IMWA 競技規則 2025-2026年版　かんたんガイド

マスターズ ウエイトリフティングの ルールがわかる本

基本は IWF（国際ウエイトリフティング連盟）の競技規則。
マスターズだけの「追加ルール」をまとめました。

35歳から **出場OK** 90歳以上まで

1 年齢区分と階級

年齢区分は5歳きざみ・12区分

35-39	40-44	45-49	50-54
M/W35	M/W40	M/W45	M/W50
55-59	**60-64**	**65-69**	**70-74**
M/W55	M/W60	M/W65	M/W70
75-79	**80-84**	**85-89**	**90〜**
M/W75	M/W80	M/W85	M/W90

年齢は「その年に何歳になるか」で決まります。12月生まれでも、35歳になる年の**1月1日**から出場OK。次の区分に上がるときも同じです。

体重階級は IWF と同じ8階級

2026年8月1日から変更（男子4・女子3階級が変更）

男子	60	65	70	75
(kg)	85	95	110	+110

女子	49	53	57	61
(kg)	69	77	86	+86

70歳以上はバーの最低重量が **15kg**（10kgバー＋2.5kgプレート×2、カラーの代わりにクリップ）。20kgを挙げるときは15kgバーを使ってもよい。

2 いちばん大事！「80%ルール」

世界選手権では、**スナッチとクリーン&ジャークの第1試技の合計**（実際に挑戦した重量）が、申告した**エントリートータルの80%以上**でなければなりません。満たさないと、ジュリー（審判団）により**競技から除外**されます。

スナッチ第1試技 ＋ C&J第1試技 ≧ エントリートータル × 0.8

計算例：エントリートータル **250kg**

250 × 0.8 ＝ **200kg**（最低開始トータル）

- ○ 90kg＋110kg ＝ 200kg
- ○ 87kg＋113kg ＝ 200kg
- × 85kg＋110kg ＝ 195kg

端数は切り上げ

203.1kg → **204kg**

エントリートータルの決め方

予選会の実績より**低く申告してもOK**。ただし、その年齢・階級の**標準記録（予選通過記録）以上**であること。締切後の変更はできません。

※大陸選手権や地域大会では、「標準記録の80%」を最低開始トータルとすることもあります。

3 階級の変更と検量

階級変更は「最終エントリー確認会議」まで

事前連絡
大会5日前まで
事務局へメール
等

▶

確認会議
ここで
エントリー確定

▶

検量
変更不可

- 変更は**1回だけ**（元の階級に戻る場合を除く）
- 階級を変えると、エントリートータルは**両階級の標準記録の差**だけ増減。最低開始トータルもその80%に変わります
  例：標準記録が5kg高い階級へ上げる → 200kg が 205kg に（最低 164kg）
- 検量で確定階級の体重に収まらないと**試技できません**

検量のときの持ち物・服装

- **国際大会ではパスポートを必ず持参**（マスターズも同じ）
- 裸または**下着**で計量。シングレット・ショーツ・Tシャツは下着に含まれません
- **靴・靴下などのはき物は不可**
- **腕時計は外す**
- **アクセサリー・髪飾り・宗教上の頭飾りはOK**
- 義肢を使う選手は、**義肢をつけたまま**の体重が体重とみなされます

4 試合中に知っておきたいルール

! スナッチ全部失敗しても C&J に出られる
2025年からの新ルール。トータルは記録されず、団体戦の得点もつきませんが、**C&Jは3回試技できます**。種目別メダルがある大会なら、C&Jのメダルを狙えます。

2 ウォームアップ場のコーチは2人まで
選手1人につき**最大2人**。超えた場合、追加のコーチはテクニカルコントローラーから**すぐ退出**を求められます。

× ビデオ判定・チャレンジはない
IMWAでは、ビデオ判定（VPT）もチャレンジカードも使いません。**レフェリーとジュリーの判定が最終**です。

S 服装：シングレットとユニフォーム
脚の部分は水平にカットし、**お尻の付け根が常に隠れる**こと。**ビキニカットは男女とも不可**。自国のシニア代表と同じようなものが理想です。
選手紹介と表彰のときは**ユニフォーム（ジャージの上着）**を着用します。

5 表彰のしくみ

🥇 メダル
- 年齢区分×体重階級ごとに、**トータルの1〜3位**
- 同記録なら**先にそのトータルを出した選手**が上位
- **3位以内でも標準記録に届かなければメダルなし**

🏆 ベストリフター
- 男女・年齢区分ごとに1人
- その年齢区分の**各階級の優勝者**の中で、Q-Mastersポイントが最も高い選手

👑 グランドマスター
- 大会全体の男女それぞれの最優秀選手
- 年齢区分の優勝者の中から、Q-Mastersポイントが最も高い選手

Q-Mastersポイント ＝ Q-Points（体重補正）× 年齢係数　体重差と年齢差をならして比べるためのポイント（男女で別の係数）

6 国別団体戦

チームの組み方
- 男女別に**最大10人＋補欠3人**（1人からでもOK）
- 同じ年齢区分・体重階級で、**チーム登録できるのは1か国2人まで**（3人以上が出場するのは自由）
- 補欠と交代できるのは、**スナッチ第1試技の前**に選手が棄権した場合など
- 団体戦の申込と支払いは**最終エントリー確認会議**で。競技開始後は受け付けません
- チームの得点＝**メンバー全員の得点の合計**。トータルなし（スナッチ全失敗など）は**0点**
- 同点は ①金 → ②銀 → ③銅メダル数 → ④Q-Mastersポイント合計の順で決定

