

# Reglas Generales de Levantamientos de Potencia

Versión a Enero del 2005

Traducción al Español realizada por : Liliana N. Inguanti, Héctor Manuel García y José Luis Inguanti

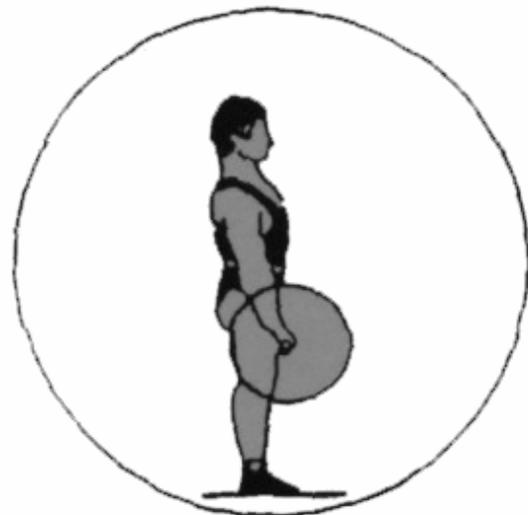
---



Sentadilla



Fuerza en Banco



Despegue

# INDICE

<b>PARTE 1: REGLAS GENERALES DE LOS LEVANTAMIENTOS DE POTENCIA</b>	3
<input type="checkbox"/> Campeonatos Mundiales	3
<input type="checkbox"/> Categorías por edades	3
<input type="checkbox"/> Categorías por peso	4
<input type="checkbox"/> Puntuación	4
<input type="checkbox"/> Premiación	5
<b>PARTE 2: EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES</b>	5
<input type="checkbox"/> Plataforma	5
<input type="checkbox"/> Barras y discos	6
<input type="checkbox"/> Topes	7
<input type="checkbox"/> Soportes de sentadilla	7
<input type="checkbox"/> Banco	7
<input type="checkbox"/> Luces	7
<input type="checkbox"/> Tarjetas de fallo	7
<input type="checkbox"/> Tablero	9
<b>PARTE 3: ROPA Y EQUIPO PERSONAL.</b>	9
<input type="checkbox"/> Malla	10
<input type="checkbox"/> Remera y Remera soporte	10
<input type="checkbox"/> Calzoncillo	11
<input type="checkbox"/> Medias	11
<input type="checkbox"/> Cinturón	11
<input type="checkbox"/> Calzado	12
<input type="checkbox"/> Vendas	12
<input type="checkbox"/> Inspección de la vestimenta	13
<input type="checkbox"/> Logo de Sponsor	13
<input type="checkbox"/> General	14
<b>PARTE 4: LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION.</b>	14
<input type="checkbox"/> Sentadilla	14
<input type="checkbox"/> Fuerza en Banco	15
<input type="checkbox"/> Despegue	16
<b>PARTE 5: PESAJE.</b>	17
<b>PARTE 6: ORDEN DE COMPETICION.</b>	19
<input type="checkbox"/> Sistema de rondas	19
<input type="checkbox"/> Responsabilidad de los Oficiales	21
<input type="checkbox"/> Locutor	21
<input type="checkbox"/> Secretario Técnico	22
<input type="checkbox"/> Toma tiempos	22
<input type="checkbox"/> Oficiales despachadores	22
<input type="checkbox"/> Pizarreros	22
<input type="checkbox"/> Ayudantes cargadores	23
<input type="checkbox"/> Progresión de la carga de barra	23
<input type="checkbox"/> Errores de carga	24
<input type="checkbox"/> General	25
<input type="checkbox"/> In conductas	25
<input type="checkbox"/> Apelaciones	25
<b>PARTE 7: REFEREES.</b>	25
<input type="checkbox"/> Cantidad y títulos	25
<input type="checkbox"/> Señales	25
<input type="checkbox"/> Responsabilidades	26
<input type="checkbox"/> Calificación para Categoría 1 y 2	27
<input type="checkbox"/> Registración	28
<b>PARTE 8: JURADO Y COMITÉ TECNICO.</b>	29
<b>PARTE 9: RECORDS MUNDIALES.</b>	30
<b>Formula Wilks</b>	33

## **PARTE 1**

### **REGLAS GENERALES DE LOS LEVANTAMIENTOS DE POTENCIA**

A través de este reglamento donde aparezcan las palabras "el " o "ella " se referirá a su aplicación para ambos sexos.

