《マラソンベンチプレスルール》

１）挙上重量は男子は体重と同重量。女子は体重の半分の重量。

２）基本的な挙上フォーム・スタート合図に関してはJPAルールに準ずる。

３）1回挙上毎に静止して主審のカウントを待つ、カウントをスタート合図としてプレスを繰り返す。

４）リフターはプレスを繰り返す間、挙上フォームを維持しフォームが崩れたところで終了。

５）リフターは自己の限界に達したところで終了とし、成功した挙上回数を記録とする。

６）挙上中バーが傾く、主審のカウントを待たずにプレスを始めるなどの反則がある場合はカウントが増えません。