또는 선수의 정부 발행 신분증 사본)이 기록 패키지의 일부여야 합니다.

7.2.13.2. 대학 부문 내에서 세워진 국가 기록의 경우, 선수가 대회 날짜에 학생이었고 해당 기관과 좋은 관계를 유지하고 있음을 나타내는 대학 등록 기관의 공증된 편지가 기록 패키지의 일부여야 합니다. 직업 학교에 등록한 학생의 경우 대학 기록이 고려되지 않을 수 있습니다.

7.2.14. 두 명의 선수가 동일한 무게로 현재의 각종목 기록이나 총합 국가 기록을 깨는 경우, 더 가벼운 선수가 새로운 기록 보유자로 선정됩니다. 계체량 시 두 선수의 체중이 동일할 경우, 가장 먼저 기록을 세운 선수가 기록 보유자로 선정됩니다. 같은 날 개최된 서로 다른 대회에서 두 명의 선수가 동일한 신기록을 달성한 경우, 그 기록은 가벼운 선수에게 돌아갑니다. 같은 날 다른 대회에서 동일한 기록을 경신한 선수들의 체중이 동일한 경우, 누가 먼저 기록을 세웠는지 확실히 결정할 수 없는 경우(예: 채점 프로그램의 타임 스탬프를 통해) 두 선수 모두 기록을 보유자로 인정됩니다.

7.2.15. 두 명 이상의 선수가 새로운 스쿼트, 벤치 프레스 또는 데드리프트 국가 기록을 위해 동일한 중량을 요청하는 경우, 그리고 로트 번호에 따라 첫 번째 선수가 성공하면 기록 담당자는 다음 선수의 시도에 0.5kg 을 추가합니다(시도가 2.5kg 의 배수가 아닌경우). 이 문제가 종합 기록에 관한 것인 경우 기록 보유자는 항목 1.5(파워리프팅의 일반 규칙)의 항목 1.5.3.1 및 1.5.3.2 에 따라 결정됩니다.

7.3. 세계 기록

7.3.1. 세계 기록은 USA Powerlifting 이 임명한 한 명 이상의 임원이 관리합니다.

7.3.2. 세계 기록은 국가 선수권 대회, 국제 대회, 프로 대회에서만 세울 수 있습니다. 세계 기록은 지역, 주 또는 지역 대회에서 세울 수 없습니다.

7.3.3. 세계 기록은 배심원단이 참석한 경우에만 설정될 수 있습니다.

7.3.4. 세계 기록 시도는 세 명의 카테고리 2 또는 카테고리 1 심판의 조합에 의해 판정되어야 합니다. 주, 지역 및 내셔널 심판은 세계 기록 시도를 판정할 자격이 없습니다.

7.3.4.1. 프로 대회 또는 전국 선수권 대회(국가 심판이 시도를 심사할 수 있는 경우)에서 총계로 세계 기록을 세운 경우, 기록 총계를 구성하는 세 번의 성공적인 시도는 하나 이상의 개별 리프트가 세계 기록인지 여부에 관계없이 각각 세 명의 카테고리 2 또는 카테고리 1 심판으로 이루어진 심판진에게 판정되어야 합니다.

7.3.5. 프로 대회와 국가 선수권 대회에서 세계 기록 시도에 대해 스코어 테이블 담당자에게 알리고 적절한 심판이 그 시도를 판정할 수 있도록 하는 것은 선수의 책임입니다. 이는 플랫폼 심판의 재구성을 조정할 충분한 시간을 갖기 위해 세계 기록 시도가 제출될 때 수행되어야 합니다. 세계 기록 시도를 성공적으로 수행했지만 적절한 심판이 그 시도를 판정하도록 보장하지 못한 리프터에게는 어떠한 구제책도 없습니다(항목 7.3.3 참조). 적절한 심판의 판정을 받지 않은 세계 기록은 어떠한 경우에도 유효하지 않습니다.