1. a. La IPF (Federación Internacional de Levantamientos de Potencia) reconoce los siguientes levantamientos los que deberán ser ejecutados en la misma secuencia en todas las competencias organizadas bajo las reglas de la IPF:

1) SENTADILLA 2) FUERZA EN BANCO 3) DESPEGUE 4) TOTAL

- b. La competencia tendrá lugar entre levantadores en categorías definidas por sexo, peso corporal y por edad. Los campeonatos abiertos para DAMAS Y CABALLEROS permitirá la participación de levantadores de cualquier edad sobre los 14 años.
  - c. Las reglas se aplicaran a todos los niveles de competencias, sea mundial, regional, internacional, o cualquier otro tipo de competición que sea conducido bajo las reglas de la IPF.
  - d. A cada competidor le serán permitidos tres intentos en cada levantamiento. Las excepciones están explicadas en la sección correspondiente de este reglamento. El mejor intento valido en cada ejercicio, sin tener en cuenta cuartos intentos con propósito de récord, cuenta para un total de la competencia de cada levantador. Los levantadores que no consigan concretar un total serán eliminados del total de la competencia. Si dos o mas levantadores registran el mismo total, el que registre menor peso corporal será clasificado por sobre el de mayor peso. El ganador de una categoría será el levantador que acredite el total más alto.
  - e. Si dos o más levantadores registran el mismo peso al momento del pesaje y eventualmente logran un mismo total al final de la competición, el levantador que hace el total primero tendrá precedencia sobre el otro levantador. El mismo procedimiento será empleado cuando sean entregados premios por sentadilla, fuerza en banco y despegue.
  - f. Si un levantador falla todos sus intentos en cualquiera de las disciplinas, él todavía puede competir para lograr una medalla en cualquiera de los levantamientos restantes. Un total debe lograrse para exigir un Record Mundial, (pueden encontrarse los mínimos de los levantamientos individuales en el artículo 12 de Record Mundiales).
2. La IPF por medio de sus Federaciones miembros, conducirá y regulará los siguientes CAMPEONATOS MUNDIALES  
Campeonato mundial abierto masculino.  
Campeonato mundial abierto femenino.  
Campeonato mundial Sub-junior, combinado masculino y femenino.  
Campeonato mundial Junior, combinado masculino y femenino.  
Campeonato mundial Master, combinado masculino y femenino.  
Campeonato mundial de fuerza en banco, combinado masculino y femenino.  
Campeonato mundial Master de Fuerza en banco, combinado masculino y femenino.
  3. La IPF también reconoce y registra récord mundial para los mismos levantamientos en las categorías descritas a continuación. (El año calendario es de 00.00 hs del 1 de enero hasta 24.00 hs del 31 diciembre).

#### **HOMBRES**

ABSOLUTO: desde 14 años de edad en más ( sin restricciones en la categoría).

SUB-JUNIOR: desde el día que el alcanza los 14 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 18 años.

JUNIOR: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 19 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 23 años.

MASTER I : desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 40 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 49 años.

MASTER II: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 50 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 59 años.

MASTER III: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 60 años de edad en adelante.

## DAMAS

ABSOLUTA: desde 14 años de edad en más ( sin restricciones en la categoría).

SUB-JUNIOR: desde el día que ella alcanza los 14 años de edad y durante el año calendario completo en que ella alcance los 18 años.

JUNIOR: desde el 1º de Enero del año calendario que ella alcance los 19 años de edad y durante el año calendario completo en que ella alcance los 23 años.

MASTER I : desde el 1º de Enero del año calendario que ella alcance los 40 años de edad y durante el año calendario completo en que ella alcance los 49 años.

MASTER II: desde el 1º de Enero del año calendario que ella alcance los 50 años de edad en adelante.

Las competencias de levantamiento estarán limitadas para levantadores con 14 años de edad cumplidos en adelante.

- La ubicación para todos los grupos de edad será determinado por los totales de los levantadores de acuerdo con las reglas estándar de levantamientos. Los hombres encima de los 70 años de edad (año calendario), recibirán las medallas al 1º, 2º y 3º lugar en la competición total basado en la Formula Wilks. Las mujeres encima de los 60 años de edad (año calendario), recibirán las medallas al 1º, 2º y 3º lugar en la competición total basado en la Formula Wilks. Ningún Record Mundial se puede exigir en estos grupos de edad. Esta regla también aplica para los Campeonatos de Press de banca. Las categorías y posibles subdivisiones podrán ser adoptadas por cada Federación Nacional según crea conveniente.

## CATEGORIAS DE PESO CORPORAL

Hombres		
	52	hasta 52 Kg
	56	desde 52.01 hasta 56.0 Kg
	60	desde 56.01 hasta 60.0 Kg
	67.5	desde 60.01 hasta 67.5 Kg
	75	desde 67.51 hasta 75.0 Kg
	82.5	desde 75.01 hasta 82.5 Kg
	90	desde 82.51 hasta 90.0 Kg
	100	desde 90.01 hasta 100 Kg
	110	desde 100.01 hasta 110.0 Kg
	125	desde 110.01 hasta 125.0 Kg
	+125	desde 125.01 Kg sin límites

Damas		
	44	hasta 44.0 kg
	48	desde 44.01 hasta 48.0 kg
	52	desde 48.01 hasta 52.0 kg
	56	desde 52.01 hasta 56.0 kg
	60	desde 56.01 hasta 60.0 kg
	67.5	desde 60.01 hasta 67.5 kg
	75	desde 67.51 hasta 75.0 kg
	82.5	desde 75.01 hasta 82.5 kg
	90	desde 82.51 hasta 90.0 kg
	+90	desde 90.01 kg sin límites

- A cada nación le estará permitido un máximo de once (11) competidores distribuidos en las once categorías de peso corporal para hombres y diez (10) competidoras en las diez categorías de peso corporal para mujeres. No deberán ser más de dos (2) competidores de cualquier nación en cualquiera de las categorías de peso corporal.

