

表1

挙上記録点

「小学生・中学生」(女子) 体重の約35%

種目	階級 得点	体重区分									
		36	40	44	48	53	58	63	69	75	+75
スナッチ	9	13	14	15	17	19	20	22	24	26	28
	6	12	13	14	16	18	19	21	23	25	27
	5	11	12	13	15	17	18	20	22	24	26
	4	10	11	12	14	16	17	19	21	23	25
	3	9	10	11	13	15	16	18	20	22	24
	2	8	9	10	12	14	15	17	19	21	23
	1	7	8	9	11	13	14	16	18	20	22

体重の約55%

種目	階級 得点	体重区分									
		36	40	44	48	53	58	63	69	75	+75
クリーン&ジャーク	9	20	22	24	26	30	32	35	38	41	44
	6	19	21	23	25	29	31	34	37	40	43
	5	18	20	22	24	28	30	33	36	39	42
	4	17	19	21	23	27	29	32	35	38	41
	3	16	18	20	22	26	28	31	34	37	40
	2	15	17	19	21	25	27	30	33	36	39
	1	14	16	18	20	24	26	29	32	35	38

「小学生・中学生」(男子) 体重の約45%

種目	階級 得点	体重区分									
		36	40	44	48	53	58	63	69	75	+75
スナッチ	9	16	18	20	22	24	26	28	31	34	36
	6	15	17	19	21	23	25	27	30	33	35
	5	14	16	18	20	22	24	26	29	32	34
	4	13	15	17	19	21	23	25	28	31	33
	3	12	14	16	18	20	22	24	27	30	32
	2	11	13	15	17	19	21	23	26	29	31
	1	10	12	14	16	18	20	22	25	28	30

体重の約65%

種目	階級 得点	体重区分									
		36	40	44	48	53	58	63	69	75	+75
クリーン&ジャーク	9	23	26	29	31	34	38	41	45	49	53
	6	22	25	28	30	33	37	40	44	48	52
	5	21	24	27	29	32	36	39	43	47	51
	4	20	23	26	28	31	35	38	42	46	50
	3	19	22	25	27	30	34	37	41	45	49
	2	18	21	24	26	29	33	36	40	44	48
	1	17	20	23	25	28	32	35	39	43	47

※ 女子の19kg以下、男子の24kg以下の重量を実施する場合は、ウエサカWG-312 (5kg)、ウエサカWG-325 (10kg) のバーを使用してください。  
上記を用意できない場合は、トレーニングバーの使用、プルラックの使用等により実施してください。

「高校生以上」 (女子) 体重の約50%

種目	階級 得点	体重区分							
		40	44	48	53	58	63	69	+69
スナッチ	9	20	22	24	26	29	31	34	37
	6	19	21	23	25	28	30	33	35
	5	18	20	22	24	27	29	32	34
	4	17	19	21	23	26	28	31	33
	3	16	18	20	22	25	27	30	32
	2	15	17	19	21	24	26	29	31
	1	14	16	18	20	23	25	28	30

体重の約70%

種目	階級 得点	体重区分							
		40	44	48	53	58	63	69	+69
クリーン&ジャーク	9	28	31	34	37	41	44	48	53
	6	27	30	33	36	40	43	47	51
	5	26	29	32	35	39	43	46	49
	4	25	27	31	34	38	41	45	48
	3	24	26	30	33	37	40	44	47
	2	23	25	29	32	36	39	43	46
	1	22	24	28	31	35	38	42	45

「高校生以上」 (男子) 体重の約60%

種目	階級 得点	体重区分							
		44	50	56	62	69	77	85	+85
スナッチ	9	26	30	34	37	41	46	51	56
	6	25	29	33	36	40	45	50	54
	5	24	28	32	35	39	44	49	52
	4	23	27	31	34	38	43	48	50
	3	22	26	30	33	37	42	47	49
	2	21	25	29	32	36	41	46	48
	1	20	24	28	31	35	40	45	47

体重の約80%

種目	階級 得点	体重区分							
		44	50	56	62	69	77	85	+85
クリーン&ジャーク	9	35	40	45	50	55	62	68	75
	6	34	39	44	49	54	61	67	73
	5	33	38	43	48	53	60	66	71
	4	32	37	42	47	52	59	65	69
	3	31	36	41	46	51	58	64	67
	2	30	35	40	45	50	57	63	66
	1	29	34	39	44	49	56	62	65