

# □ 대 회 개 최 요 강 □

## 1. 일반사항

- 가. 대 회 명 : 2015 FISAF FITNESS CHAMPIONSHIPS  
KOREA POWERLIFTING CHAMPIONSHIPS
- 나. 일 시 : 2015.06.14.(일요일) 09:00~18:00
- 다. 장 소 : 미정
- 라. 주 최 : 월드 피트니스 얼라이언스 .IPF/APF대한과워리프팅연맹
- 마. 주 관 : 피사프 코리아
- 바. 후 원 : 휴먼 컴퍼니
- 사. 계측 및 테크니컬 미팅 : 2015.06.14.(일요일) 09:00~10:00

## 2. 경기종별 및 시상

### 가. 종 별

Bodyweight Categories, defined by International Powerlifting Federation (IPF)

Men: 53kg (Sub-junior and Junior only), 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg  
Women: 43kg (Sub-junior and Junior only), 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 72kg, 84kg, +84kg

### Age Groups

Men: Open age 14 and above  
Sub-junior age 14 - 18  
Junior age 19 - 23  
Master I age 40 - 49  
Master II age 50 - 59  
Master III age 60 - 69  
Master IV age 70 and above



Women: Open age 14 and above  
Sub-junior age 14 - 18  
Junior age 19 - 23  
Master I age 40 - 49  
Master II age 50 - 59  
Master III age 60 - 69  
Master IV age 70 and above

### 나. 시 상

- 1) 각 체급 1, 2, 3, 장려상에게 메달. 상장수여

## 3. 참가자격

- 가. 2015년 본 대회 참가신청을 완료한 자.
- 나. 국제대회의 참가가 목표인 자.
- 다. 징계처벌을 받지 않은 자.
- 라. 유사단체(Wpc korea. K.p.c. 및 과워리프팅매니아 카페 )의 과워리프팅관련 사업에 관여하지 않은 자.
- 마. 본 연맹의 추천을 받은 자.

## 4. 참가신청

가. 마감일시 : 2015. 05. 20(목요일) 오후 7:00

나. 제출 장소 : IPF/APF대한과워리프팅연맹

이메일접수가능/ [jjick62@hanmail.net](mailto:jjick62@hanmail.net) (장주익관장)

다. 제출서류

- 1) 참가신청서(소정양식) 1부.
- 2) 신분증(여권 및 주민증, 학생증) 1부.
- 3) 참가신청비 : ₩30,000-
- 4) 참가신청비는 신청서접수 시 납부.

## 5. 경기방식

가. 경기는 IPF(세계과워리프팅연맹) 경기규정에 의거 실시함.

나. 출전선수 전원 신청 체급으로 계측 참여 (한 체급 월 체 만 가능)

\* 계측 당일에는 공공기관이나 관공서에서 발행하는 사진이 첨부된 신분증명서 (주민등록증과 운전면허증, 여권, 국가유공자증 또는 학생의 경우 학생증, 사진이 부착된 등록선수 개인별 카드)를 필히 지참할 것

다. 본선 경기 방식

- 1 Squat- 1차, 2차, 3차 시기에서 성공한 무게를 기록으로 인정.
- 2 Bench Press - 1차, 2차, 3차 시기에서 성공한 무게를 기록으로 인정.
- 3 Deadlift- 1차, 2차, 3차 시기에서 성공한 무게를 기록으로 인정.

라. 심판규정

### ●스쿼트규정

(1) 스테이지에 위치한 스쿼트 장비 앞에 선수는 똑바로 선 자세에서 바를 어깨에 지고 손과 손가락이 바를 잡고 양발은 무릎을 편 채로 Platform 에 편편하게 놓는다.

바는 전면삼각근에서3cm 이상 내려가서는 안 된다.

(2)스쿼트 랙에서 바를 옮기고서 실시 자는 뒤로 물러서서 실시할 위치를 잡는다.

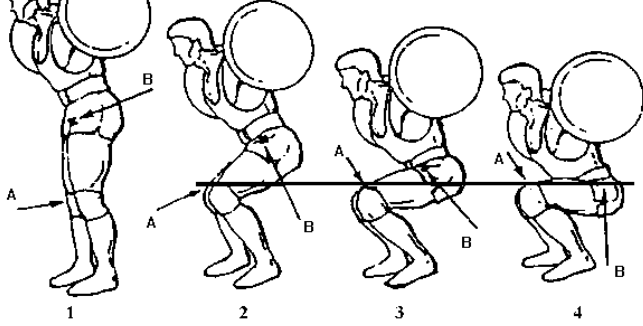
선수는 이 위치에서 심판장의 신호를 기다려야한다.

신호는 바가 적절하게 위치를 잡고 선수가 움직임이 없자마자 내려진다.

만약 수동적인 스쿼트 랙일 경우 철수가 행하여진다면, 선수는 그들이 바벨을 철수하기 전에 심판장의 신호를 아무런 움직임 없이 기다려 랙으로부터 바벨을 옮겨야만 한다.

심판장의 신호는 팔을 위에서 아래로 내리며 “스쿼트”라는 명령을 입으로 말한다.

(3)심판장의 신호를 받았을 때, 선수는 무릎을 구부리며 다리의 고관절의 윗부분이 무릎의 윗부분보다 낮게 될 때까지 신체를 낮춘다.



(4)위치는 고관절에서 다리의 윗부분이 무릎의 윗부분 “1” 위치 보다 낮아야 좋은 리프트이다.

(5)선수는 이중반동 없이 혹은 무릎을 곧게 편 채로 상체를 똑바로 세운채로 어떠한 아래로 움직임 없이 본 자세를 회복해야 한다.

