

LEVANTAMIENTO DE PESAS

Las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales deberán regir todas las competiciones de Levantamiento de Pesas de Olimpiadas Especiales. Como un Programa Deportivo internacional, Olimpiadas Especiales ha creado estas reglas basadas en las Reglas de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (IPF) y en las Reglas del Cuerpo Rector Nacional (NGB). Las reglas de IPF o del Cuerpo Rector Nacional deberán emplearse excepto cuando entren en conflicto con las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales. En tales casos, las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales deberán aplicarse.

SECCIÓN A – EVENTOS OFICIALES

1. Acuclillado
2. Levantamiento desde la Banca
3. Peso Muerto
4. Combinación (Banca y Peso Muerto) o
5. Combinación (Banca, Peso Muerto y Acuclillado)

SECCIÓN B – EQUIPO

1. Especificaciones de la Barra y los Discos
 - a. Distancia entre los collarines: 1 metro 31cm (4' 3 1/2") máximo
 - b. Largo total además de los extremos: 2 metros 20cm (7' 2 3/4" máximo)
 - c. Diámetro de la barra: 28mm (1 7/8") mínimo; 29mm (1 13/16") máximo
 - d. Diámetro del disco más grande: 45cm (1' 5 3/4")
 - e. Peso del disco más grande: 25kg (55 lbs)
 - f. Peso de la barra y collarines: 25kg (55 lbs)
 - g. Los discos deben estar en el siguiente rango: 25kg (55 lbs), 20kg (44 lbs), 15kg (33 lbs), 10kg (22 lbs), 5kg (11 lbs), 2.5kg (5.5 lbs), 1.25kg (2.5 lbs)
 - h. Los discos deben cumplir con el siguiente código de color: 10kg y menos — cualquier color excepto aquellos designados para discos más pesados; 15kg — amarillo; 20kg — azul; 25kg — rojo
 - i. Todos los discos deben estar claramente marcados con su peso y deben pesar dentro del 0.25% de su valor real
2. Especificaciones del Banco
 - a. Banca Plana Normal
Largo= no menos de 1.22m Ancho= 29cm a 32cm
Altura= 42cm a 45cm
 - b. Banca Plana para Discapacidad
Largo= 2.1m total Ancho= Extremo de la cabeza 30.5cm
Altura= 45cm a 50cm Ancho= Cuerpo 61cm
3. Vestimenta y Equipo Personal
 - a. Traje de Levantamiento de Pesas
La vestimenta para levantamiento de pesas deberá consistir de un traje de levantamiento de pesas de una pieza, de largo completo de material stretch [elástico] sin parches o relleno. Un traje sin soporte de levantamiento de pesas/lucha también es legal. Los tirantes del traje deben usarse sobre los hombros en todo momento cuando se estén levantando pesas en competición. El traje de levantamiento de pesas también deberá estar sujeto a los siguientes requerimientos:
 - 1) Puede ser de cualquier color o colores
 - 2) Las costuras y los dobladillos no deben exceder de 3 cm de ancho y 0.5 cm de grosor. Únicamente los trajes sin soporte pueden tener costuras y dobladillos de más de 3cm de ancho.
 - 3) Las costuras pueden estar protegidas o reforzadas por una tira angosta de tela gruesa o material stretch no mayor de 2 cm de ancho y 0.5 cm de grosor.
 - 4) Debe tener piernas y el largo de la pierna debe ser mínimo de 3 cm y no debe exceder 15 cm desde el medio de la entrepierna medido hacia abajo en la parte interna de la pierna desde la entrepierna. Los trajes sin soporte de tipo para levantamiento de pesas pueden tener piernas

más largas de 15 cm mientras no lleguen a la rodilla y no toquen ningún vendaje de la rodilla o soporte de rótula.

