



NORMAS DE COMPETICIÓN

PESO EN BARRA

CATEGORÍA PRO: HOMBRES 100 Kg, FEMINAS 50KG

CATEGORÍA AMATEUR: HOMBRES 60KG, FEMINAS 30KG

PESOS CORPORALES

CATEGORÍA PRO: HOMBRES: -70, -80, -90, -100, -110, -125 +125 Kg. FEMINAS: -55, -60, -65, -70, -75, +75 Kg.

CATEGORÍA AMATEUR: HOMBRES -60, -70, -80, -90, -100, +100 Kg. FEMINAS: -55, -60, -65, -70, -75, +75 Kg

- 1.- El pesaje corporal de los competidores se realizará como mínimo dos horas antes de la competición. La vestimenta del competidor será con calzado deportivo, camiseta de mangas cortas o tirantes y pantalón deportivo ceñido.
- 2.- El levantador deberá tumbarse de espaldas con los hombros y nalgas en contacto con la banca. Su calzado deberá permanecer en contacto con el suelo. Esta posición se mantendrá a lo largo de todos los intentos.
- 3.- Para obtener un firme asentamiento de los pies, el levantador podrá usar discos o bloques sin que sobrepasen los 30 cm. de altura. rá disponer de la ayuda del auxiliar para sacar la barra de los soportes, ésta se depositará en la posición
- 4.- El competidor de extensión total de los brazos. La anchura máxima entre los dedos índices será de 81 cm., y la posición de los pulgares por dentro.
- 5.- Después de recibir la señal de comenzar los alzamientos. El levantador deberá descender hasta tocar pecho e izar la barra hasta la total extensión de los brazos, se realizará hasta el final de la serie, no se permite parar la barra en el pecho. Al finalizar la barra permanecerá quieta hasta que el auxiliar después de recibir la orden del Juez o competidor, la deposite en los soportes.

PUNTOS "APROFIDE" APLICABLES A CADA ALZADA EN "FUERZA Y RESISTENCIA"

SENIOR -40 AÑOS	SUBJUNIOR-18 AÑOS	JUNIOR -24 AÑOS	MASTER 1 - 45 AÑOS	MASTER 2 - 50 AÑOS
- 70 KGS. 8	- 70 KGS. 10	- 70 KGS. 9	- 70 KGS. 9	- 70 KGS. 9,5
- 80 KGS. 7	- 80 KGS. 9	- 80 KGS. 8	- 80 KGS. 8	- 80 KGS. 8,5
- 90 KGS. 6	- 90 KGS. 8	- 90 KGS. 7	- 90 KGS. 7	- 90 KGS. 7,5
-100 KGS. 5	-100 KGS. 7	-100 KGS. 6	-100 KGS. 6	-100 KGS. 6,5
-110 KGS. 4,5	-110 KGS. 6,5	-110 KGS. 5,5	-110 KGS. 5,5	-110 KGS. 6
-125 KGS. 4	-125 KGS. 6	-125 KGS. 5	-125 KGS. 5	-125 KGS. 5,5
+125 KGS. 3,5	+125 KGS. 5,5	+125 KGS. 4,5	+125 KGS. 4,5	+125 KGS. 5

MASTER 3 - 55 AÑOS	MASTER 4 - 60 AÑOS	MASTER 5 - 65 AÑOS	MASTER 6 - 70 AÑOS	MASTER 7 - 75 AÑOS
- 70 KGS. 10	- 70 KGS. 10,5	- 70 KGS. 11	- 70 KGS. 11,5	- 70 KGS. 12
- 80 KGS. 9	- 80 KGS. 9,5	- 80 KGS. 10	- 80 KGS. 10,5	- 80 KGS. 11
- 90 KGS. 8	- 90 KGS. 8,5	- 90 KGS. 9	- 90 KGS. 9,5	- 90 KGS. 10
-100 KGS. 7	-100 KGS. 7,5	-100 KGS. 8	-100 KGS. 8,5	-100 KGS. 9
-110 KGS. 6,5	-110 KGS. 7	-110 KGS. 7,5	-110 KGS. 8	-110 KGS. 8,5
-125 KGS. 6	-125 KGS. 6,5	-125 KGS. 7	-125 KGS. 7,5	-125 KGS. 8
+125 KGS. 5,5	+125 KGS. 6	+125 KGS. 6,5	+125 KGS. 7	+125 KGS. 7,5

FEMINAS

SENIOR	JUNIOR	MASTER I
- 55 KGS. PUNTOS POR ALZADA 8	- 55 KGS. PUNTOS POR ALZADA 9	- 55 KGS. PUNTOS POR ALZADA 9
- 60 KGS. " 7	- 60 KGS. " 8	- 60 KGS. " 8
- 65 KGS. " 6	- 65 KGS. " 7	- 65 KGS. " 7
- 70 KGS. " 5	- 70 KGS. " 6	- 70 KGS. " 6
- 75 KGS. " 4,5	- 75 KGS. " 5,5	- 75 KGS. " 5,5
+ 75 KGS. " 4	+ 75 KGS. " 5	+ 75 KGS. " 5

EQUIPOS

Composición del Equipo: "MININO" Seis Participantes para Formarlo

Puntuaciones: Vencedores (12). Sub (9). Terceros (8). Cuarto (7). Quintos (6) Sextos (5).

En el supuesto de que 2 ó más Equipos consiguieran igual puntuación, serán dos de acuerdo al siguiente criterio:

- 1) El Equipo que más Campeones, subcampeones, Terceros, cuartos: Quintos y sextos clasificados tengan
- 2) El Equipo que más Levantadores hubiera presentado.
- 3) El Equipo cuya media de edad entre sus componentes sea menor.

CAUSA DE PENALIZACIÓN o DESCALIFICACIÓN

- 1) No seguir las señales del Juez Central para comenzar o finalizar el levantamiento.
- 2) Cualquier cambio de posición durante el levantamiento de hombro nalgas o pies de su posición inicial.
- 3) No conseguir la total extensión de los brazos a la finalización de cada uno de los levantamientos.
- 4) Parar la barra en el pecho para descansar.
- 5) No acatar las órdenes y decisiones de los Jueces-árbitros. Las decisiones de estos son irrevocables.