6. A cada nación le estará permitido un máximo de cinco (5) suplentes. Para tomar parte en la competencia Ellos/as deben ser nominados en la reunión técnica. Levantadores que no son nominados no se aceptarán en el pesaje.
7. Cada nación deberá suministrar una lista del equipo dando el nombre de cada levantador/a, categoría de peso corporal y el mejor total registrado a nivel nacional o internacional durante los doce meses previos. También se debe indicar la fecha y nombre de la competición en la que fue logrado ese total. Estos datos deberán ser enviados al Secretario General o Regional de la IPF y también al director de la competencia al menos 21 días antes a la fecha del campeonato. Los nombres de los suplentes con constancia de sus categorías de peso corporal y mejores totales también deberán ser enviados en ese momento. Los levantadores/as nombrados sin los resultados de cualquiera de los Campeonatos anteriores se pondrán en el primer grupo para levantar si la categoría de peso corporal de el /ella se divide en grupos. La falta de cumplimiento de este requerimiento puede ocasionar la descalificación del equipo infractor. Un levantador no puede calificar con un total por medio de su Federación Nacional para entrar en los Campeonatos Mundiales, Internacionales o Regionales mientras este bajo una suspensión dada por la IPF o Región. Si los levantadores quieren moverse de una categoría de peso a otro, a priori, o durante el período del pesaje y ellos no puede hacer un total comparable al grupo con los totales más altos, entonces ellos serán colocados en el primer grupo para levantar.
8. Los puntajes para todos los campeonatos mundiales, regionales, y continentales serán: 12-9-8-7-6-5-4-3-2 para los primeros nueve clasificados en cada categoría de peso. De todas maneras, cada levantador que logre totalizar en la competencia será premiado con un (1) punto. Los puntajes para campeonatos nacionales serán determinados por cada federación nacional.
9. Solo los puntajes de los seis levantadores mejor clasificados de cada país serán contados para las competencias por equipos en todos los campeonatos internacionales. En caso de un empate en los puntajes, la clasificación final de los equipos se decidirá de acuerdo a lo descrito en el ítem (11) de premiación por equipos.
10. Cualquier nación habiendo sido miembro de la IPF por mas de tres (3) años debe incluir al menos un referee internacional entre los oficiales de su equipo para campeonatos mundiales. Si un referee de esta nación no esta presente, o si esta presente y no cumple con su función como referee o miembro del jurado durante el campeonato, entonces solo los cuatro levantadores mejor clasificados de esa nación serán contados para la competencia por equipos. En el caso dónde un árbitro nombrado y seleccionado (en la Reunión Técnica) por alguna razón "inevitable" es incapaz de oficializar en la competencia, no se reducirán los puntos del equipo.
11. La premiación por equipos será otorgada a los tres primeros lugares. En caso de un empate en la clasificación el equipo que posea mayor cantidad de primeros puestos será clasificado primero. En caso de un empate entre dos naciones que tengan el mismo número de primeros puestos obtendrá el primer lugar aquella nación con mayor cantidad de segundos puestos y así entre las que tengan levantadores en los seis puestos puntuables.
12. En todos los campeonatos de la IPF el premio al "Campeón de Campeones" será entregado al levantador que produzca la mejor performance basado en la formula Wilks. Solo los ganadores de cada categoría serán elegibles.
13. En los Campeonatos Mundiales serán entregadas medallas al 1º, 2º y 3º lugar de cada categoría basado en los totales. En adición serán entregadas medallas o certificados la merito al 1º, 2º y 3º lugar en los levantamientos individuales de Sentadilla, Fuerza en banco y Despegue. Cuartos intentos no serán aceptados para la entrega de estos premios. En la eventualidad que dos competidores levanten el mismo peso, el levantador más liviano será declarado ganador. Pueden ser entregados otros premios de acuerdo a las costumbres de la Nación anfitriona. Estos premios están basados en el peso real levantado, no a los puntos Wilks.

## PARTE 2 EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

### 1. PLATAFORMA

Todos los levantamientos se efectuarán en una plataforma que ha de medir 2.50 m por 2.50 m como mínimo y 4mts por 4mts como máximo. La superficie de la plataforma deberá ser plana, firme, antideslizante y nivelada. No deberá exceder de 10 cm de altura sobre un escenario o sobre el piso. La superficie de la plataforma ha de ser tratada con una cubierta antideslizante aprobada, por ejemplo pintura para cubierta de barcos, no se permitirán partes sueltas de goma o una cobertura de material similar. Será permitido sujeto a la aprobación del comité técnico, jurado o referees, la inserción de un material antideslizante sobre la plataforma siempre y cuando el material no sea peligroso (por ejemplo: la barra no rebotará excesivamente, poniendo en peligro a los levantadores y ayudantes, si es soltada sobre ese material). Si un levantador no puede alcanzar la altura de los soportes de sentadilla será permitido un agregado a la plataforma.