- 5) Únicamente los trajes sin soporte pueden tener doble entrepierna.
 - 6) En competencias Mundiales y Regionales de Levantamiento de Pesas de Olimpiadas Especiales todos los competidores debe usar un traje de levantamiento de pesas que cumpla con las especificaciones anteriores, siendo la única excepción el traje aeróbico de largo completo usado en el levantamiento desde la banca por atletas con discapacidades físicas (ver modificaciones bajo 4.a)
- b. Camiseta
Una camiseta (comúnmente conocida como “T-shirt”) de cualquier color o colores debe usarse debajo del traje de levantamiento de pesas por todos los competidores durante el desempeño de Acuclillado y el levantamiento desde la banca. Es opcional para los hombres pero obligatorio para las mujeres usar una T-shirt durante el levantamiento del Peso Muerto. La T-shirt está sujeta a las siguientes condiciones:
 - 1) No debe ser acanalada
 - 2) No debe consistir de ningún material con hule o material stretch similar. Las camisas especializadas para la “Banca” no son permitidas.
 - 3) No debe tener costuras reforzadas o costuras que tiendan a ayudar al atleta en competición.
 - 4) Debe tener mangas, que no terminen debajo del codo o arriba del deltoide.
 - c. Pantalones cortos
Un “sostén atlético” de cualquier marca comercial o pantalones cortos comerciales normales de cualquier mezcla de algodón, nylon o poliéster (pero no trajes de baño u otro artículo de material con hule o material stretch similar) deberá usarse debajo del traje de levantamiento de pesas. No deberán usarse “Ropa interior para Acuclillado” Especializada. Las competidoras mujeres deberán usar ropa interior protectora sin soporte.
 - d. Artículos para los Pies
Se pueden usar calcetas. Debe usarse algún tipo de zapato o bota. La altura de los tacones no debe exceder de 5 cm.
 - e. Cinturones
Un cinturón de cuero, vinilo, nylon u otro material similar no-stretch o no de metal (excepto la hebilla y su sistema para prenderse al cinturón) puede usarse encima del traje. Dimensiones: Ancho – un máximo de 10 cm; grosor – un máximo de 13 mm. El cinturón no puede circular al cuerpo más de una vez.
 - f. Vendajes
Se pueden usar vendajes para la muñeca de un ancho máximo de 8 cm y un largo máximo de 1 metro. Un vendaje para la muñeca no deberá extenderse más de 10 cm sobre o 2 cm abajo del centro de la muñeca. En vez de vendajes para la muñeca, se pueden usar bandas para la muñeca no mayores de 10 cm de ancho. Si los vendajes para la muñeca son del estilo que envuelven, con o sin costura para formar una manga, deben tener parches de velcro no mayores de 30 cm de largo total y 8 cm de ancho así como un agujero para el dedo pulgar. El largo total de una banda para la muñeca no deberá exceder de 50 cm. El agujero para el pulgar no debe estar sobre el pulgar durante el levantamiento competitivo.
 - g. General
El polvo de bebé, tiza de pool, tiza líquida, resina, talco o carbonato de magnesio son las únicas sustancias que pueden agregarse al cuerpo o vestimenta. El uso de aceite, grasa u otros lubricantes están prohibidos.
4. Modificaciones
 - a. Los atletas con discapacidades físicas (por ejemplo, silla de ruedas, parálisis cerebral, amputaciones) pueden usar un traje de dos piezas con piezas superiores e inferiores ajustadas, pueden usarse pantalones ajustados cómodos o pantalones cortos ajustados. Puede usarse un traje completo de aeróbicos para los ejercicios de levantamiento desde la banca. Es permitido hacer levantamientos con prótesis y se permitirá ortosis con zapatos.

