

市原市ベンチプレス大会ルール

《試技方法》

1. 肩、臀部をベンチ表面につけるようにして台上に仰臥姿勢となり、靴は床面に平らにつける。(靴底を床面にしっかりつける目的で足台を床上に置いていても良い)
試技の間中この姿勢を保持すること。
2. バーを規定の範囲内の広さで握る。(左右の人差し指間が 81 c m 以内)
3. ラックからバーを外し(補助員に手伝ってもらっても良い)肘を伸ばして静止し主審の合図を待つ。
4. 主審の「スタート」の合図を聞いてからバーを降ろしていき、胸に触れさせてから押し上げる。
5. 肘が完全に伸びきるまで押し上げ静止して主審の合図を待つ。
6. 主審の「ラック」の合図でバーをラックに戻す。

《反則行為》

- 左右の人差し指間が 81 c m のマーキングより広く握られていること。
- 主審の「スタート」の合図前に試技を開始すること。
- 試技中、肩・臀部がベンチから離れること。
- 試技中、足底部が床から離れること。
- 試技中、バーを握った手が水平方向にずれること。
- バーを胸上ではずませること。
- バーを大きく傾けること。
- 挙上動作中にバーを下降させること。
- 試技終了時の主審の「ラック」の合図前にバーをラックに戻すこと。

《その他》

- 服装について上はTシャツ・タンクトップ、長袖シャツ、下はスパッツ等、身体に密着する物とする。なお、ベンチTシャツは不可とする。
- 肘へのサポーター又はテーピングは不可とする。
- 挑戦した重量は、成否に関係なく下げることはできません。