

YouTubeで

ライブ配信!

コロナ時代の新表現。ネットで見えるパラ・パワー

PARALYMPIC GAMES  
東京2020大会では  
男女各10階級が実施予定  
パラリンピック  
正式競技

2020  
10.3 SAT · 4 SUN

IN パラ・パワーリフティングチャレンジカップ 城陽  
サリアビリティーズ

入場不可・無観客

# 第3回 PARA POWERLIFTING CHALLENGE CUP KYOTO パラ・パワーリフティング チャレンジカップ 京都

## ライブ配信の視聴方法

下記JPPF(日本パラ・パワーリフティング連盟)の  
ホームページから無料で視聴いただけます。  
<http://jppf.jp/news/detail/id/525>



コロナの影響で無観客となる今年の  
チャレンジカップは、今までにないカメラワークと  
選手の心理状況にまで肉薄するコメントで、  
家にいながら筋肉の限界戦を堪能できること请け合い!

## 10月3日は10:10~、10月4日は9:55~ ライブ配信スタート!

大会スケジュール(予定)

|      | 10月3日(土)                             | 10月4日(日)                             |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 午前の部 | 10:30 競技スタート<br>11:50 競技終了           | 10:15 競技スタート<br>11:00 競技終了           |
| 午後の部 | 14:00 競技スタート<br>14:40 競技終了<br>配信終了予定 | 13:30 競技スタート<br>14:40 競技終了<br>配信終了予定 |

写真は全て西岡浩記氏 撮影

【主催・主管】特定非営利活動法人 日本パラ・パワーリフティング連盟 【共催】京都府  
【公認】ワールドパラパワーリフティング  
【後援】城陽市、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会、ワールドパラパワーリフティング、  
NPO法人京都スポーツ・障がい者スポーツ推進協会、京都府社会福祉事業団

お問い合わせ先 NPO法人 京都スポーツ・障がい者スポーツ推進協会  
〒610-0101 京都府城陽市平川指月132-3 Tel.0774-39-8816 Fax.0774-39-8916 E-mail.kyoto-sports@paraspo.ne.jp

【オフィシャルサポーター】

乃村工藝社  
Panasonic

KMS 学校法人 国際学園  
九州医療スポーツ専門学校

## 【ルール解説】

### こんなところにご注目!

- バーベルを胸まで下ろしたら、胸の上で一瞬(目視できる程度)止めてからバーベルを挙げる。
  - バーベルはまっすぐ平行に。傾いたらダメ。 ■途中でバーベルが下がったらダメ。
- これらができていないと、バーベルを挙げる事ができても「失敗」となります。



### ●審判の判定

「白」=成功 「赤」=失敗

審判3人がそれぞれに判断して「白」か「赤」を出します。

成功 ▶「白」が3人、または「白」が2人「赤」が1人

失敗 ▶「赤」が3人、または「赤」が2人「白」が1人

今大会では「失敗の理由」のカラー表示も行う予定です。

|       |           |               |
|-------|-----------|---------------|
| 失敗の理由 | ● 体の位置の失敗 | ● パーコントロールの失敗 |
|       | ● 胸上の失敗   | ● 押し上げ時の失敗    |

### ●記録

3回の試技の中で成功した一番重い記録が採用されます。

### 【Bar is loaded! (準備完了!)]

という主審のかけ声で選手が入場。

車椅子で入場する選手はベンチ台へ身体を移します。

車椅子でない選手もベンチ台へ。

脚にベルトをまいて体を固定し、心身ともに準備が

出来たらバーを持ち、腕を伸ばします。

### 【Start! (競技開始!)]

という次の主審の合図で試技を始めます。

胸でバーをピタッと止めた後、左右バランス

良くバーを押し上げ腕を伸ばします。

※Bar is loaded から Start まで2分以内!  
2分の制限時間を超えたら失敗です。

### 【Rack! (バーを戻せ)]

という主審の掛け声とともに  
もどします。



### ●ラウンド制

第1試技、挑戦重量の軽い人から順に進んでいきます。全員第1試技が終わったら第2試技へ。そして同じように試技をしていき、最後に第3試技へ。基本的には回を追うごとに重い記録に挑戦していきます。

### ●階級

男女ともに10階級に分かれて順位を競います。

|         |            |             |
|---------|------------|-------------|
| 男子      | 49kg 級     | ~49kg       |
|         | 54kg 級     | 49.01~54kg  |
|         | 59kg 級     | 54.01~59kg  |
|         | 65kg 級     | 59.01~65kg  |
|         | 72kg 級     | 65.01~72kg  |
|         | 80kg 級     | 72.01~80kg  |
|         | 88kg 級     | 80.01~88kg  |
| 女子      | 97kg 級     | 88.01~97kg  |
|         | 107kg 級    | 97.01~107kg |
|         | 107kg 超級   | 107.01kg~   |
|         | 41kg 級     | ~41kg       |
|         | 45kg 級     | 41.01~45kg  |
| 50kg 級  | 45.01~50kg |             |
| 55kg 級  | 50.01~55kg |             |
| 61kg 級  | 55.01~61kg |             |
| 67kg 級  | 61.01~67kg |             |
| 73kg 級  | 67.01~73kg |             |
| 79kg 級  | 73.01~79kg |             |
| 86kg 級  | 79.01~86kg |             |
| 86kg 超級 | 86.01kg~   |             |

### 特別試技

新記録を狙う目的で特別試技(第4試技)が認められる。ただし、陪審員が認めた場合のみ第4試技に挑戦することができる。第4試技が成功し新記録が樹立されても、第4試技の記録は順位には入らない。(第3試技までの記録で順位が争われる)

昨年度の記念写真