SECCIÓN C – DIVISIONES Y PROGRAMA DE COMPETICIÓN

1. Los atletas deberán ser colocados en divisiones de acuerdo a género, edad, habilidad y clase de peso. La edad mínima para competir son 16 años. Género – Masculino/Femenino, edad – Mayores [Senior] 16-21, Superior [Master] 22 y mayores, y divisiones – todas las clases de peso.
 - a. Hombres
 - 1) 52kg (114.50 lbs)
 - 2) 56kg (123.50 lbs)
 - 3) 60kg (132.25 lbs)
 - 4) 67.5kg (148.75 lbs)
 - 5) 75kg (165.25 lbs)
 - 6) 82.5kg (181.75 lbs)
 - 7) 90kg (198.25 lbs)
 - 8) 100kg (220.25 lbs)
 - 9) 110kg (242.50 lbs)
 - 10) 125kg (275.50 lbs)
 - 11) +125kg (más de 275.50 lbs)
 - b. Mujeres
 - 1) 44kg (97.00 lbs)
 - 2) 48kg (105.75 lbs)
 - 3) 52kg (114.50 lbs)
 - 4) 56kg (123.50 lbs)
 - 5) 60kg (132.25 lbs)
 - 6) 67.5kg (148.75 lbs)
 - 7) 75kg (165.25 lbs)
 - 8) 82.5kg (181.75 lbs)
 - 9) 90kg (198.25 lbs)
 - 10) +90.0kg (más de 198.25 lbs)
 - c. Las Clases de Peso son una herramienta para las divisiones que agrupa a los atletas de acuerdo al peso corporal que es el determinante principal de la habilidad. La Fórmula Wilkes debe usarse cuando no hay suficientes atletas para tener al menos tres atletas por clase de peso o para colocar el puntaje combinado de un atleta y compañero para levantamiento de pesas unificado.
 - d. Las divisiones dentro de las categorías de género, edad y peso deberán estar basadas en “intentos abiertos.” El intento abierto del atleta deberá estar basado en desempeño previo oficial y no deberá ser significativamente más alto o bajo (excepto en el caso de lesión). En ese caso el desempeño previo del atleta debe haber estado dentro de los 6 a 12 meses previos. Una hoja de puntaje o tarjeta de puntaje firmada debe proporcionarse para verificar el desempeño previo de los atletas.
2. Pesaje
 - a. La categoría de peso de un atleta debe ser declarada en la reunión técnica a ser programada y anunciada antes del primer día de competición.
 - b. El pesaje de los competidores debe llevarse a cabo dos horas antes del inicio de la competición para una categoría en particular y ser completada en no más de una hora y treinta minutos. Todos los levantadores en la categoría deben asistir al pesaje, que deberá ser realizado en la presencia de tres árbitros nombrados para la categoría.
 - c. El pesaje será en privado y los levantadores ingresarán de uno en uno. El salón de pesaje estará cerrado y las personas autorizadas en este son los árbitros para las clases de peso corporal, el levantador y su entrenador o instructor. Los resultados del pesaje no se darán a conocer hasta que todos los levantadores en las clases de peso particulares hayan sido pesados.
 - d. Cada competidor podrá pesarse solo una vez. Sólo aquellos con mayor o menor peso del límite de la categoría pueden regresar a las pesas en una hora y treinta minutos permitidos desde el principio del pesaje.
 - e. Un atleta pesa más del límite máximo para una clase de peso será movido a la siguiente clase de peso más pesado. A un atleta que pesa menos del límite mínimo de la clase de peso, puede, a discreción del Árbitro Principal, permitírsele levantar en la siguiente clase de peso más liviano si

esa competición está disponible. Si la competición en la clase de peso más liviano no está disponible, al atleta le será permitido levantar fuera de la competición oficial y recibir una cinta de participante.

3. Sistema de Rondas – Los levantadores serán divididos en grupos de no más de 14 levantadores, en cada grupo. En cada grupo el levantador con el intento más liviano levantará de primero, y el peso cargado en la barra será aumentado progresivamente hasta que todos los levantadores en el grupo hayan realizado su levantamiento. La barra será entonces descargada y se realizarán los segundos intentos en la misma forma, seguidos del tercer intento. En ningún caso puede ser reducido el peso después de que el levantador ha intentado realizar un levantamiento con el peso anunciado. Luego el siguiente grupo hará los levantamientos.

