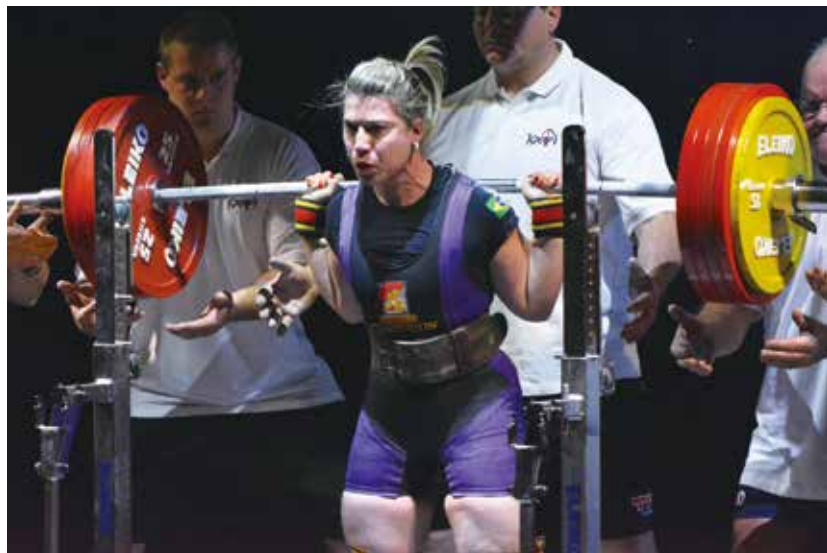


スクワット競技ルールガイド

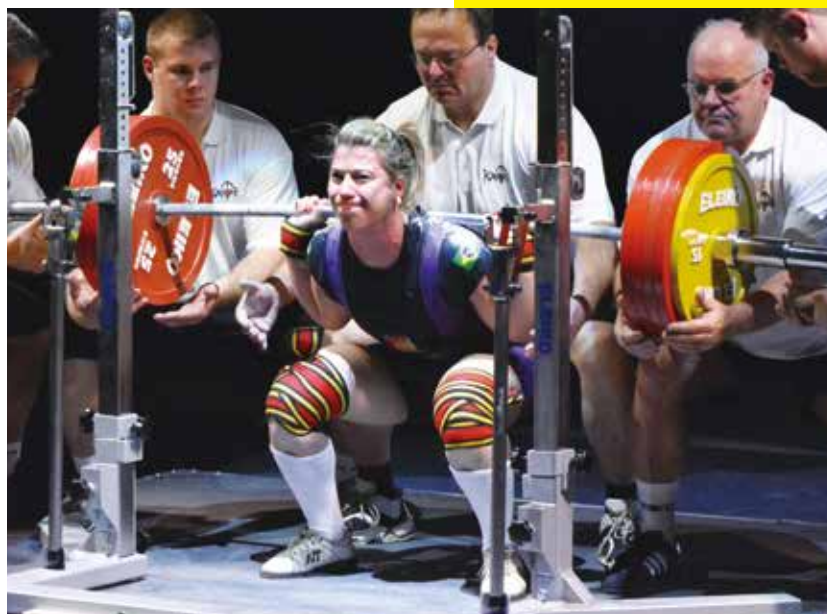
SQUAT

スクワット



01 構える

選手は名前を呼ばれたら、スクワットトラックまで歩き、バーベルを担ぐ。担いだら2～3歩後方に歩き、足幅を決めて構える。



02 しゃがむ

主審の「スクワット!」の合図を聞いたら、しゃがんでいく。合図の前に下ろしてしまうとその時点で反則となり、きれいに立ちあがったとしても失敗となってしまふ。膝の上面よりも大腿部の付け根が下がるまでしゃがむこと。



03 立ち上がる

膝と腰がしっかり伸びるまで立ち上がり、主審の「ラック!」の合図でラックに戻す。合図の前にバランスをくずしたり、ラックに戻してしまうと反則になるので要注意。

× 主な反則

- ⊘ しやがみが浅いこと
- ⊘ 立ち上がり動作を繰り返すこと
- ⊘ 立ち上がったときに膝が伸びていないこと
- ⊘ 合図無視

ベンチプレス競技ルールガイド

BENCHPRESS

ベンチプレス



01 構える

選手は名前を呼ばれたら、ベンチ台にあおむけになり、バーベルを握り、ラックから外して肘を伸ばして構える。

02 バーを胸まで下ろして一旦静止させる

主審の「スタート!」の合図を聞いた後、バーを胸まで下ろす。合図の前に下ろしてしまうとその時点で反則となり、持ち上げても失敗になるので要注意。

03 主審の『プレス!』の合図で上げる

バーが胸上で静止すると、主審から「プレス!」とコールされる。その合図を聞いた後、バーを上げる。合図前に上げてしまうと失敗となる。



04 バーを押しきる

肘がしっかり伸びるまで押しきる。主審の「ラック!」の合図でラックに戻す。合図前に戻すと反則になる。初めて試合に出た人は合図無視で失敗するケースが多いので、特に注意しよう。



