

BENČPRES

1. Lavička je umístěna tak, aby hlava soutěžícího směřovala k přední části pódia, nebo v úhlu až 45°. Hlavní rozhodčí se umístí na čelní stranu stojanu pro benčpres.
2. Soutěžící musí ležet na zádech s hlavou, rameny a hýžděmi (obrázek znázorňuje správnou startovní pozici a přípravu tzv. „set up“, která je minimem akceptovatelného) v kontaktu s povrchem lavičky. Chodidla musí být celou plochou (jak jen to dovolí obuv) v kontaktu s podlahou nebo s bloky. Ruce uchopí činku palcovým úchopem, osa činky spočívá v uzavřené dlani. Tato pozice musí být dodržena po celou dobu pokusu. Pohyb nohou je povolen, chodidlo však musí zůstat celou plochou v kontaktu s podložkou. **Během přípravy tzv. set up na lavičce, není soutěžícímu dovoleno pokládat chodidla na povrch lavičky.**

Vlasy nesmí zakrývat zadní část hlavy, když soutěžící leží na lavičce. Soutěžící může být vyzván rozhodčími nebo jury, aby si odpovídajícím způsobem vlasy upravil.

3. Za účelem dosažení stabilní pozice nohou může soutěžící použít kotouče nebo bloky nepřesahující 30 cm celkové výšky, jejichž minimální délka a šířka je 60 x 40 cm. Na všech mezinárodních soutěžích musí být k dispozici bloky o výškách 5 cm, 10 cm, 20 cm a 30 cm.
4. Na závodišti nesmí být současně více než pět a ne méně než dva nakladači. Ti mohou soutěžícímu pomoci přemístit činku ze stojanů do napnutých paží.
5. Vzdálenost rukou nesmí přesáhnout 81 cm měřeno mezi ukazováčky, tzn. že při maximální šíři úchopu musí ukazováčky překrývat celé značky označující vzdálenost 81 cm. Podhmat je zakázán.
6. Po převzetí činky do předpažení, s pomocí nakladačů nebo bez ní, musí soutěžící čekat s pažemi propnutými v loktech na signál hlavního rozhodčího k zahájení pokusu. Signál musí být vydán ihned, jakmile soutěžící leží nehybně s činkou v předepsané pozici. Není-li schopen zaujmout předepsanou pozici do 5 sec. od převzetí činky ze stojanů, může mu rozhodčí z bezpečnostních důvodů dát hlasitý pokyn „VRÁTIT!“ („REPLACE!“), který je doprovázen zpětným pohybem ruky. Hlavní rozhodčí poté sdělí důvod, proč nebyl dán povel k zahájení pokusu.
7. Signál k zahájení pokusu musí být tvořen pohybem paže směrem dolů a hlasitým povelu „Start!“
8. Po obdržení povelu k zahájení pokusu musí soutěžící spustit činku na hrudník nebo na břicho **příčměž spodní strana obou loketních kloubů se musí dostat níže nebo na úroveň vrcholu příslušného ramenního kloubu** (činka se nesmí dotknout opasku) a nechat ji nehybně spočinout. Poté vydá hlavní rozhodčí hlasitý signál „Tlak!“ („Press!“). Následně musí soutěžící vytlačit činku do plně propnutých paží. Když činka spočívá nehybně v této pozici, dostane soutěžící od hlavního rozhodčího hlasitý signál „Odložit!“ („Rack!“) doprovázený zpětným pohybem ruky.
Pokud se činka dotkla opasku nebo se nedotkla hrudníku nebo břicha, vydá hlavní rozhodčí povel „Odložit!“ („Rack!“).