### 2. BARRA Y DISCOS

Para todos los eventos de levantamiento de potencia organizado bajo las reglas de la IPF solo serán permitidos barras y discos. El uso de discos que no respondan a las especificaciones actuales invalidarán el evento y cualquier intento de récord. Solamente aquellas barras y discos que cumplan con todas las especificaciones pueden ser empleadas en una competencia completa y para todos los levantamientos.

La barra no será cambiada durante la competencia, a menos que sufra algún desperfecto de algún tipo y el cambio será determinado por los referees. Las barras a ser empleadas en los campeonatos mundiales o regionales no serán cromadas en la parte moleteada entre las caras internas de los collarines. Únicamente las barras y discos que tengan la aprobación oficial de la IPF podrán ser usadas en los campeonatos mundiales de la IPF.

A) La barra será recta, bien moleteada y señalada con marcas, conforme a las siguientes dimensiones:

1. El largo total no excederá de 2.20 m.
2. La distancia entre las caras internas de los collarines no excederá de 1.32 m. ni será menor de 1.31 m.
3. El diámetro no será mayor de 29 mm ni menor de 28mm.
4. El peso de la barra y los topes de cierre será de 25 Kg.
5. El diámetro de las mangas de carga no excederá de 52 mm ni será menor de 50 mm.
6. Habrá unas marcas grabadas o maquinadas en la barra con 81 cm entre sí.

B) Los discos responderán a lo siguiente:

1. Todos los discos usados en competición deberán pesar dentro del 0.25% o 10 gr. en relación al peso grabado.

Valuación en Kilos	Máximo	Mínimo
50.0	50.125	49.875
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.19
0.25	0.26	0.24

2. La medida del orificio en el centro del disco no será mayor de 53mm ni menor de 52 mm .
3. Los discos estarán dentro de la siguiente escala : 1.25, 2.50 , 5 , 10 , 15 , 20 , 25 , y 50 kg
4. Para propósito de récord los discos mas livianos a emplear deberán alcanzar al menos 500 gr. sobre el récord actual.
5. Los discos que pesen 20 kg en más no deben exceder los 6 cm de grosor y los que pesen 15 kg y menos no deben exceder los 3 cm de grosor. Los discos de goma no tienen que ajustarse al espesor especificado.

6. Deberán tener el siguiente código de colores: 10 kg en menos - cualquier color, 15 kg - amarillo, 20 kg - azul, 25 kg - rojo, 50 kg - verde.
7. Todos los discos estarán claramente grabados con sus pesos, y cargados en una secuencia por la que el disco mas pesado será ubicado en la parte interior de la carga, con los discos más livianos en forma descendente, para que los referees puedan leer el peso de cada disco.
8. El primero y mas pesado de los discos cargados deberán tener la mención del peso hacia adentro, el resto de los discos se cargaran con esa mención hacia afuera.
9. El diámetro del disco más grande no será mayor de 45 cm.
10. Los Discos de goma o recubiertos en goma son aceptables en la medida que halla un mínimo de 10 cm libres entre el collarín y el final de la barra cargada, para el agarre de los topes.

### **3. TOPES DE CIERRE**

- A) Siempre serán usados en competición.
- B) Deberán pesar 2.5 kg cada uno.

### **4. SOPORTES PARA SENTADILLA**

- A. Los soportes para sentadilla serán de sólida construcción y proveerá un máximo de estabilidad. La base estará diseñada de forma que no impida el desplazamiento al levantador y a los ayudantes. Consistirá de una construcción en una sola unidad o en dos soportes por separado que permitan sostener la barra en posición horizontal.
- B. Los soportes estarán diseñados para ajustar las alturas desde 1m en la posición mas baja, hasta la mas alta, al menos, 1.70 m con incrementos cada 5 cm .
- C. Los soportes hidráulicas deberán asegurar la altura solicitada por medio de pernos.

### **5. BANCO**

El banco será de sólida construcción y máxima estabilidad y comodidad de acuerdo a las siguientes dimensiones:

1. LARGO: no menor de 1.22 m y será plano y nivelado.
2. ANCHO: no menor de 29 cm ni mayor de 32 cm.
3. ALTO: no menos de 42 cm y no más de 45 cm medidos desde el piso hasta el tope de la superficie cubierta del banco sin haber sido comprimido o compactado. La altura de los soportes apoya barras deben ser ajustables, tendrán un mínimo de 75 cm y un máximo de 110 cm, medidos desde el piso hasta la posición de descanso de la barra.
4. Ancho mínimo entre los apoya barras (parte interior) será de 1.10 m.
5. La cabecera del banco no se excederá 22 cm hacia la parte posterior, medidos desde el centro de los soportes y con una tolerancia de 5 cm a cada lado.

### **6. LUCES**

Se proveerá de un sistema de luces cuyo mecanismo haga conocer la decisión de los referees.

Un sistema de luces similar a los utilizados en levantamiento olímpico puede ser usados, por medio del cual, cuando un referee detecta una infracción, él activa su control, si la mayoría activa su control suena una chicharra y el levantador sabe que su intento ha fallado. En ese caso él no tiene que llegar a finalizar su intento.

