

LEVANTAMIENTO DE PESAS

1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FDPLP patrocina las siguientes modalidades:

1. Arranque.
2. Envión.

2. Federación, unión o asociación internacional

International Weightlifting Federation (IWF)

www.iwf.net

3. Bibliografía consultada

International Weightlifting Federation- IWF

FOP Layout (distribución de evento),

Technology and Information System Layout (distribución de equipos tecnológicos)

Sport Equipment Licensing (licenciamiento de equipamiento deportivo)

Sport Equipment List (listado de equipamiento deportivo requerido)

Venue Standards (estándares de instalaciones para eventos)

Tomado de

www.iwf.net/downloads/ (Apartado Guidelines)

LEVANTAMIENTO DE PESAS OLÍMPICO: ARRANQUE / ENVIÓN

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del juego

El levantamiento de pesas olímpico, también conocido como halterofilia, es un deporte que consiste en el levantamiento del máximo peso posible en una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, que son los que determinan el peso final que se levanta.¹

Existen dos modalidades de competición:

- **ARRANQUE (O ARRANCADA)**

La primera de ellas consiste en levantar las pesas, desde el suelo hasta la total extensión de los brazos sobre la cabeza, de una vez y sin interrupción, Es un esfuerzo violento en un único movimiento, que combina velocidad de ejecución y equilibrio.

- **ENVIÓN (O DOS TIEMPOS)**

La segunda de ellas ha de conseguir lo mismo, pero se permite cuando la barra se halla a la altura de los hombros una interrupción del movimiento. Normalmente hay una finta antes del último esfuerzo.

Cada participante tiene tres (03) intentos, añadiéndose por lo menos 1 kilo entre cada levantamiento, en caso de empate, gana el competidor más ligero.

En ambas modalidades cada participante tiene tres (03) intentos, añadiéndose por lo menos 1 kilo entre cada levantamiento, en caso de empate, gana el competidor más ligero.

Para que un intento sea considerado bueno, el participante debe levantar la barra por encima de su cabeza, tener brazos y piernas extendidas y estar totalmente inmóvil, con los pies sobre la misma línea. El participante tiene un minuto para comenzar su levantamiento a partir de una señal sonora.

Existen diversas categorías de competición para hombres y para mujeres que dependen del peso del deportista.

Los tres jueces determinan, de manera independiente si el levantamiento es válido (luz blanca) o nulo (luz roja), si se cuenta con dos o más luces blancas el levantamiento es válido, si se cuenta con dos o más luces rojas el levantamiento es nulo, el jurado puede resolver en instancia superior. Las luces se encienden tres segundos después de completado el ejercicio, una señal sonora le indicará al deportista que puede poner la barra en el suelo.

¹ Tomado de <https://olimpiadasespeciales.org.mx/deportes-unificados/>

Ambas modalidades son partes de cualquier competición, efectuándose también la competición de la suma total de ambas modalidades.



Figura 1
Levantamiento de pesas²

B. Instalaciones de competencia

Al final de este apartado se puede ver el diagrama general de las áreas descritas.

2. Escenario de competición

El escenario mide 10.00 x 10.00 metros y se eleva un máximo de 1.00 metro sobre el nivel del suelo. Se recomienda el empleo de rampas para acceder al escenario.

El escenario estará compuesto por una estructura robusta de fierro, la zona central de 4.00 x 4.00 metros estará reforzada a fin de soportar el impacto de la caída de la haltera.

La estructura de fierro será recubierta por láminas metálicas que a su vez estarán recubiertas por planchas de madera, para finalmente colocar un tapizón como superficie final, la cual recibirá la plataforma de competición.

Sobre el centro del escenario se ubica la plataforma de competición que tiene 4.00 m de largo, 4.00 m de ancho y 0.10 m de alto, con un bordillo de color contrastante de 0.10 metros.

La plataforma de competición está hecha de piezas de madera maciza machimbrada, que se colocará sobre la plataforma elevada.