7.3.5.1. 강력히 권장되지만, 프로 대회와 전국 선수권 대회에서 세계 기록을 판정하기 위해 세 명의 카테고리 2 또는 카테고리 1 심판이 참석해야 하는 것은 필수 사항은 아닙니다. 그러한 경우, 프로 대회나 전국 선수권 대회에서 세계 기록을 깰 수 있다고 생각하는 리프터는 대회 훨씬 전에 대회 감독에게 연락하여 세계 기록을 판정할 수 있는 심판이 대회에 참석하도록 요청해야 합니다. 이 요청을 한다고 해서 반드시 처리된다는 보장은 없습니다.

7.3.6. 세계 기록 시도는 성공 정도나 이전 시도의 무게에 관계없이 세 번의 시도 중 하나에서 이루어질 수 있습니다.

7.3.6.1. 2.5kg 의 배수 미만의 시도 증량은 세계 총 기록을 경신하려는 목적으로 허용되지 않습니다. 2.5kg 미만의 시도 증량은 스쿼트, 벤치 프레스, 데드리프트의 세계 기록 시도에 대해서만 수행될 수 있습니다.

7.3.7. 세계 기록은 킬로그램 플레이트를 통해서만 설정할 수 있습니다.

7.3.8. 선수가 기록을 인정받기 위해서는 세계 기록 시도가 기존 기록을 최소 0.5kg 초과해야 합니다.

7.3.8.1. 국가 기록 섹션의 항목 7.2.7.1 – 7.2.7.2 는 세계 기록에도 동일하게 적용됩니다.

7.3.9. 주 기록 섹션의 항목 7.1.5 – 7.1.9 는 세계 기록에도 동일하게 적용됩니다.

7.3.10. 오픈 세계 기록(장비 또는 무장비)을 성공적으로 수립한 리프터는 기록을 인정받기 위해 약물 테스트를 받아야 합니다.

7.3.11. 세계 기록을 성공적으로 완수한 직후, 선수는 기술 컨트롤러, 판정 심판 중 한 명 또는 배심원(배심원이 있는 경우)에 의해 리프팅 복장과 장비의 합법성을 검사받습니다.

7.3.12. 국가, 국제 또는 프로 대회에서 수립된 세계 기록은 세 명의 카테고리 2 또는 카테고리 1 심판이 해당 시도를 판정했다는 배심원 문서를 요구합니다. 배심원단에게는 이 문서를 제공하기 위한 양식이 제공됩니다. 이 문서는 세계 기록 데이터베이스 유지 관리 담당자에게 전달되도록 대회 기술 비서에게 전달되어야 합니다. 연령별 기록이 유효하려면 연령 확인이 필요합니다. 선수는 연령 증명 서류(예: 선수의 출생 증명서 사본, 선수의 정부 발행 신분증 사본 또는 선수의 여권 사본)를 대회 30 일 이내에 USA Powerlifting National Office 에 제출해야 합니다.

7.3.13. 선수는 세계 기록에 대해 인정받기 위해 기술 비서 및/또는 도핑 관리관을 찾아 가야합니다.

7.3.14. 두 명의 선수가 현재의 단일 종목 기록이나 동일한 무게의 종합 세계 기록을 깨는 경우, 더 가벼운 선수가 새로운 기록 보유자로 선정됩니다. 계체량 시 두 선수의 체중이 동일할 경우, 가장 먼저 기록을 세운 선수가 기록 보유자로 선정됩니다. 같은 날 개최된 서로 다른 대회에서 두 명의 선수가 동일한 신기록을 달성한 경우, 그 기록은 가벼운 선수에게 돌아갑니다. 같은 기록을 경신한 선수들의 체중이 동일하고 같은 날 다른 대회에서 누가 먼저 기록을 세웠는지 확실하게 결정할 수 없는 경우(예: 채점 프로그램의 타임 스탬프를 통해) 두 선수 모두 기록 보유자가 됩니다.

7.3.15 두 명 이상의 선수가 새로운 스쿼트, 벤치 프레스 또는 데드리프트 세계 기록을 위해 동일한 중량을 요청하는 경우, 그리고 로트 번호에 따라 첫 번째 선수가 성공하면 기록 담당자는 다음 선수의 시도에 0.5kg 을 추가합니다 (시도가 2.5kg 의 배수가 아닌경우). 이 문제가 종합 기록에 관한 것인 경우 기록 보유자는 항목 1.5(파워리프팅의 일반 규칙)의 항목 1.5.3.1 및 1.5.3.2 에 따라 결정됩니다.

