

## Změny pravidel v benčpresu účinné od 1. 1. 2023

Změny se týkají těchto oblastí:

- Změna přípravy startovní pozice tzv. set up
- Upřesnění startovní pozice – široký postoj
- Hloubka loktů

### ZMĚNA PŘÍPRAVY STARTOVNÍ POZICE TZV. SET UP

#### Pravidlo

Během přípravy tzv. set up na lavičce není soutěžícímu dovoleno pokládat chodidla na povrch lavičky.

#### Jak budou rozhodčí postupovat?

Pokud tak soutěžící učiní, bude soutěžící povinen na pokyn hlavního rozhodčího přípravu tzv. set up zahájit znovu ze stoje bez zastavení časomíry (v intervalu jedné minuty). Soutěžícímu tedy bude umožněno znovu zaujmout správnou startovní pozici ve zbylém čase.



## UPŘESNĚNÍ STARTOVNÍ POZICE – ŠÍŘKA POSTOJE

### Pravidlo

Soutěžící musí ležet na zádech s hlavou, rameny a hýžděmi (obrázek znázorňuje správnou startovní pozici a přípravu tzv. „set up“, která je minimem akceptovatelného).

### Výklad

Pravidla modelovým obrázkem zpřesňují, jak by měla/neměla startovní pozice u benčpresu vypadat. Sledovaná mimo jiné bude i šířka nohou, přičemž postoj může být široký do té míry, dokud se hýždě dotýkají svou plochou lavičky. Extrémně široké postoje jsou tedy tímto výkladem pravidel zakázány. Viz. obrázky níže.

### Jak budou rozhodčí postupovat?

Pokud soutěžící nebude mít startovní pozici v souladu s pravidly, bude povinen na pokyn hlavního rozhodčího přípravu tzv. set up zahájit znovu bez zastavení časomíry (v intervalu jedné minuty). Soutěžícímu tedy bude umožněno znovu zaujmout správnou startovní pozici ve zbylém čase. V případě že hlavní rozhodčí zahájí pokus, přičemž postranní budou názoru, že startovní pozice není v pořádku, označí pokus po jeho ukončení za neplatný (žlutá karta).

**NOT GOOD**  
Picture B



**NOT GOOD**  
Picture A



PICTURE A - PROPER STARTING POSITION & SETUP



## HLOUBKA LOKTŮ

### Pravidlo

Po obdržení povelu k zahájení pokusu musí soutěžící spustit činku na hrudník nebo na břicho, přičemž spodní strana obou loketních kloubů se musí dostat níže nebo na úroveň vrcholu příslušného ramenního kloubu.

### Jak bude rozhodčí postupovat?

Pokud spodní strany obou loktů nebudou na úrovni nebo níže než vrchol příslušného ramenního kloubu, hlavní rozhodčí pokus slovními povely dokončí a následně pokus označí za neplatný (žluta karta).

### Komentář

Velké většině (dle technické komise IPF až 95 %) soutěžících nebude dělat pravidlo problému. Týká se spíše extrémně malých soutěžících, extrémních mostů nebo extrémně velkého břicha soutěžícího. Splnění tohoto pravidla může posoudit zejména hlavní rozhodčí. V extrémním případě je chyba viditelná i ze stran. Pokud rozhodčí označí pokus za neplatný, oznámí neplatnost žlutou kartou. Viz. obrázky níže.

### 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



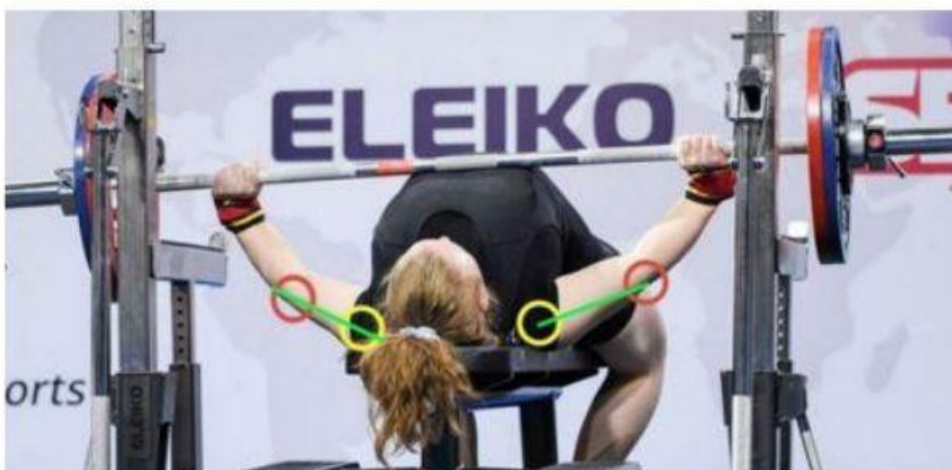
### Neplatný pokus



○ - 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

Překlad a výklad vypracovala Komise rozhodčích ČSST. Výklad pravidla změn v benčpresu byl konzultován s předsedou Technické komise IPF H. Smithem.