得点のしくみ（出場人数で変わる）

その階級の出場者	1位	2位	3位	4位以下
1人	23	–	–	–
2人	25	23	–	–
3人以上	28	25	23	22・21・20…

- 順位は**年齢区分×体重階級ごと**。人数は最終結果に載った全選手で数えます
- 4位以下は1点ずつ減り、25位で1点（IWF方式）
- 出場者が少ない階級では**1位でも28点にならない**

7 大会・費用・出場資格

参加費の支払い方
- **世界選手権**（毎年、8月下旬〜10月上旬ごろ）：**日本のマスターズ事務局が集金**し、まとめて支払います
- **ワールドマスターズゲームズ（WMG）**（通常4年ごと）：参加費は**各自で支払い**ます
- **日本の事務局への分担金**：出場申請者が確定し、分担金の額が確定したら**日本の事務局に支払い**ます（**参加費とは別**）

出場資格とパスポート
- **パスポートを持っている国**の代表として出場します
- 国際大会では、マスターズでも**検量のときにパスポートを持参**してください
- 世界・大陸マスターズ記録の公認には**ドーピング検査**が必須（WADA認定ラボ）
- アダプティブ部門（障がいのある選手）なども設けられています

✔ 大会前のチェックリスト
- ☐ 自分の年齢区分（その年に何歳になるか）を確認した
- ☐ 新しい8階級での自分の階級を確認した
- ☐ エントリートータルは標準記録以上で申告した
- ☐ 最低開始トータル（×0.8、切り上げ）を計算した
- ☐ 第1試技の合計がその数字以上になるよう計画した
- ☐ 階級変更は確認会議まで・1回だけと理解した
- ☐ シングレットがビキニカットでない
- ☐ 検量にパスポートを持参し、靴下・腕時計を外す準備をした

※細かな運用は各大会の要項と最新の規則をご確認ください。

IMWA 改訂テクニカルルール

ここがIWFと違う！
マスターズ独自の運営ルール

検量・ジュリー（審判団）・試技台のルールは、IWFの最新ルールとは異なります。

8 IWFとの違い（ひと目でわかる比較）

項目	IMWA（マスターズ）	IWF（参考）
検量	**試合の2時間前から60分間**	新ルールの「3時間前」 ※IMWAは採用しない
ジュリー	**3人**	4人
ビデオ判定	**なし（チャレンジカードもなし）**	ビデオリプレイあり

9 判定はどう決まる？ ジュリーが変えられるのは「2対1」だけ

3人のレフェリーが **白（成功）** か **赤（失敗）** のランプで判定します。

ランプ	判定	ジュリーは変更できる？
○○○	成功	変更できない
●●●	失敗	変更できない
○●●	失敗	**成功に変更できる**：ジュリー**3人全員**が最初の判定で**白**とした場合だけ
●○○	成功	**失敗に変更できる**：ジュリー**3人全員**が最初の判定で**赤**とした場合だけ

※ジュリーは3人のレフェリーの誰でもジュリー席に呼び、判定の理由を聞くことができます。

10 判定が変わったときの流れ

ジュリー
判定を変更
▶
テクニカルコントローラー
ジュリー席に呼ばれ、
変更の理由を伝えられる
▶
アナウンサー
選手・コーチ
に理由が伝えられる
▶
場内アナウンス
アナウンサーが
観客に発表

11 試合進行と試技台（プラットフォーム）の決まり

⇄ **重量変更は「マーシャル」に申告**

試技重量の変更はマーシャルに申告します（IWFと同じ）。**国内大会のようにテクニカルコントローラーに申告するのではありません**。コーチ・選手は申告先を間違えないよう注意してください。

× **機器は一切持ち込み禁止**

どんな機器も試技台には持ち込めません。**腕時計も、デジタル・アナログを問わず不可**です。

○ **補聴器はOK**

補聴器が必要な人は、つけたまま試技できます。

＋ **保険への加入をおすすめします**

参加者は、ケガや病気に備えて保険に加入しておきましょう。特に**海外での試合**では、**医療費が高額になることがあります**。海外旅行保険などで治療費の補償があるか、出発前に確認してください。

✔ 選手・コーチが気をつけること

- ☐ 検量は試合の2時間前から60分間。**パスポートを持って**余裕をもって会場へ
- ☐ 試技台に上がる前に腕時計を外す（アナログも不可）
- ☐ 重量変更はマーシャルに申告（テクニカルコントローラーではない）
- ☐ 選手紹介・表彰ではジャージの上着を着用
- ☐ 海外の試合では、出発前に保険に加入
- ☐ 3人一致の判定はジュリーでも覆らない
- ☐ ビデオ判定・チャレンジはないので、判定に異議は出せない

出典：IMWA Technical Rules（IWFルールとの相違点・改訂版）をもとに作成