부록 A: 실패 라이트/카드의 색깔

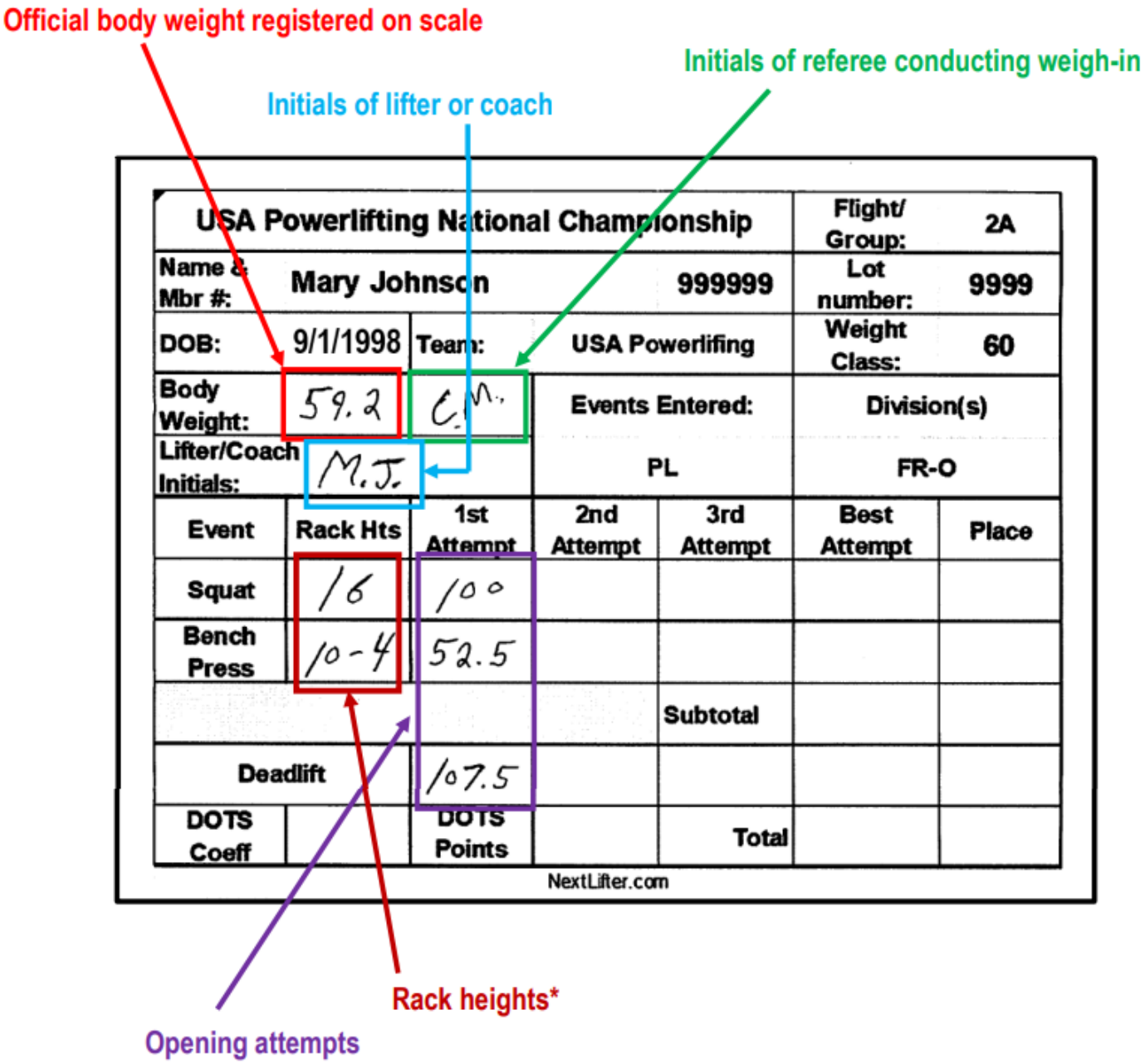
SQUAT 스쿼트	BENCH PRESS 벤치 프레스	DEADLIFT 데드리프트
Red (빨간색) 1. 고관절 부위의 다리 윗면이 무릎 윗면보다 낮아질 때까지 무릎을 구부리지 않고 몸을 낮추지 않음	**Red (빨간색)** 1. 바를 가슴이나 복부까지 내리지 않거나 (즉, 가슴이나 복부에 닿지 않음) 바와 벨트를 접촉함.	**Red (빨간색)** 1. 리프트 완료 시 무릎을 똑바로 펴지 못한 경우. 2. 어깨를 뒤로 젖힌 채 똑바로 서지 못하는 경우.
Blue (파란색) 1. 리프트 시작 및/또는 완료 시 무릎이 펴진 상태에서 직립/직립 자세를 취하지 못함. 2. 상승 중 바 전체가 아래쪽으로 움직인 경우. 3. 리프트 바닥에서 두 번 튀거나 1 회 이상 회복을 시도한 경우입니다.	**Blue (파란색)** 1. 상승 과정에서 바 전체가 아래쪽으로 움직이는 현상이 발생한 경우. 2. 리프트 시작 및 완료 시 팔 길이까지 바를 밀지 못했으며 팔꿈치가 고정되지 않은 경우.	**Blue (파란색)** 1. 전체 바가 최종 위치에 도달하기 전에 전체적으로 아래로 움직이는 움직임. 어깨가 젖혀지는 과정중 바가 하강한다면 이는 리프트를 실격시키는 사유가 되지 않습니다. 2. 전체 바가 최종 위치에 도달하기 전에 전체적으로 아래로 움직이는 움직임. 어깨가 젖혀지는 과정중 바가 하강한다면 이는 리프트를 실격시키는 사유가 되지 않습니다.
Yellow (노란색) 1. 뒤로 또는 앞으로 나아가거나 발을 옆으로 움직이는 것입니다. 앞꿈치와 뒤꿈치 사이에서 앞뒤로 움직이는 것은 허용되지만 발은 같은 자리에 있어야 합니다. 2. 리프트 시작 및/또는 완료 시 주심의 신호를 준수하지 않은 경우. 3. 리프팅도중 바 또는 리프터가 스파터나 로더와 접촉 이 접촉이 리프터의 시도에 도움을 준 것으로 간주 된 경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다. 4. 리프트에 도움을 줄 수 있는 방식으로 팔꿈치 및/또는 팔이 다리와 접촉된 경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다. 5. 리프트를 시작하기 전 (예: "스쿼트" 명령을 받기 전), 리프트 도중 또는 리프트를 완료한 후 (예: "렉" 명령을 받은 후) 어느 지점에서든 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위. 6. "스쿼트: 경기 수행 규칙"에 설명된 항목을 준수하지 않은 경우. 7. 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패 (예: 스파터가 바를 원위치 시키는것을 도와줌.)	