² Tomado de <http://digital58.com.ve/site/2016/08/21/jjoo-ven-yusleidy-figueroa-entre-las-10-mejores-del-mundo-en-rio/>

En la parte frontal y posterior del escenario se colocará sendas barras de acero de 5.00 metros de longitud firmemente empotradas al escenario, a fin de evitar la rodadura accidental de la haltera fuera del mismo. La barra frontal estará a una distancia mínima de 2.50 metros y la barra posterior a una distancia mínima de 2.00 metros del borde de la plataforma.

La altura libre del área de competición no deberá ser menor de 3.00 metros medidos desde la plataforma, no obstante, esta altura suele ser superada por otros requerimientos ajenos a la práctica deportiva como las tribunas o el volumen de aire requerido por ocupante.

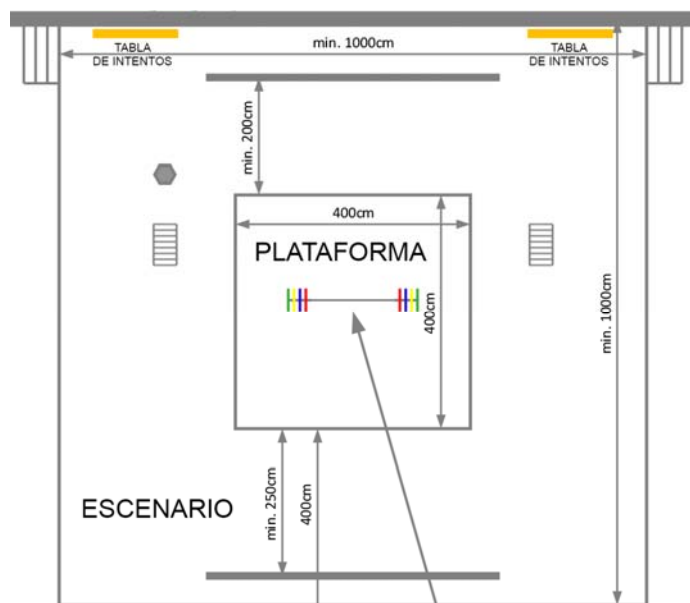


Figura 2
Dimensiones de plataforma y escenario de competencia³

3. Área de oficiales técnicos y gestión del evento

Ubicado alrededor del escenario de competencia en un espacio de 6.00 a 7.00 metros de profundidad entre el escenario y las tribunas.

ZONA DE JUECES Y OFICIALES

Consta de tres (03) mesas para jueces, una mesa de jurado (de 3 a 5 personas) y una mesa para oficiales. Los jueces no debe estar a más de 4.00 metros del borde de la plataforma de competición y espaciados entre sí de 3.00 a 4.00 metros. La mesa de jurados no debe estar a más de 10.00 metros del centro de la plataforma de competición.

