

市原市マラソンベンチプレス大会ルール

《設定重量》

【男子】

検量時体重の小数点以下を切り捨てた重量を拳上する重量とする。

【女子】

検量時体重を1.5で割った重量（小数点以下切捨て）を拳上する重量とする。

《試技方法》

1. 頭・肩・臀部をベンチ表面につけ台上に仰臥姿勢となり、靴は床面に平らにつける。（靴底を床面につける為、足台を使用しても良い）
試技の間はこの姿勢を保持すること。
2. バーを規定の範囲(左右の人差し指間が81cm以内)の内側で握る。
3. ラックからバーを外し、肘を伸ばして静止した状態で主審の合図を待つ。
4. 主審の「スタート」の合図の後、参加者はバーを胸に触れるまでおろし、
肘が完全に伸びきるまでバーを押し上げる動作を繰り返す。
5. 自力で拳上できなくなる又は、バーをラックに戻したら試技を終了とする。

《反則行為》 下記の反則行為は、回数に含めない。

- 主審の合図前に試技を開始する。
- 試技中、頭・肩・臀部がベンチから離れる。
- 試技中、足底部が床から離れる。
- バーを大きく傾ける。
- 5秒以上試技を開始・再開しない。
- バーを胸までおろしていない、バーを肘が完全に伸びるまで押していない。

《その他》

➤ 服装について

上半身はTシャツ・タンクトップ、長袖シャツ

下半身はツリパン・スパッツ・ジャージ（身体に密着する物に限る）とする。

➤ 肘へのサポーター又はテーピングは不可とする。