**Yellow (노란색)** 1. 리프팅을 쉽게 하기 위해 “프레스” 명령을 받은후 바를 가슴이나 복부위로 가라앉히는 행위. 2. 리프트 시작, 도중 및/또는 완료 시 주심의 신호를 준수하지 않은 경우. 3. 다음 내용을 포함하는 리프트 수행 중 리프팅 위치 (원래 접촉 지점에서) 의 모든 변경 사항: 벤치 표면에서 어깨 및/또는 엉덩이 올리기; 바닥 표면, (또는 판/블록) 에서 한쪽 또는 양쪽 발의 일부를 들어올립니다. 또는 바 위에서 손을 옆으로 움직이는 것. 발이 바닥에 편평하게 유지되는 경우 발 움직임이 허용됩니다(신발 바닥의 모양이 허용하는 범위에서 지면과 편평함). 4. 리프팅도중 바 또는 리프터가 스파터나 로더의 어떠한 부분에든 접촉이 되어 리프터의 시도에 도움을 준 것으로 간주 된 경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다. 5. 선수의 발이 벤치나 지지대에 닿은 경우. 6. 리프트 도중 바가 제이컵이나 지지대, 기둥에 닿아 선수의 리프트에 도움을 주는것으로 간주된 경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다. 7. 리프트를 시작하기 전 (예: "스쿼트" 명령을 받기 전), 리프트 도중 또는 리프트를 완료한 후 (예: "렉" 명령을 받은 후) 어느 지점에서든 바를 떨어뜨리거나 버리는 행위. 8. 항목 4.3: "벤치 프레스: 경기 규칙"에 설명된 항목을 준수하지 않음. 9. 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패 (예: 스파터가 바를 원위치 시키는것을 도와줌).	**Yellow (노란색)** 1. 리프트 완료 시 주심의 신호를 준수하지 않은 경우. 2. (양손으로) 바를 분명하고 통제된 그립을 유지하지 않고 통제되지 않는 상태로 바닥에 바를 내려놓는 행위. 3. "다운" 명령을 받은 후 바를 플랫폼 아래로 강하고 고의적으로 세게 내리치거나 내려 놓으면 실격사유입니다. 4. 뒤로 또는 앞으로 나아가거나 발을 옆으로 움직이는 것입니다. 발이 동일한 위치에 있는 한 앞꿈치와 뒤꿈치 사이에서 발을 흔드는 것은 허용됩니다. "다운" 명령 후 측면 발 움직임은 리프트 실격 사유가 아니지만 선수는 균형을 유지해야 하며 바가 플랫폼으로 돌아올 때까지 뒤로 또는 앞으로 한 걸음 더 나아갈 수 없습니다. 5. 리프트를 도와주는 방향으로 바 또는 선수와 스파터가 접촉하는경우. 선수에게 도움이 되지 않는 약간의 부주의한 접촉은 허용됩니다. 6. 항목 4.5: "데드리프트: 수행 규칙"에 설명된 항목을 준수하지 않음. 7. 리프트를 완료하지 못한 명백한 실패 (예: 바가 땅에서 떨어지지 않음)