Cada referee controlara una luz blanca y una luz roja. Estos colores representan un levantamiento "válido" y "nulo" respectivamente.

Las luces estarán alineadas horizontalmente correspondiendo con las posiciones de los tres referees. Deberán estar conectadas de tal forma que se enciendan juntas y no separadamente cuando sean activadas por los referees.

Para casos de emergencia, por ejemplo un problema en el sistema eléctrico, los referees estarán provistos de una bandera blanca y una roja con las que harán conocer sus decisiones al referee central a la orden de " BANDERAS " O " FALLO ".

### **7. TARJETAS DE FALLOS**

Después de que las luces hayan sido activadas y se encendieron los referees levantarán una tarjeta o activaran un sistema de luces para hacer conocer las razones por las que el levantamiento ha sido fallido. Color de las tarjetas:



### TARJETA Nº 1 (ROJA)

**SENTADILLA:** Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas

**FUERZA EN BANCO:** Barra no detenida en el pecho.

**DESPEGUE:** Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento.  
Falla en la posición erecta con los hombros hacia atrás.

### TARJETA Nº 2 (AZUL)

**SENTADILLA:** Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.

Cambio en la posición de la barra a través de los hombros luego de comenzado el levantamiento. Cualquier movimiento de la barra sobre la espalda mayor al diámetro de la barra del elegido por el levantador al comienzo del ejercicio.

**FUERZA EN BANCO:** La extensión desapareja de los brazos durante el levantamiento.

Cualquier movimiento descendente de la barra durante el momento de empuje.

Fallar al empujar la barra a la completa extensión de los brazos a la finalización del levantamiento.

**DESPEGUE:** Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final. Si la barra se acomoda cuando los hombros retroceden, esto no es causa de descalificación.

Mantener la barra sobre los muslos durante el desarrollo del levantamiento. Si la barra se mueve lentamente sobre los muslos, pero los muslos no la soportan, esto no es causa de descalificación.

### TARJETA Nº 3 (AMARILLA)

**SENTADILLA:** Cualquier movimiento excesivo de los pies, más que un ligero cambio de los pies lateralmente (el ancho del calzado), o el de los dedos de los pies y talones sobre la plataforma (balanceo) durante el curso del levantamiento, los dedos y talones deben volver a su posición original, el piso.

Fallar en cumplir con las señales del referee central al comienzo o a la finalización de un levantamiento.

Doble rebote o mas de un intento de recobro en la parte inferior del levantamiento.

Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes cargadores entre las indicaciones del referee central.

Contacto (toque) de los codos o brazos con las piernas, que haya sido de ayuda o soporte para el levantador. Un ligero contacto que no haya sido de ayuda puede ser ignorado.

Falla al hacer el levantador el intento de retornar la barra a los soportes.

Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.

**FUERZA EN BANCO:** (Pechar) rebotar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho.

No respetar las ordenes del referee central al comenzar o finalizar el ejercicio.

Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, se refiere a: levantar los hombros, glúteos o pies, de la posición original en los puntos de contacto con el banco o el piso, o movimientos laterales de las manos en la barra. Ligero movimiento de los pies es permitido

Cualquier contacto con la barra por parte de los ayudantes / cargadores a partir de las indicaciones del referee central.

Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o soportes.

Un deliberado contacto de la barra con los soportes del banco durante el levantamiento facilitando el movimiento de empuje.

Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones

**DESPEGUE:** Descender la barra antes de recibir la orden del referee central.

Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos.

Mover el pie hacia atrás o hacia adelante. Aunque el movimiento lateral de la planta de los pies y el balanceo entre punta y talón de los pies está permitido.

Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.

## 8. TABLERO

Se debe proveer de un detallado tablero de resultados, visible para los espectadores, oficiales y todos los interesados con el desarrollo de la competencia.

Los nombres de los levantadores deben estar ordenados por número de orden para cada sesión.

Planilla de Competencia															
Orden	Nombre	Año Nac.	Peso	Sentadilla			Fuerza en banco			Sub ToTal	Despegue			Total	Puesto
				1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

### **PARTE 3 ROPA Y EQUIPO PERSONAL**

#### **1. MALLA**

Debe ser usada en todas las competencias de la IPF y debe consistir de una malla enteriza de una sola pieza de material elástico de una sola capa, sin ningún tipo de parche, relleno o divisiones entre paños de la tela por medio de costuras que no sean las necesarias en la confección de la malla. Toda costura, falsa o de cualquier otra índole, que en opinión de comité técnico, del jurado, o en su ausencia de los referees haya sido agregada a la malla con el propósito de refuerzo o sostén la invalidará para ser usada en la competencia. La vestimenta debe ser ajustada (a medida) sin partes flojas (seltas) cuando sea usada por el levantador. Durante la ejecución de los ejercicios en la competencia los breteles deberán estar colocados sobre los hombros en todo momento.