✕ 主な反則

- 🚫 押し上げの際、バーベルが下がること
- 🚫 試技中に足の裏が地面から離れること
- 🚫 試技中に尻や頭がベンチ台から離れること
- 🚫 合図無視

デッドリフト競技ルールガイド

DEADLIFT

デッドリフト



01 バーを握る

選手は名前を呼ばれたら、ステージに立ち、バーベルを握る。

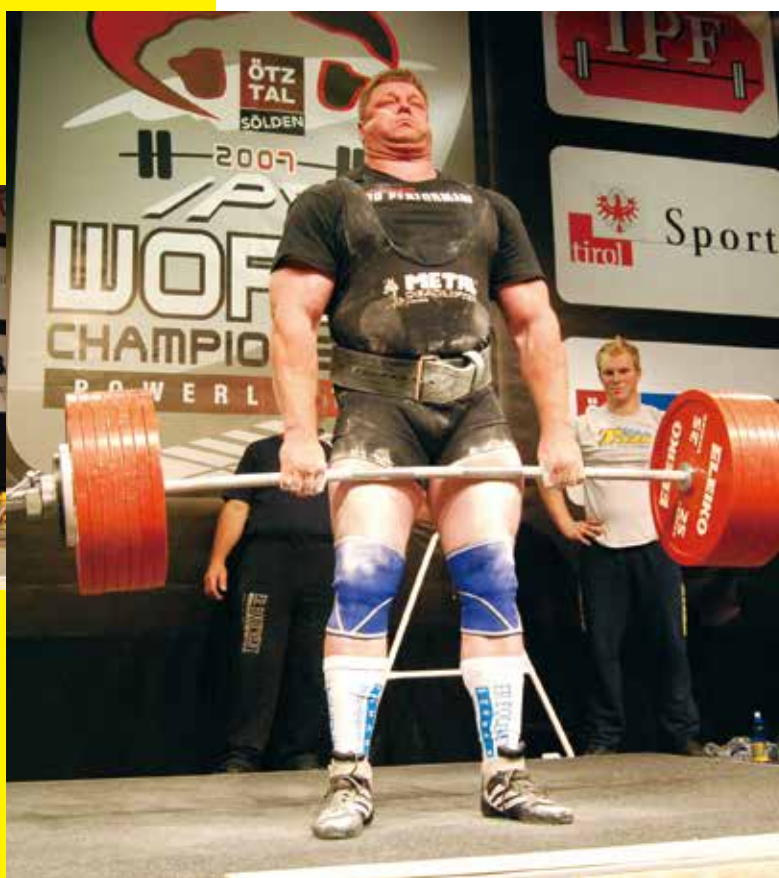
✕ 主な反則

- 🚫 引き上げる途中にバーが下がること
- 🚫 引き上げたときに胸が張れていないこと
- 🚫 両手でコントロールしてバーを下ろしていない
- 🚫 「ダウン」の合図無視



02 引き上げる

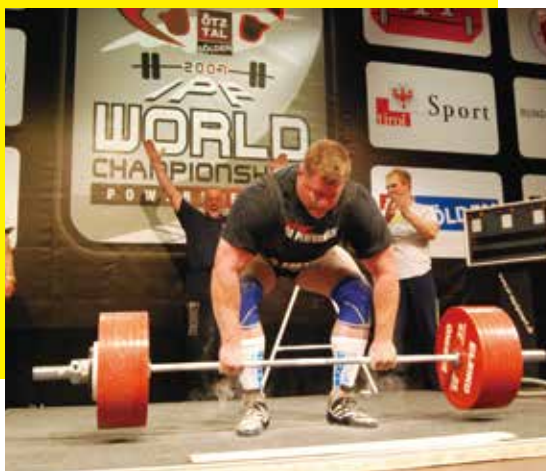
スクワットやベンチプレスのようなスタートの合図はない。自分のタイミングで引き上げる。背筋を伸ばし、直立姿勢をとると、主審の「ダウン」の合図がかかる。



03

バーを下ろす

バーベルを床まで下ろして試技終了となる。合図前にバーを下ろしたり、引き上げてもバーから手を離れて落下してしまうと失敗となる。



300kgを超える高重量になると、グリップが外れて失敗する場面が増えてくる。