SECCIÓN D – PERSONAL

1. El árbitro principal deberá estar sentado frente a la plataforma. Los tres árbitros podrán sentarse de acuerdo con el punto más ventajoso para ellos; usualmente el árbitro principal se sienta directamente frente a la plataforma y los otros dos árbitros uno a cada lado de la plataforma. También deberá nombrarse a un cronometrador, y deberá ser un juez certificado.
2. El árbitro principal será el único responsable de tomar decisiones en el caso de errores en la carga de la barra o anuncios incorrectos hechos por el anunciador, quien es el maestro de ceremonias y es responsable de la conducción eficiente de la competición.
3. Debe nombrarse a un administrador de plataforma y debe ser un juez certificado.

SECCIÓN E – REGLAS DE COMPETICIÓN

1. Reglas Generales y Modificaciones
 - a. Durante cualquier competición organizada en una plataforma o escenario, nadie más que el levantador, los miembros del jurado, los árbitros a cargo, personal médico asignado, personal de plataforma asignado y el administrador y/o el entrenador de los levantadores competidores estarán autorizados alrededor de la plataforma o del escenario.
 - b. Antes del inicio de las competiciones, los árbitros y jueces de la plataforma deben chequear el peso de la barra y los discos para que el peso total sea idéntico al anunciado.
 - c. Un área en el escenario a la izquierda y detrás del Árbitro Principal estará marcada y puede estar ocupada por el entrenador durante el desempeño del intento de levantamiento de su atleta. El entrenador puede dar señales manuales.
 - d. Cada competidor tendrá un período de un minuto después de que ha sido llamado al inicio del intento. Si el retraso excede un minuto, el intento será perdido. El reloj deberá detenerse cuando el levantador inicia el levantamiento apropiadamente. Los levantadores con discapacidades anatómicas (físicas) (como se estipula en la tarjeta de ingreso al momento del pesaje) se les dará tiempo extra, hasta tres minutos si es necesario.
 - e. Un levantamiento debe ser declarado NO LEVANTADO y el levantador debe ser descalificado si en la opinión de la mayoría de los jueces y Árbitro Principal, las pesas fueron dejadas caer intencionalmente.
 - f. El puntaje de los eventos será el máximo peso levantado en cada evento y una combinación total del peso máximo de todos los eventos.
 - g. La Fórmula Wilkes (FW)* es presentada como una tabla de coeficientes. Cada levantador tiene un coeficiente determinado por su peso corporal (PC). Para determinar la ubicación de los levantadores multiplique el coeficiente de cada levantador por su total. El factor resultante es su Fórmula Wilkes Total (FWT). El levantador con la FWT más alta recibe el primer lugar, el segundo más alto, el segundo lugar, etc.
2. Reglas Específicas y Modificaciones del Evento
 - a. Acuclillado
 - 1) El levantador debe asumir una posición recta con la parte superior de la barra a no más de 3 cm debajo de la superficie superior del deltoide anterior. La barra debe ser sostenida horizontalmente en los hombros con las manos y dedos sosteniendo la barra (no los collarines) y los pies planos en la plataforma con las rodillas bloqueadas.