La malla de levantamiento deberá estar sujeta a los siguientes requerimientos:

- a. Puede ser de cualquier color o colores.
- b. Puede llevar el distintivo, emblema, logo y/o nombre del país del levantador, asociación nacional o, auspiciante. Todo aquello que sea ofensivo y que tienda a desacreditar al deporte no será permitido. (Ver referencia a inspección de vestimenta y equipo personal, ítem 10 referido a emblema o logo del auspiciante". El nombre del levantador puede ser colocado en la malla, o en cualquier elemento de su vestimenta.
- c. Las costuras y los dobladillos no deberán exceder de 3 cm en ancho y 0,5 cm en grosor. Solamente las mallas tipo de levantamientos olímpico o de lucha podrán tener costuras que excedan los 3 cm de ancho. Estas mallas podrán tener también un doble espesor del mismo material, del tamaño de 12 cm por 24 cm en el área de la entrepierna.
- d. Las costuras podrán estar protegidas o reforzadas por una cinta angosta de tela o de un material elástico que no exceda de 2 cm en el ancho y 0,5 en el grosor.
- e. Deberá tener piernas. La longitud de la pierna debe ser de un mínimo de 3 cm y un máximo de 15 cm. Esta medición ha de ser tomada en una línea desde la costura superior de la entrepierna y hasta el borde inferior interno de la pierna de la malla. La pierna de la malla no tiene que estar cortada para formar exactamente un paralelo alrededor de la pierna. Puede estar cortada mas alto en el exterior de la pierna. Las mallas tipo de levantamiento olímpico pueden tener piernas de un largo de hasta 25 cm como máximo.
- f. Cualquier alteración de la confección que exceda los anchos, largos, y grosores previamente mencionados hará que la malla sea considerada ilegal para la competencia.
- g. Aunque las alteraciones / pliegues para ajustar las mallas y las remeras de banco no las hacen ilegales, tienen que estar hechas sobre las costuras originales.
- h. Si se realizan ajustes, el exceso de material no debe ser doblado y vuelto a coser sobre la malla. Se recomienda que cuando se achiquen los breteles de la malla sean cosidos de una forma tal que el exceso de material quede debajo del bretel, en lugar de las feas hilachas que aparecen cuando el material esta por sobre los breteles.
- i. A los levantadores en edad escolar en competencias que no sean importantes, se les permite el uso de pantaloncitos y remera si los oficiales a cargo sienten que este equipo no les brinda ninguna ventaja desleal.

#### **Mallas de levantamiento**

Solo se permitirán las vestimentas oficialmente registradas y aprobadas por la comisión técnica, para su uso en competencias de levantamientos de potencia.

#### **Mallas**

Levantamiento Olímpico, Lucha, o similar.

Sujeto a las especificaciones en los ítems c), d), e), la malla no requiere aprobación del comité técnico.

#### **2. REMERA DEPORTIVA**

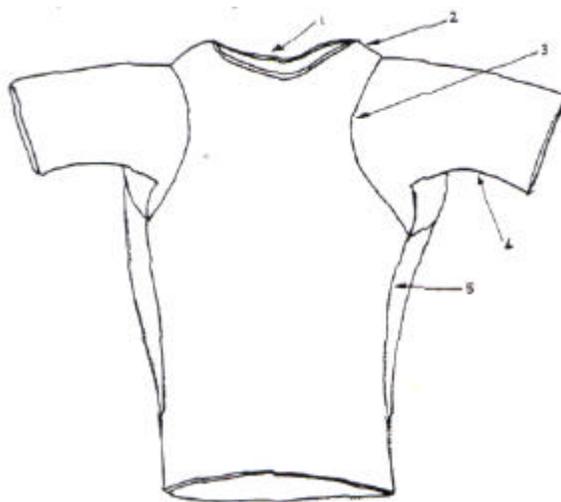
Se debe usar una remera o remera de soporte, de cualquier color o colores debajo de la malla del levantamiento durante los ejercicios de sentadilla y fuerza en banco, pero es optativo, para los hombres, en el ejercicio de despegue. Una combinación de las dos está prohibida. Las mujeres deben llevar una remera o remera de soporte mientras estén compitiendo en todo los levantamientos. La remera está sujeta a las siguientes condiciones:

- a) No consistirá de cualquier material engomado o stretch similar.
- b) No tendrá ningún bolsillo, botones, cremalleras, cuello, o cuello en V.
- c) No tendrá las costuras reforzadas.

- d) Estará hecha de algodón o poliéster o una mezcla de algodón y poliéster. Denim “Lycra” no es aceptable.
- e) No tendrá mangas que terminen debajo del codo o sobre el deltoides. Los levantadores no pueden enrollar las mangas de la remera por encima del deltoides al intervenir en una competición de la IPF. No deben usarse las remeras al revés.
- f) Es evidente que la remera oficial del concurso en el que el levantador está compitiendo lleve la insignia o inscripción de la nación del levantador, o federación nacional, regional o patrocinador. Lo que es ofensivo o probablemente traiga al deporte descrédito no se permite. El logotipo del patrocinador también debe estar conforme con artículo 10, Inspección de la vestimenta y el equipo personal (en logo del Patrocinador).