³ Tomado de www.iwf.net/downloads/

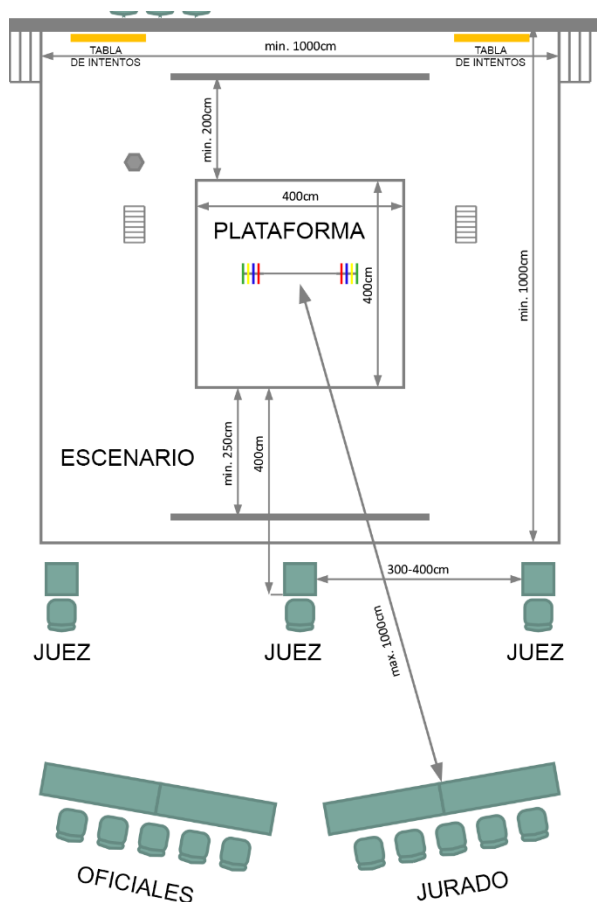


Figura 3
Zona de jueces, jurado y oficiales⁴

MESA DE CONDUCCIÓN Y MESA TÉCNICA

Ubicadas hacia uno de los lados de la plataforma elevada. En esta mesa se ubican los conductores del evento, los operadores controlan el contenido de las pantallas informativas, administradores de la competencia, jurado y juez de reserva, técnicos y doctores de guardia.

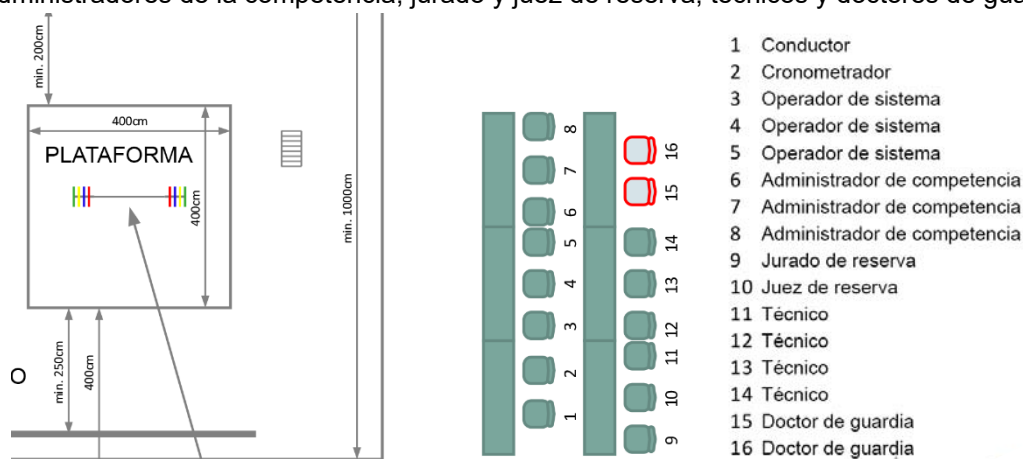


Figura 4⁵
Mesa de conducción

⁴ Tomado de www.iwf.net/downloads/

⁵ Tomado de www.iwf.net/downloads/

ZONA DE AUXILIARES DE PLATAFORMA

Ubicado hacia el lado no ocupado y contiguo a la plataforma elevada se ubica la zona de auxiliares de plataforma, personal de apoyo encargado de preparar la haltera de forma previa a la participación de cada deportista.



Figura 5
Zona de auxiliares de plataforma⁶

4. Área de calentamiento

El área de calentamiento debe encontrarse en un ambiente contiguo al área de competición, conectados preferentemente por una rampa.

Las dimensiones del área de calentamiento dependerán de las plataformas requeridas para el nivel de competencia, 25 m² por cada plataforma de calentamiento y una altura libre mínima de 3.00 metros desde la plataforma.

Las dimensiones de las plataformas de calentamiento son de 3.00 x 3.00 ó 3.00 x 2.50 metros y separada entre sí una distancia de 2.00 metros.

Al lado de cada plataforma se coloca un rack de discos y en la parte posterior se ubican 3 sillas para el entrenador, deportista, asistente y/o personal médico.

En el ambiente de calentamiento se deben colocar monitores de TV de tal forma que permitan a los deportistas y su equipo técnico efectuar el seguimiento del desarrollo de la competición (video, tabla de puntajes e intentos).

⁶ Tomado de www.iwf.net/downloads/



Figura 6
Área de calentamiento⁷

5. Tribunas

Debe preverse espacios diferenciados y jerarquizados para oficiales, competidores, invitados especiales y espectadores regulares con acceso a servicios higiénicos y otros servicios evitando el cruce de circulaciones con deportistas.

Así mismo, se deben asegurar las facilidades de espacio con adecuada visibilidad para fotógrafos, medios y comentaristas.