Neplatné pokusy

1. Nevyčkání signálu rozhodčího na začátku, v průběhu nebo na konci pokusu.
2. Jakákoliv změna zvolené polohy během pokusu, tj. nadzvednutí hlavy, ramen nebo hýždí nebo boční pohyb rukou na ose činky.
3. Odražení činky nebo její ponoření poté, kdy již došlo k jejímu zastavení na hrudníku nebo na břicho, a to takovým způsobem, který vede k usnadnění pokusu.
4. Jakýkoliv pokles celé činky během tlaku od hrudníku.
5. Nespuštění činky na hrudník nebo na břicho, tzn. činka se nedotkla hrudníku nebo břicha nebo se dotkla opasku.
6. Nevytlačení činky do plně propnutých paží při ukončení pokusu.

7. Kontakt s činkou nebo se soutěžícím ze strany nakladače mezi signály hlavního rozhodčího, jestliže došlo k usnadnění pohybu.
8. Jakýkoliv kontakt chodidel soutěžícího s lavičkou nebo s její konstrukcí. Zvednutí chodidla není povoleno. Pohyb nohou je povolen, chodidlo však musí zůstat celou plochou v kontaktu s podložkou.
9. Úmyslný kontakt činky s konstrukcí stojanu.
10. Spodní strany obou loktů nejsou na úrovni nebo níže než vrchol příslušného ramenního kloubu.
11. Porušení kteréhokoliv bodu pravidel uvedeného v předcházejícím textu.

Platný pokus



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Platný pokus



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

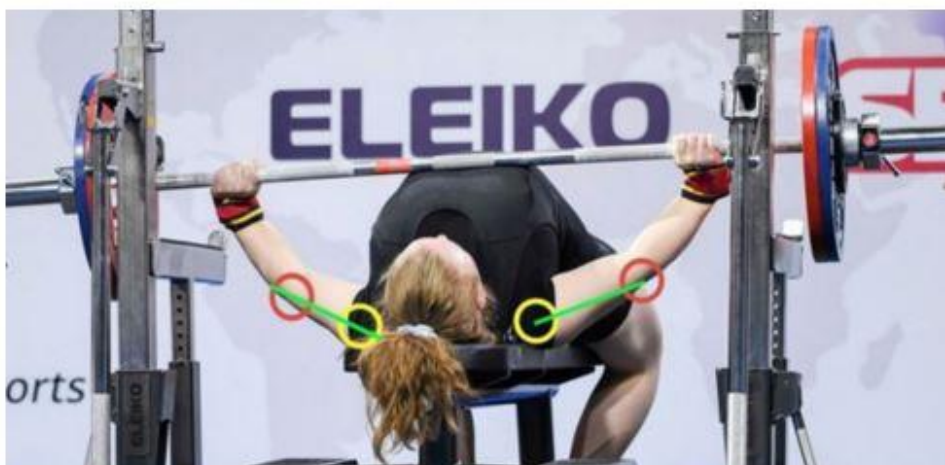
Neplatný pokus



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Neplatný pokus



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Správná startovní pozice benčpresu



Neplatný pokus – pohled z vrchu



Neplatný pokus – pohled ze strany



Pravidla pro účast postižených sportovců na soutěžích v benčpresu

Soutěže v benčpresu budou organizovány bez speciální kategorie pro postižené závodníky (sluchově, zrakově nebo pohybově postižené). Při příchodu k lavičce a odchodu od ní mohou postižení využít pomoci trenéra nebo pomůcek jako jsou berle, hole nebo kolečková křesla. Na postižené závodníky se vztahují stejná pravidla soutěže jako na všechny ostatní závodníky. U závodníků s amputovanou dolní končetinou bude protéza považována za klasickou dolní končetinu. Závodník bude zvážen bez protézy a k jeho tělesné hmotnosti bude připočítána hmotnost dle údajů v Pravidlech silového trojboje bodu 5 kapitoly Vážení. U závodníků s dysfunkčními dolními končetinami, kteří se pohybují za pomoci výztuh a podobných zařízení, budou tyto pomůcky považovány za součást těla a závodník s nimi bude zvážen.