- 2) Después de remover la barra de su soporte, el levantador debe moverse hacia atrás para establecer su posición. El levantador debe esperar en esta posición. El levantador debe esperar en esta posición por la señal del árbitro principal. La señal deberá darse tan pronto como el levantador está sin movimiento y la barra está en la posición apropiada. Si se usan soportes mecánicos que retiran las barras, el levantador deberá remover la barra con pesas del soporte antes de que sean retiradas mecánicamente y esperar sin moverse la señal del árbitro principal. La señal deberá consistir de un movimiento del brazo hacia abajo y la instrucción verbal "SQUAT" [ACUCLILLADO].
 - 3) Al recibir la señal del árbitro principal, el levantador debe agacharse doblando las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en las articulaciones de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas.
 - 4) El levantador debe recuperarse por sí mismo sin rebote doble o ningún movimiento hacia abajo después de iniciar a una posición recta con las rodillas bloqueadas. Cuando el levantador está sin moverse, el árbitro principal dará la señal para regresar la barra.
 - 5) La señal para reemplazar la barra consistirá de un movimiento de la mano hacia atrás y la instrucción verbal "RACK" [SOPORTE]. El levantador deberá entonces hacer un intento genuino para regresar la barra al soporte.
 - 6) El levantador deberá estar de frente en la plataforma.
 - 7) El levantador no deberá sostener los collarines, mangas o discos en ningún momento durante la realización del levantamiento. Sin embargo, el borde de las manos que toman la barra, deben estar en contacto con la superficie interna de los collarines.
 - 8) No más de cinco y no menos de dos observadores/cargadores deberán estar en la plataforma a la vez.
 - 9) El levantador puede incluir la ayuda de un observador/cargador para remover la barra del soporte, y para regresar la barra al soporte al final del levantamiento; sin embargo, una vez que la barra ha dejado el soporte, el observador/cargador no puede ayudar al levantador en relación a la posición apropiada, colocación de los pies, posición de la barra, etc.
 - 10) El levantador puede, a discreción del árbitro principal, tener un intento adicional en el mismo peso si la falla en un intento se debió a un error de uno o más de los observadores/cargadores o si el equipo falló.
 - 11) Un atleta con Síndrome Down que ha sido diagnosticado con inestabilidad Atlanto-axial no puede participar en el levantamiento acucillado en levantamiento de pesas. Para mayor información y el procedimiento de exoneración de esta restricción, por favor dirigirse al Artículo I, Sección L, 7, f.
 - 12) Causas de Descalificación en Acucillado
 - a) Falla de observar las señales del árbitro principal al inicio o final del levantamiento.
 - b) Doble rebote, o más de un intento de recuperación en el fondo del levantamiento.
 - c) Falla para asumir una posición recta con las rodillas bloqueadas al inicio y final del levantamiento.
 - d) Cualquier levantamiento de los pies lateralmente, hacia atrás, hacia adelante, durante la realización del levantamiento.
 - e) Falla de doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en las articulaciones de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas.
 - f) Cambiar la posición de la barra en los hombros después del inicio del levantamiento.
 - g) Contacto de la barra o del levantador por los observadores/cargadores entre las señales del árbitro principal.
 - h) Contacto de los codos o parte superior de los brazos con las piernas.
 - i) Falla de hacer un intento genuino para regresar la barra al soporte.
 - j) Botar o tirar la barra después de completar el levantamiento.
 - k) Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento.
- b. Levantamiento desde la banca
- 1) El levantador debe asumir la siguiente posición en la banca, y mantener esta posición durante todo el levantamiento: la cabeza y el tronco (incluyendo las nalgas) deben estar en contacto con la superficie de la banca, y los pies deben estar en el suelo o planchas. Para lograr una

posición firme de los pies, pueden usarse discos de superficie plana o bloques (que no excedan de 30 cm de alto). A los levantadores con discapacidad física se les debe dar la oportunidad de usar una banca normal o la banca especial para levantadores con discapacidad física. Las manos deben tomar la barra con los dedos rodeando la barra, para asegurar la barra en las manos. Está prohibido el uso de la toma invertida.

