

2023（令和5年）年6月19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

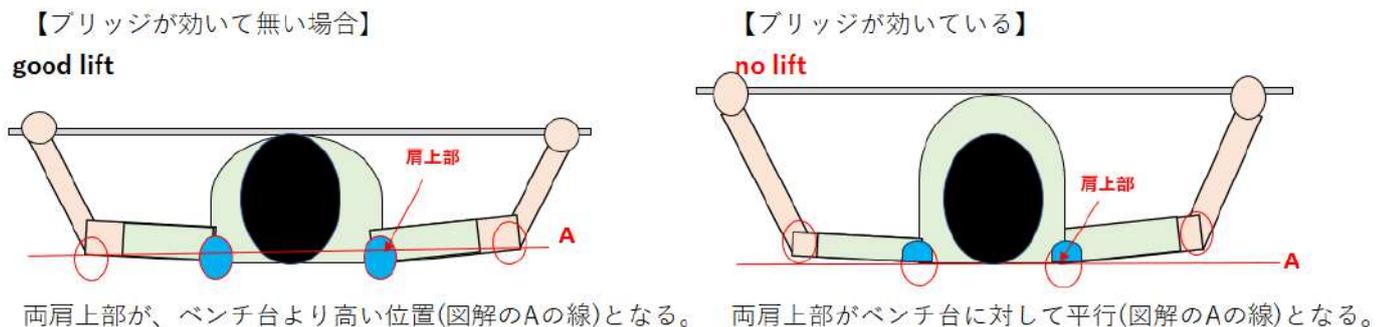
標題の件、2023年より採用となりましたベンチプレス新ルールでの肘の下ろし方が、今年に入ってからの各国際大会を通して、確認が出来ましたので、通達にて連絡させていただきます。

基本は、下記のようにIPF及びJPA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方の位置（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.gijyutuiinkai@gmail.com](mailto:jpa.gijyutuiinkai@gmail.com)