부록 B: 허용 및 허용되지 않는 싱글렛 디자인

허용되는 싱글렛 예시

허용되지 않는 싱글렛 예시

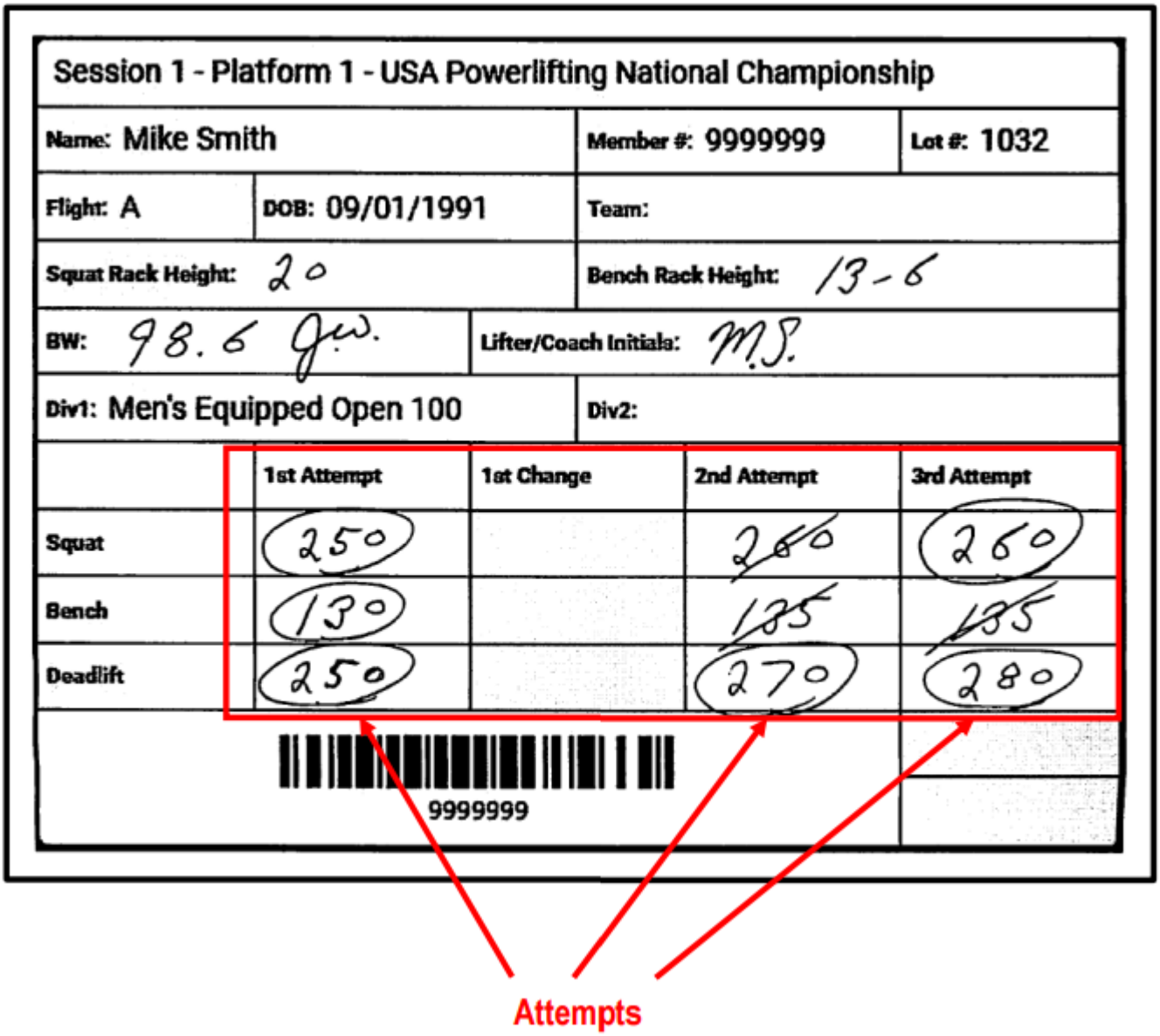
부록 C: 스코어카드 예시 – 계체 절차



절차:

- 스코어 카드의 모든 데이터는 계체량을 담당한 심판에 의해 작성되어야 합니다.
- 스코어 카드가 모두 작성된 후 리프터 또는 코치가 스코어 카드에 이니셜을 작성함으로써 스코어 카드에 기입된 모든 정보가 올바로 기록 되었다는 것을 확인합니다.
- 심판은 체중 옆에 자신의 이니셜을 씁니다. 계체 이후 잘못된 정보 기입 관련 질문이 발생할 경우를 위해 이 문서엔 계체를 실시하고 카드에 정보를 기입한 심판이 기록되어 있습니다.
- *선수가 컴퓨터로 제출한 랙 높이는 스코어카드에 기록할 필요가 없습니다.
- 중요 사항: 대회 임원 외에는 누구도 선수 스코어카드를 소유하거나 다루거나 기록할 수 없습니다.

부록 D: 스코어카드 예시 – 무게 기입 절차



절차:

- 스코어 테이블 직원은 모든 두 번째 및 세 번째 시도 (규칙에서 허용되는 시작 시도에 대한 변경 사항) 를 리프터 스코어카드에 기록하여 결과가 서면으로 기록이 되도록 합니다.
