REGOLAMENTO DELL'ESERCIZIO DI DISTENSIONE DEL BILANCIERE SU PANCA

1) Le spalle e le natiche dell'atleta devono essere in continuo contatto con la panca.
2) I piedi dell'atleta devono essere fermi ed in continuo contatto con il pavimento (basta un solo punto d'appoggio – la punta dei piedi); tale posizione dovrà essere mantenuta per tutta la durata dell'esercizio.
3) I piedi non dovranno mai toccare la panca.
4) L'allenatore (o chi per esso) potrà aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo la posizione d'attesa senza interferire nell'esecuzione dell'esercizio.
5) La presa del bilanciere deve essere effettuata entro gli appositi segni di riferimento – la distanza massima tra una mano e l'altra è di cm. 81.
6) L'atleta può ricevere il bilanciere e può portarlo al petto solo dopo che "aiutante" si sia fatto da parte.
7) Dopo che il giudice capo-pedana dà il "via", l'atleta non può affondare il bilanciere nel petto.
8) L'atleta, durante l'esecuzione dell'esercizio, non potrà variare la presa del bilanciere.
9) L'atleta dopo il "via", spinge il bilanciere verso l'alto sino a quando le braccia sono completamente distese.
10) La distensione delle braccia può avvenire anche con un leggero fermo in alto, importante è che il bilanciere non ridiscenda.
11) Il giudice capo-pedana dà il segnale di "giù" e quindi di rimessa del bilanciere sugli appoggi anche con l'aiuto dell'allenatore dopo che la distensione è stata completata ed il bilanciere è immobile.
12) E' possibile una leggera disparità nella distensione del bilanciere.
13) E' discrezione del capo-pedana decidere se una eventuale disparità nella distensione può rendere nulla l'alzata.
14) E' vietato toccare i supporti con il bilanciere durante la distensione.
15) E' consentito l'uso di una gomitiera o di una fasciatura medica ad un gomito.
16) Non è consentito l'uso dei guantini.
17) E' vietato toccare con le spalle i sostegni della panca durante l'esercizio.
18) Si possono usare due dischi (in ghisa o in gomma) come supporto ai piedi.
19) Sono consentiti solo e soltanto indumenti attillati che lascino scoperte le braccia e le gambe.
20) E' consentito lo spostamento laterale della testa durante l'esercizio, l'importante è che quest'ultima sia sempre a contatto con la panca.

MOTIVI DI SQUALIFICA

Oltre ai motivi suddetti, l'esercizio sarà nullo quando l'atleta non rispetterà i comandi del giudice capo-pedana.