

## IPFベンチプレスルール変更に対する質問

表題の件、IPFベンチプレスルール変更に伴い、23年1月1日より、日本国内でもIPFルール変更に応じた対応を実施して行きます。

その中で、幾つかの質問をさせて頂き、大会を円滑に運営させて頂きたいと思っておりますのでご回答の程、宜しくお願い致します。

1. 「ベンチプレス・セットアップの際、選手はベンチ台に足を置いてはならない。」に対する質問。

① ベンチ台に足を乗せるタイミングは、下記の様に2回あります。

タイミング1：ベンチプレスセットに入る前

タイミング2：試技後にベンチプレスセットを解除する時

以上となりますが、タイミング2も反則行為になりますか？

② タイミング1と2が駄目な場合は、判定としては「赤判定」となりますか？

それとも、タイミング1はリセット、タイミング2は注意となりますか？

※注意の場合、2回目は「失敗試技」としますか？

2. バーが胸部または腹部まで下りた状態で両肘の下側が両肩峰と同じか、それより下げなければならない。

その後、主審は聞こえるように「プレス」の指示（合図）を行うに対する質問

① 肘が肩峰より降りて無い場合に対する質問です。

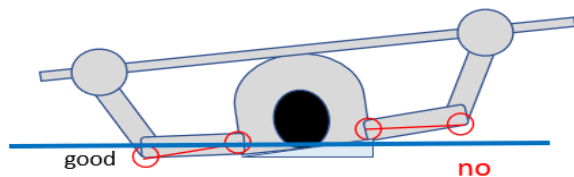
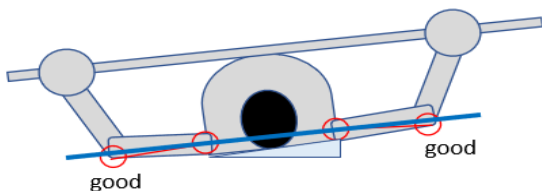
「ラック」の赤判定、「リプレス」やり直しのいずれになりますか？

「赤判定」の場合は、副審の判定は、考慮しませんか？

② 身体が、ベンチ台&地面と並行で無い場合は、身体と肩峰との水平線で判定しますか？

《身体と並行》

《ベンチ台（地面）と並行》



③ Tシャツの袖で肘が判断がし辛いですが、ベンチプレス競技時のみ袖をまくる事は、可能ですか？

↓Tシャツ袖と肘位置の確認がし辛い。



### 3. 脚の開きについての質問

- ① 下図のセイフティーラックの内側が、脚の開き幅の限界値となりますか？
- ② その場合は、審判は「リセット（リプレス）」を掛ける事になりますか？



以上、ご回答の程、宜しくお願い致します。