  - 참고: 계체량 담당관은 스코어카드에 시작 시도를 기록합니다.
- 성공한 리프트 시도는 스코어카드에서 해당 시도에 동그라미를 쳐서 표시합니다.
- 실패한 리프트 시도는 스코어카드에서 해당 시도에 선 (또는 X) 을 쳐서 표시합니다.
- 대회 (또는 여러 세션이 있을 경우 세션이 끝난후) 가 끝나면 모든 스코어카드가 대회 디렉터(지역 및 주 대회) 또는 대회의 기술 비서 (지역 및 상위 대회) 에게 전달되어야합니다.
- 나중에 대회 결과에 의문이 생길 경우를 대비해 스코어카드를 최소 1 년 동안 보관해야 합니다.

부록 E: 주 (State) 심판 유니폼

심판이 국가 또는 주 (State) 대회에서 활발히 활동할 때는 국가 또는 주 (State) 심판 유니폼을 착용해야 합니다. 심판 유니폼의 모든 구성 요소는 깨끗하고 심각한 마모 없이 잘 정돈된 상태여야 합니다 (예: 더럽거나 구멍이 난 신발, 바닥이 해지거나 너덜너덜한 바지 등은 허용되지 않음). USA Powerlifting 이름표 (특정 심판 직급 획득 시 국가 사무국에서 제공)는 항상 착용해야 합니다. 주 (State) 유니폼의 구성 요소는 다음과 같습니다.