### 3. REMERA SOPORTE (SUPPORT SHIRT)

Pueden ser usadas para todo los levantamientos las “remeras soporte” aprobadas por el Comité Técnico y que aparecen en la lista de equipo aceptado, emitida periódicamente por el Comité. Todas las condiciones definidas para la Remera Deportiva, también se aplican a la “remera soporte”. La “remera soporte” no puede ser tan larga como para cubrir la nalga cuando es usada, y por consiguiente sirve como un apoyo extra. Además las costuras sólo pueden ser puestas en las posiciones indicadas en el diagrama debajo:



### 4. CALZONCILLOS

Un suspensor atlético estándar o un calzoncillo estándar (no puede ser “bóxer”), de cualquier mezcla de algodón, nylon o poliéster se llevará bajo el traje del levantamiento. Las mujeres también pueden llevar un sostén deportivo. Los short de baño o cualquier prenda que contenga material engomado o material elástico similar, excepto en la cintura, no se llevará bajo el traje de levantamiento. Debe ser reconocido que la ropa interior fabricada específicamente para el Powerlifting no es legal para el uso en competiciones realizadas bajo las reglas de IPF.

### 5. MEDIAS

Pueden llevarse medias.

- a) Pueden ser de cualquier color o colores y pueden tener el logo del fabricante.
- b) No serán de una longitud tal que en la pierna ellas entren en contacto con la venda de rodilla o la rotula.
- c) Se prohíben medias de pierna entera y calzas largas.  
Es obligatorio que las medias de longitud de la canilla sean usadas cuando se realiza el ejercicio de despegue, deben ser de un tipo comercial normal y no deben estar en contacto con las vendas de la rodilla.

## 6. CINTURON

Los competidores pueden llevar un cinturón. Si es llevado, será por fuera de la malla de levantamiento.

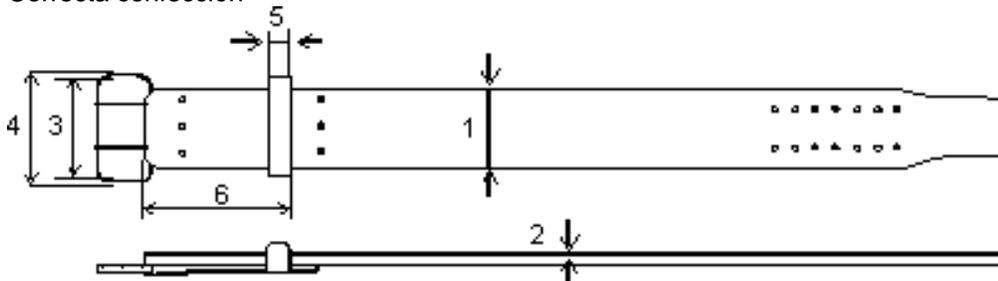
Materiales y Construcción:

- El cuerpo principal se hará de cuero, vinilo u otro material (no elástico) similar en una o más laminas que pueden pegarse o ser cosidas juntas.
- No tendrá ningún acolchado, abrazaderas o soporte adicional de ningún tipo en la superficie u oculto entre las laminas.
- La hebilla estará sujeta al extremo del cinturón por medio de remaches y/ o cocido.
- El cinturón puede tener una hebilla con una o dos trabas o del tipo "descargo rápido". (refiriéndose a la palanca.)
- Un pasa cinto se colocará cerca de la hebilla por medio de remaches y / o cocido. Muchos cinturones aparecen con una pasa cinto corredizo y algunos con dos pasa cintos. Esto es incorrecto y hace al cinturón ilegal. El extremo del cinturón envuelve a menudo las dos terceras partes sobre el cinturón alrededor de la cintura. Esto no es correcto y el punto es que el cinturón tendría de esta forma 26 mm de espesor, por lo tanto es ilegal.  
Un cinturón personalizado a medida para el levantador es mucho más presentable.
- El nombre del levantador, la nación del levantador, estado o club puede aparecer por fuera del cinturón.

Dimensiones:

- Ancho máximo del cinturón 10 cm.
- Espesor máximo del cinturón 13 mm a lo largo de la longitud principal.
- Ancho máximo de la hebilla 11 cm parte interna.
- Anchura de máximo de la hebilla 13 cm parte externa.
- Pasa cinto ancho máximo 5 cm.
- La distancia máxima entre el extremo de cinturón y el extremo mas lejano del pasa cinto 15 cm.

Correcta confección



## 7. CALZADO O BOTAS

Se debe llevar calzado o botas para los levantamientos.

- Serán llevados por los levantadores en los Campeonatos Mundiales calzados, tipo zapatillas deportivas o botas deportivas, calzado tipo levantamiento olímpico, botas o calzado de despegue. Los párrafos anteriores está refiriéndose a los deportes de interior por ejemplo el basketball. Las Botas para escalar, de uso militar o de trabajo no entran en esta categoría.
- No se permiten Zapatos con puntas o listones de metal.
- Ninguna parte de la parte inferior (suela) será más alta que 5 cm.
- La parte inferior debe ser uniforme en ambos lados.
- Se limitarán a un centímetro de espesor plantillas internas sueltas que no sean parte del calzado fabricado.

