
Reglamento Oficial del Torneo PRESS BANCA – H6 Sports

EJECUCIÓN:

En press banca se avisará a los competidores. Desde que te dan la señal de «barra lista» tienes un minuto para coger la barra del rack.

Antes de coger la barra debes colocarte y adoptar una posición cómoda. En este momento tienes dos opciones, despegar tú sólo la barra del rack, o dejar que te ayude uno de los cargadores a levantar la barra. En este momento tienes que estabilizar la barra y que tus codos estén completamente bloqueados, de lo contrario el juez central no te dará la señal de «inicio». También debes tener los pies completamente apoyados en el suelo, y la cabeza y culo en el banco.

Ya puedes recibir la señal de «inicio» por parte del juez central, ahora puedes comenzar a bajar la barra cuando quieras. La barra debe bajar controlada y no permitas que ésta te hunda el torso, de lo contrario es probable que te den el intento por nulo.

La barra debe de posarse sobre tu torso hasta que el juez te de la señal de «press». La duración es de un segundo, si te adelantas a esta señal el intento será nulo.

Cuando hayas levantado la barra ten presente que tus codos deben volver a estar bloqueados. Si tienes un problema por el cual no puedas estirar los brazos puedes comunicarlo antes de realizar tu intento.

Ahora espera a la tercera señal del juez que será la de «rack» o «soporte». En este momento ya puedes dejar la barra en el soporte.

MOTIVOS DE NULO EN PRESS BANCA

Una vez has visto las señales que componen este ejercicio, vamos a ver los motivos de nulo.

- No puedes despegar la cabeza de la banca
- No puedes despegar tus hombros de la banca
- No puedes despegar el culo de la banca
- No puedes levantar los pies. Si puedes deslizarlos, pero no pueden despegar del suelo
- No te puede hundir la barra

AGARRE PERMITIDO EN PRESS BANCA

El ancho del agarre no puede ser mayor de 81cm. Puedes ver en la barra unas referencias que indican el ancho máximo de agarre. Lo máximo permitido es que tu dedo índice esté por encima de esta marca, un agarre más ancho que el de la marca no está permitido.

EL AGARRE SUICIDA

Entendemos por agarre suicida aquel en que tu pulgar no rodea la barra justo al contrario del resto de dedos. Es decir que todos tus dedos van a estar en el mismo lado de la barra dejando lugar a que la barra pueda resbalar y caerte encima. Este tipo de agarre no está permitido en competición.

MATERIAL PERMITIDO EN PRESS BANCA

Puedes utilizar muñequeras, previamente validadas en el momento de control de material. También puedes utilizar el cinturón de sentadillas o peso muerto. No puedes utilizar coderas, este complemento no está permitido.