1. 네이비블루 USA Powerlifting 심판 폴로셔츠.
   a. 심판 폴로셔츠는 USA Powerlifting eStore 를 통해 직접 구매한 셔츠여야 합니다.
   b. 추운 환경에서는 다음 중 하나 또는 둘 다를 착용할 수도 있습니다.
      i. 긴팔 셔츠는 심판 폴로셔츠 아래에 착용할 수 있으며 단색이어야 하며 눈에 띄는 디자인이나 로고가 없어야 합니다.
      ii. USA Powerlifting 로고가 있는 집업 재킷 또는 후드티 (USA Powerlifting 에서 구매해야 함)
   c. USA Powerlifting 이름표는 심판 폴로 셔츠 (또는 착용한 경우 집업 재킷/후디)의 오른쪽 가슴 부분에 착용해야 합니다.
   d. 심판 폴로셔츠 (또는 집업 재킷/후드티를 착용한 경우)에는 추가 장식을 착용할 수 없습니다.
2. 회색 정장 바지.
   a. 바지는 전문적인 느낌을 주어야 하며 리넨/데님이 아닌 소재로 제작되어야 합니다.
   b. 허용되지 않는 바지 유형에는 카고 스타일/전술 바지 (예: 다리 부분에 주머니가 있는 바지), 운동용/운동용 바지, 레깅스/요가 바지, 청바지, 스웨트 팬츠, 카프리 스타일 바지, 반바지가 포함됩니다.
   c. 참고: 카키색 바지 (이전 주 심판 유니폼 요구 사항)는 2023 년 12 월 31 일까지 착용할 수 있습니다. 위의 2a 및 2b 에 설명된 다른 모든 구성 요소는 2023 년 9 월 25 일부터 적용됩니다.
3. 검은 정장 구두.
4. 검정색 양말 또는 스타킹(양말은 최소한 발목을 덮어야 함).
5. 심판/임원으로 활동하는 동안 종교적 또는 의학적 사유로 꼭 필요한 경우를 제외하고 모든 유형의 모자 (모자, 반다나 등) 는 엄격히 금지됩니다 (사전 기술위원회 승인 필요).

부록 F: 국가 심판 유니폼

국가 심판 유니폼은 심판이 지역, 국가, 프로, 국제 행사 또는 USA Powerlifting 이 결정한 기타 행사에서 활발히 활동할 때 착용해야 합니다. 심판 유니폼의 모든 구성 요소는 깨끗하고 심각한 마모 없이 잘 정돈된 상태여야 합니다 (예: 더럽거나 구멍이 난 신발, 바닥이 해지거나 너덜너덜한 바지 등은 허용되지 않음). USA Powerlifting 이름표(특정 심판 직급 획득 시 국가 사무국에서 제공)는 작업 시 항상 착용해야 합니다. 국가 심판 유니폼의 구성 요소는 다음과 같습니다.