6. Otros ambientes auxiliares requeridos para el desarrollo de competencias

Para el desarrollo de competencias se requiere de otros ambientes auxiliares tales como:

- Oficinas de organización del evento
- Oficina del comité organizador
- Sala VIP
- Sala de oficiales técnicos
- Sala de prensa
- Tópico
- Control antidoping
- Área pesaje
- Área de descanso de atletas
- Vestuarios
- Área de stands

En el documento IWF Guidelines – Venue Standars se pueden consultar los requerimientos de estas instalaciones para eventos organizados por la IWF.

⁷ Tomado de www.iwf.net/downloads/

DIAGRAMA 01
LAYOUT DE COMPETENCIA



Figura 7⁸
Distribución de área de competición y área de calentamiento.

⁸ Tomado de www.iwf.net/downloads/

C. Instalaciones de Entrenamiento

1. Área de entrenamiento

Las dimensiones de las plataformas de entrenamiento son de 3.00 x 3.00 ó 3.00 x 2.50 metros. Estas plataformas deberán estar separadas 2 metros entre sí, permitiendo la colocación de racks portadiscos entre ellas.

La altura mínima del ambiente de entrenamiento es de 3.00 metros medidos desde la plataforma.

La superficie de la totalidad del área donde se ubicarán las plataformas deberán contar con una superficie que amortigüe el ruido producido por el choque de la altera debajo y alrededor de las plataformas.

2. Ambientes complementarios y auxiliares

AREA DE PESAJE

Debe contar con una balanza calibrada y con capacidad mínima para pesar a los deportistas de forma individual.

SAUNA

Deberá estar disponible desde el inicio hasta el final de las sesiones de entrenamiento, de forma adyacente a los vestuarios y zona de entrenamiento.

VESTUARIO

Debe contar con vestuarios de hombres y vestuario de mujeres de manera independiente, incluyendo duchas y servicios higiénicos, con casilleros y bancos en número adecuado. Dependiendo de las condiciones de seguridad se podrá optar por casilleros dentro de los vestuarios o visibles desde el área de entrenamiento.

DEPOSITOS DE EQUIPOS

A fin de guardar el equipamiento no usado y evitar la ocupación de ambientes destinados a la práctica deportiva, se debe contar con depósitos de equipos en cantidad suficiente.

AMBIENTE DE RECUPERACION DEPORTIVA

Ambiente destinado a la recuperación de los deportistas de manera programada o de forma posterior a sus sesiones de entrenamiento, debe contar con camillas de masajes en cantidad suficiente. Así mismo, de forma adyacente contar con consultorios para los especialistas médicos.

D. Equipamiento

1. Equipamiento deportivo de competencia

INDUMENTARIA

- Muñequeras
- Cinturón
- Rodilleras
- Calzado con tacón alzado y suela antideslizante.

LA BARRA

La barra es de 2.20 metros de largo, 28 mm de espesor y 20 kg de peso para los hombres y 2.01 metros de largo, 25 mm de espesor y 15 kg de peso para las mujeres.

La parte interior de la barra mide 1.31 metros, los collarines que aseguran los discos deben pesar 2.5 kg.

LOS DISCOS

Los discos deben medir un máximo de 45 cm de diámetro con los siguientes pesos:

- 25.00 kg (rojo).
- 20.00 kg (azul).
- 15.00 kg (amarillo).
- 10.00 kg (verde).
- 5.00 kg (blanco).
- 2.50 kg (rojo).
- 2.00 kg (azul).
- 1.50 kg (amarillo).
- 1.00 kg (verde).
- 0.50 kg (blanco).

2. Equipamiento auxiliar de competencia

TABLERO INFORMATIVO

Actualmente el marcador se maneja a través de software empleando una laptop y una pantalla gigante. El marcador debe mostrar:

- Los nombres del participante.
- El país al que representa.
- Su categoría de peso.
- El número de intento.
- El cronómetro.
- La carga de la barra.

- El juego de 3 luces (blanca o rojo) de valides del levantamiento.

E. Práctica para personas con discapacidad

La Asociación Nacional Paralímpica del Perú, promueve la práctica de este deporte dirigido a las personas con discapacidad con patrocinio de la IPC Powerlifting.