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 81ｃｍ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 81ｃｍ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。また、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、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**

  上半身はＴシャツ（長袖も可）

  下半身はスパッツ又は身体に密着する物とする。
- ベンチＴシャツ、滑り止め加工されたシャツは使用不可とする。

  また、肘のサポーター・テーピングも同様に使用不可とする。
- 名前を呼ばれてから１分以内に試技を開始する。
- 試技重量は、前試技の重量より下げて申告することはできません。