1. 네이비블루 블레이저.
   a. 블레이저는 단색 남색이어야 합니다 (핀 스트라이프 또는 기타 패턴과 같은 단색이 아닌 색상 디자인은 허용되지 않음).
   b. 국가 심판, 그보다 높은 심판의 경우, 블레이저의 왼쪽 가슴 부분에 심판의 등급을 표시하는 패치를 바느질하여 부착해야 합니다 (또는 전문적인 방식으로 부착해야 합니다). 패치는 국가, 카테고리 2 또는 카테고리 1 등급을 획득하면 국가 사무국에서 제공됩니다. 패치 색상은 국가 심판 – 남색, 카테고리 2 – 파란색, 카테고리 1 – 빨간색으로 등급별로 정의됩니다. USA Powerlifting 이름표는 블레이저의 오른쪽 가슴 부분에 착용해야 합니다.
   c. 공식 심판 패치와 이름표 외에 블레이저에 허용되는 유일한 장식은 옷깃에 착용하는 옷깃 핀 최대 2 개입니다. 옷깃 핀은 심판의 국기 및/또는 USA Powerlifting 로고가 포함된 USA Powerlifting 에서 생산한 공식 옷깃 핀으로 제한됩니다 (예: USA Powerlifting 로고 옷깃 핀, USA Powerlifting Lift Clean 옷깃 핀).
2. 넥타이나 스카프.
   a. 넥타이나 스카프는 단색이어야 하며 디자인이나 로고가 없는 단순해야 합니다. 필요한 넥타이/스카프 색상은 순위에 따라 다음과 같이 정의됩니다: 국가 심판 – 회색/은색, 카테고리 2 – 파란색, 카테고리 1 – 빨간색. 주 (State) 혹은 지역 심판이 국가 심판 유니폼을 착용하는 경우 넥타이/스카프 색상은 국가 심판과 동일 (회색/은색) 하다. 참고: 위의 기준에 맞는 넥타이나 스카프를 확보하는 것은 심판의 책임입니다(즉, 국가 사무국에서는 제공하지 않습니다).
3. 흰색 단추로 잠그는 드레스 셔츠 또는 블라우스 (긴팔 또는 반팔 모두 가능).
4. 회색 정장 바지.
   a. 바지는 전문적인 느낌을 주어야 하며 리넨/데님이 아닌 소재로 제작되어야 합니다.
   b. 허용되지 않는 바지 유형에는 카고 스타일/전술 바지 (예: 다리 부분에 주머니가 있는 바지), 운동용/운동용 바지, 레깅스/요가 바지, 청바지, 스웨트 팬츠, 카프리 스타일 바지, 반바지가 포함됩니다.
5. 검은 정장 구두.
6. 검은색 양말 또는 스타킹 (양말은 최소한 발목을 덮어야 함).
7. 종교적 또는 의학적 이유 (사전 기술 위원회 승인 필요) 를 제외하고 심판/임원으로 활동하는 동안 모든 유형의 모자 (모자, 반다나 등) 는 엄격히 금지됩니다.
8. 위 요건에 대한 예외:
   a. 스코어 테이블 담당자 혹은 장비 검사를 담당하는 심판만 주(State) 유니폼을 착용할 수 있습니다.
   b. 기술 컨트롤러의 경우 아래를 제외한 국가 유니폼의 모든 요소를 충족해야 합니다.
      i. 남색 블레이저는 필요하지 않습니다.
      ii. 이 직위에 근무하는 남성은 넥타이를 착용해야 합니다.
      iii. 이 직위에 종사하는 여성은 넥타이/스카프를 착용할 필요가 없습니다.

부록 G: 심판 판정지 (Decision Sheet)

Jury Decision Sheet for Event Sanction # ____ - _____ - ____

Date: ____/____/____ | Session #: ____ | Platform #: ____ | Lift: SQ BP DL | Attempt #: 1 2 3

Name of lifter who is subject of protest/action: _____ Attempt: _____kg

Name of athlete/coach/official filing protest: _____ [if N/A, check box(es) below]

☐ check this box if the jury acted independently (i.e., there was no formal protest filed by a coach or lifter)

☐ check this box if the jury did anything other than overturn the platform referees' decision

Explanation of protest/reason for jury action. Note: Jury may act to correct a mistake even if no protest filed.

Explanation:

Platform Referees' Names and Decisions*:

Chief: _____ ○white / ●red circle failure card(s): R B Y

Side (R): _____ ○white / ●red circle failure card(s): R B Y

Side (L): _____ ○white / ●red circle failure card(s): R B Y

*Was $20 in cash (20 USD or its equivalent outside U.S.) collected for 3-0 protest? (circle one) Y N N/A

Jury Members' Decisions:

	Name	Signature
Overturn: Y N	_____ (chief)	_____
Overturn: Y N	_____	_____
Overturn: Y N	_____	_____

Affected athlete(s)/coach(es)/official(s) notified of jury decision: (circle one) Y N N/A

Scoring table officials notified (if referees' decision overturned): (circle one) Y N N/A

All three platform referees notified (if referees' decision overturned): (circle one) Y N N/A

$20 returned to lifter/coach (if 3-0 was overturned due to protest): (circle one) Y N N/A

(Use reverse side for additional comments if necessary)

Note: 배심원 결정 시트의 인쇄 가능한 버전은 USA Powerlifting 웹사이트의 기술 위원회 페이지에서 다운로드할 수 있습니다.