

2 0 2 3 (令和 5 年) 年 6 月 1 9 日

関係者各位

JPA 技術委員会 委員長 二宮 正晴

## ベンチプレス新ルールの肘判定について

標題の件、2023年より採用となりましたベンチプレス新ルールでの肘のろし方が、今年に入ってからの各国際大会を通して、確認が出来ましたので、通達にて連絡させていただきます。

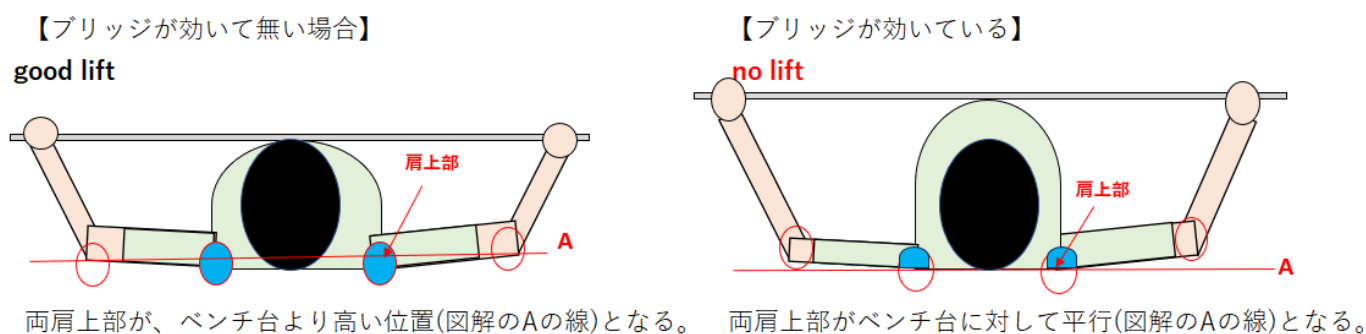
基本は、下記のように I P F 及び J P A ルールの通りとなります。

「バーが胸部または、腹部まで下りた状態で両肘の下部が、両肩上部（中央）と同じか、バーに対してそれより下げなければならない。」

但し、この肩上部は、ブリッジを効かせた状態では、ベンチ台と水平になります。

今後は、ブリッジを効かせた場合の肩の位置（ベンチ台と水平）を考慮頂き、試技及び審判判定頂きます様、宜しくお願い致します。

尚、詳細につきましては、添付図にてご確認をお願い致します。



【問い合わせ先】 公益社団法人 日本パワーリフティング協会 技術委員会  
〒678-0239 兵庫県赤穂市加里屋 98-16  
電話：0791-43-2000  
E-mail：jpa.gijyutu@gmail.com