

# BENČPRES

1. Lavička je umístěna tak, aby hlava soutěžícího směřovala k přední části pódia, nebo v úhlu až 45°.
2. Soutěžící musí ležet na zádech s hlavou, rameny a více jak polovinou plochy hýždí v kontaktu s povrchem lavičky. Chodidla musí být celou plochou (jak jen to dovolí obuv) v kontaktu s podlahou nebo s bloky. Ruce uchopí činku palcovým úchopem, osa činky spočívá v uzavřené dlani. Tato pozice musí být dodržena po celou dobu pokusu. Pohyb nohou je povolen, chodidlo však musí zůstat celou plochou v kontaktu s podložkou. Pokud má soutěžící dlouhé vlasy, nesmí být rozpuštěny ani upraveny tak, aby znemožnily rozhodčím objektivně posuzovat polohu hlavy na lavičce. Dlouhé vlasy musí být upraveny takovým způsobem, aby zadní část hlavy mohla ničím nepodložena spočinout na lavičce. Není tedy přípustné, aby vlasy byly svázané nebo jinak připevněny na zadní části hlavy.
3. Za účelem dosažení stabilní pozice nohou může soutěžící použít kotouče nebo bloky nepřesahující 30 cm celkové výšky, jejichž minimální délka a šířka je 60 x 40 cm. Na všech mezinárodních soutěžích musí být k dispozici bloky o výškách 5 cm, 10 cm, 20 cm a 30 cm.
4. Na závodišti nesmí být současně více než pět a ne méně než dva nakladači. Ti mohou soutěžícímu pomoci přemístit činku ze stojanů do napnutých paží.
5. Vzdálenost rukou nesmí přesáhnout 81 cm měřeno mezi ukazováčky, tzn. že při maximální šíři úchopu musí ukazováčky překrývat celé značky označující vzdálenost 81 cm. Podhmat je zakázán.
6. Po převzetí činky do předpažení, s pomocí nakladačů nebo bez ní, musí soutěžící čekat s pažemi propnutými v loktech na signál hlavního rozhodčího k zahájení pokusu. Signál musí být vydán ihned, jakmile soutěžící leží nehybně s činkou v předepsané pozici. Není-li schopen zaujmout předepsanou pozici do 5 sec. od převzetí činky ze stojanů, může mu rozhodčí z bezpečnostních důvodů dát hlasitý pokyn "VRÁTIT!" ("REPLACE!"), který je doprovázen zpětným pohybem ruky. Hlavní rozhodčí poté sdělí důvod, proč nebyl dán povel k zahájení pokusu. Závodník se může ve zbývajícím časovém limitu znovu pokusit zaujmout základní pozici.
7. Signál k zahájení pokusu musí být tvořen pohybem paže směrem dolů a hlasitým povel "Start!"
8. Po obdržení povelu k zahájení pokusu musí soutěžící spustit činku na hrudník nebo na břicho (činka se nesmí dotknout opasku) a nechat ji nehybně spočinout. Poté vydá hlavní rozhodčí hlasitý signál „Tlak!“ („Press!“). Následně musí závodník vytlačit činku do plně propnutých paží. Když činka spočívá nehybně v této pozici, dostane soutěžící od hlavního rozhodčího hlasitý signál „Odložit!“ („Rack!“) doprovázený zpětným pohybem ruky. Pokud se činka dotkla opasku, vydá hlavní rozhodčí povel „Tlak“ a po ukončení pokusu označí pokus za neplatný.