- 2) Los levantadores con discapacidades físicas pueden ser atados a la banca de los tobillos a las caderas usando un cinturón de no más de 10 cm de ancho.
- 3) Después de remover la barra del soporte o recibirla de los observadores/cargadores, el levantador deberá esperar con los codos bloqueados por la señal del Árbitro Principal. La señal deberá darse tan pronto como el levantador esté inmóvil y la barra esté en la posición apropiada con extensión completa de los brazos.
 - a) No más de cuatro y no menos de dos observadores/cargadores oficiales deberán estar ayudando en las áreas de competición
 - b) El espacio de las manos no debe ser mayor de 81 cm, medido entre los dedos índices
 - c) Los atletas que anatómicamente no pueden hacer un bloqueo completo del levantamiento desde la banca, deben hacer que un entrenador certificado lo informe durante el pesaje. Un certificado médico debe acompañar la solicitud. No se puede hacer ningún cambio en las técnicas apropiadas de levantamiento para el levantador después del pesaje.
 - d) La señal del Árbitro Principal deberá consistir de un movimiento del brazo hacia abajo junto con la instrucción verbal: “START” [INICIAR]
 - e) Después de recibir la señal de iniciar, el levantador debe bajar la barra al pecho y sostenerla sin moverse. El Árbitro Principal deberá dar la señal verbal “PRESS” [LEVANTAR], y en ese momento la barra deberá ser levantada con una extensión pareja de los brazos. Cuando se sostiene sin movimiento en esta posición una señal visible que consiste de un movimiento del brazo hacia atrás junto con la instrucción verbal “RACK” [SOPORTE] deberá darse. En caso de un levantador con discapacidad auditiva, se pueden emplear señales táctiles.
 - f) En este levantamiento los árbitros deberán ubicarse en los puntos más convenientes.
- 4) Causas de descalificación en el levantamiento desde la banca
 - a) Falla de observar las señales del árbitro principal al inicio o final del levantamiento.
 - b) Cualquier cambio en la posición elegida después de la señal de “START” [INICIO]; por ejemplo movimiento de levantar la cabeza/hombros, nalgas o pies de sus puntos de contacto originales con la banca o el suelo, o movimiento lateral de las manos en la barra. En ningún punto pueden los pies del atleta entrar en contacto con la banca o sus soportes.
 - c) Cualquier oscilación o balanceo de la barra desde el pecho después de que ha estado sin movimiento en el pecho.
 - d) Cualquier extensión dispareja de los brazos durante el levantamiento.
 - e) Cualquier movimiento hacia abajo de la barra en el curso de ser levantada.
 - f) Falla de levantar la barra a una extensión completa de los brazos (largo total de los brazos) al completar el intento.
 - g) Contacto de la barra o del levantador por los observadores/cargadores entre las señales del Árbitro Principal.
 - h) Contacto deliberado entre la barra y los soportes de la barra durante el levantamiento para facilitar el levantamiento.
 - i) Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento.

c. Peso Muerto

- 1) La barra debe estar en posición horizontal frente a los pies del levantador, tomada en forma opcional con ambas manos y levantada sin movimiento hacia abajo hasta que el levantador esté parado recto. (Opción de la tomada: cuando se toma la barra o la parte posterior de ambas manos dan al frente o la parte posterior de una mano y la palma de la otra mano dan al frente en lo que se llama toma por arriba y por abajo.)
- 2) El levantador deberá estar de frente a la plataforma.
- 3) Al completar el levantamiento, las rodillas deberán estar bloqueadas en posición recta y los hombros deben estar en posición recta (no hacia delante o redondeados). Los hombros no

deberán estar más atrás de la posición recta; sin embargo, si están hacia atrás en esa forma, y todos los demás criterios son aceptables, el levantamiento debe ser aceptado.

- 4) La señal del árbitro principal deberá consistir del movimiento hacia abajo de la mano y la instrucción verbal "DOWN" [ABAJO]. La señal no se dará hasta que la barra sea sostenida sin movimiento y el levantador esté en la posición completa como lo determina el árbitro principal.
 - 5) Cualquier intento para levantar la barra o intentos deliberados para levantar la barra deberán contar como un intento.
 - 6) Causas de descalificación en el peso muerto
 - a) Cualquier movimiento hacia abajo de la barra o cualquier extremo de la barra durante el levantamiento.
 - b) Falla de pararse recto con los hombros en posición recta.
 - c) Falla de bloquear las rodillas rectas al completar el levantamiento.
 - d) Apoyar la barra en los muslos durante la realización del levantamiento. Nota: Apoyar la barra en los muslos puede incluir una flexión secundaria de las rodillas y bajar las caderas.
 - e) Bajar la barra antes de recibir la señal del árbitro principal.
 - f) Permitir que la barra regrese a la plataforma sin mantenerla en control con ambas manos.
 - g) Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento.
- d. Combinación
- 1) Un atleta deberá competir en ambos, levantamiento desde la banca y peso muerto o acuclillado, levantamiento desde la banca y peso muerto para calificar para un puntaje final en el evento combinado.
 - 2) El puntaje final de un atleta es calculado sumando el peso máximo que él o ella levantó exitosamente en ambas pruebas, el levantamiento desde la banca y el peso muerto o acuclillado, levantamiento desde la banca y peso muerto.