선수가 움직임이 없을 때 심판장은 바를 제 위치에 갖다 놓으라고 신호를 보낸다.

(6)바를 제 위치에 놓으라는 신호는 손을 뒤쪽으로 움직이는 동작과 “랙”이라는 명령을 말한다. 선수는 랙에 바를 되돌려 주는 시도를 성의 있게 하여야 한다.

「선수는 리프트를 이행하는 동안 어느 때라도 칼라와 슬리브와 원판을 잡을 수 없다. 그러나 바의 칼라의 안쪽을 손가락 자리로 닿을 수는 있다.

시합 중 언제라도 Platform에는 5명 이하 2명이상의 스파터와 로우터가 있어야 한다.

선수는 스파터나 로우터에게 랙에서 바를 옮겨달라고 도움을 얻을 수 있다.

그러나 바가 랙에서 한 번 옮겨진 이상 스파터나 로우터는 선수가 적당한 위치를 잡고, 발을 위치시키고, 바를 위치시키는 등의 도움을 줄 수 없다.

선수는 만일 한사람 혹은 그 이상 스파터나 로우터의 잘못으로 인하여

시도가 실패했을 때, 다시 한 번 같은 무게를 시도 할 수 있는 기회가 주어지게 된다.」

### ● 벤치프레스 규정

1. 벤치의 머리 부분이 Platform에서 심판장을 향하도록 놓는다.

2. 선수는 그의 등과 머리, 어깨, 엉덩이를 평평한 벤치위에 눕힌다.

선수의 슈즈는 바닥에 편편하게 놓여 져야 한다.

이 자세는 벤치 프레스가 행하여지는 동안 유지되어야 한다.

3. 만일 선수의 복장과 벤치의 색깔이 충분히 구분이 안 돼 심판이

팔을 들어 올리는 자세를 발견하기 위해서는 벤치 표면을 다른 색으로 바꿀 수 있다.

4. 선수의 단단한 발 딛는 곳을 위하여 총 30cm를 넘지 않는 편편한 벽돌이나 판자를 Platform의 표면을 만들기 위해 사용할 수 있다.

어떠한 방법이든지 선택할 수 있으며 발전체가 바닥에 편편하게 닿아야 한다.

만약 벽돌이 사용될 경우, 그 높이는 45cm×45cm를 넘으면 안 된다.

5. 4명 이하 2명 이상의 스파터나 로우터가 참석해 있어야 한다.

선수는 랙으로부터 바를 옮겨지도록 스파터나 로우터에게 도움을 받을 수 있다.

6. 팔의 넓이는 양 집게 손가락으로부터 81cm를 넘지 않는다.
7. 팔의 길이에서 바를 스파터에게 넘겨받고서 선수(실시자)는 준비 자세를 취한다.  
선수의 움직임이 없자마자 심판장은 “스타트”라는 명령을 말한다.
8. 이때 선수는 바를 가슴으로 내린다. 신호는 가슴위에서 움직임이 없을 때,  
심판장은 “프레스”라는 명령을 한다.
9. 선수는 신호를 받자마자 동요 없이 바벨을 곧장 위로 밀어 올린다.
10. Finsh 자세가 완벽하게 되고 동요가 없을 때, 심판장은 “랙”이라는 명령을 말한다.  
이 때 선수는 성의 있게 바를 랙에 내려놓아야 한다.

● 데드리프트 규정

1. 바는 선수의 발 앞에 평행으로 놓여 저야 하며, 양손의 바벨을 움켜잡는 방식을 선택할 수 있다. 그리고 선수가 똑바로 설대까지 어떠한 아래로 내려가는 동작 없이 리프트가 되어야 한다.
2. 선수는 Platform 의 정면을 향한다.
3. 각 시도는 1분 안에 이루어져야 한다. 선수가 일단 시도에 들어가면 심판장은 손을 들어 lift가 완료되기까지 기다린다.
4. 리프트가 끝났을 때 무릎과 어깨를 뒤로 똑바로 위치에서 펴져있어야 한다.
5. 심판장의 신호는 손을 아래로 내리며 “다운”이라는 명령어를 말한다.  
신호는 선수가 바를 아무런 동요 없이 잡고 있으며 선수가 적절하게 종료 위치를 잡기까지는 내려지지 않는다.
6. 어떠한 바의 올림이나 혹은 어떠한 고의의 시도는 실시로서 간주된다.

라. 선수 복

1) 남, 여 공통 : 파워리프팅관련 장비허용

장비를 갖추지 못한 사람은 역도복과 유사한 복장이면 통과.  
(반바지나 트레이닝복 불가)

6. 기타사항

- 가. 본 시합에 참가하는 각 선수 및 단체는 신청마감을 엄수할 것.
- 나. 참가자 선수 전원 본선 진출
- 다. 미비된 서류는 접수치 않음 (소속 체육관장 및 단체장은 서류를 필히 확인하여 서류가 미비함으로 인해 선수에게 불이익이 초래되지 않도록 각별히 주의하기 바람)

● **주지사항:** IPF/APF대한과워리프팅연맹은 Sportaccord Members Federation IPF(International Powerlifting federation) 및 APF(Asian Powerlifting federation의 Members federation으로 그 정통성을 인정받고 있습니다.

IPF국제과워리프팅연맹은 IOC(국제올림픽위원회)와Sportaccord(국제스포츠총연합)가 승인한 세계과워리프팅단체입니다.

이와 관련하여 IPF는 한 국가에 두 단체를 인정하지 않고 있으며, 대한민국에서는 대한과워리프팅연맹을 유일한 IPF가족으로 인정하고 있습니다.

2015. . . .

신청인(출전자 본인) (인)

소속체육관 및 단체명 (인)

IPF/ APF 대한과워리프팅연맹회장 귀하