

ナンバーカードシステム

S. Q シャガみが水平以上で浅い

赤1

B. P 胸または腹部に届かないこと
ベルトにあたること
肩中央より肘が平行以下にならない

D. L 引き上げ完了時に膝が曲がっている
引き上げ完了時に肩が反っていない

S. Q 試技開始、完了時の膝のロック、前傾姿勢

青2

B. P 拳上途中でバーが下がった
試技開始、完了時に肘が伸び切らない

D. L 引き上げ途中でバーが下がった
引き上げ途中でバーを大腿部で支えた

S. Q 足の位置がずれた
合図無視
立ち上がり動作を繰り返した
その他の反則

黄3

B. P 臀部が浮いた、足の位置がずれた
足がベンチ台や支柱に触れた
合図無視・その他の反則

D. L バーを戻す時、コントロールして
プラットホームに置かなかった
足がずれた・その他の反則