## 8. VENDAS

Se permite sólo muñequeras de un material comercial de tejido elástico recubierto con poliéster, algodón o un la combinación de ambos, o cinta médica.

De muñeca

- Las vendas de muñeca no excederán 1 m. en la longitud y 8 centímetro en el ancho. Cualquier tela o seguro de velcro para sujeción debe incorporarse dentro de la longitud un metro. Un dobles puede atarse como una ayuda para afianzar. El dobles no estará encima del dedo pulgar o dedos durante el levantamiento.

2. Pueden llevarse vendas tipo “médicas” comerciales normales, mientras no excedan 12 centímetro en el ancho. Una combinación de vendas de muñeca y vendas médicas no se permiten.
3. La parte que cubre la muñequera no extenderán más allá de 10 centímetro sobre y 2 cm debajo del centro de la articulación de la muñeca, la cubierta total no excederá de un ancho de 12 cm.

#### De rodillas

4. Pueden usarse vendas que no excedan 2 m en la longitud y 8 centímetro en el ancho. Una venda de rodilla no se extenderá más allá de 15 centímetro sobre y 15 centímetro debajo del centro de la articulación de la rodilla y no excederá un total en el ancho que cubra los 30 cm. Alternativamente, puede llevarse una rodillera elastizada que no exceda los 30 centímetros en su longitud. Rodilleras de 30 cm de longitud como las usadas por el levantamiento Olímpico también pueden usarse y las rodilleras medico/quirúrgicas también son una opción. Una combinación de las dos está estrictamente prohibida. Las rodilleras medicas como las usadas por los atletas son también una opción y estas pueden ser de Neoprene.
5. Las vendas no estarán en contacto con las medias o con la malla de competencia.
6. Las vendas no serán usadas en ninguna otra parte del cuerpo.

#### Cintas Médicas ( Término general para todas las cubiertas médicas)

7. Podrá llevarse hasta dos capas de cinta médica en los dedos pulgares. La cinta médica, no puede llevarse en cualquier otra parte en el cuerpo sin el permiso oficial del Jurado, o el Referee Principal. La cinta médica no puede ser usada por el levantador proporcionando una ayuda para sostener la barra.
8. Depende de la aprobación del Jurado, Doctor Oficial, Paramédico o Paramédico personal de servicio, se puede aplicar la cinta médica a las lesiones corporales, de un modo que no concedería al levantador una ventaja indebida.
9. En todas las competiciones dónde no este un jurado presente y tampoco ningún médico en servicio. El Referee Principal tendrá la jurisdicción sobre el uso de cinta médica.

### **9. INSPECCION DE LA VESTIMENTA Y EQUIPO PERSONAL**

- A. La inspección de la vestimenta y el equipo personal para cada levantador en la competición tendrá lugar en cualquier momento (pueden anunciarse tiempos en la Reunión Técnica) siempre antes de los veinte minutos del comienzo de su categoría de peso corporal.
- B. Serán designados para realizar esta labor un mínimo de dos referees u oficiales técnicos. Todas las prendas a ser examinadas luego de aprobadas serán oficialmente selladas o marcadas.
- C. Las vendas cuyas medidas sobrepasen las permitidas serán rechazadas, pero pueden ser cortadas a las medidas correctas y readmitidas
- D. Será rechazado todo elemento que este sucio o roto.
- E. Los referees registraran cada prenda en la plantilla oficial de inspección. La plantilla de inspección estará en manos del presidente del jurado al final del periodo inspección.
- F. Si luego de la inspección un levantador se presenta en la plataforma vistiendo o usando un elemento ilegal y que pudo haber pasado inadvertido por los referees, el levantador será inmediatamente descalificado de la competencia.
- G. Se inspeccionarán todos los ítems previamente mencionados que se usarán bajo la malla y el equipo personal.
- H. Los sombreros están estrictamente prohibidos y no podrán ser usados en la plataforma durante el levantamiento. Elementos tales como relojes, joyas, declarados; anteojos y artículos higiénicos femeninos no necesitaran ser inspeccionados.
- I. Cualquier levantador que ejecute satisfactoriamente un intento de récord mundial deberá presentarse inmediatamente para ser inspeccionado por el Jurado. Si se le comprueba al levantador que está usando cualquier artículo que este pasando inadvertido, o sea omitido por los árbitros, el levantamiento se declarará inválido y el levantador será descalificado de la competencia.

### **10. LOGO DE LOS SPONSORS**

Las Naciones o los levantadores que deseen beneficiarse con las reglas sobre logotipos de auspiciantes a ser utilizados en artículos de vestimenta y equipo personal deberán requerir el permiso al la secretaria general. La solicitud deberá ser hecha al menos tres meses previos a la fecha publicada de la Primera Competición, y deberá ser acompañada por un pago de 50 libras o la suma a

ser determinada por el Congreso precedente. Hasta que el permiso haya sido otorgado el logotipo puede ser adecuadamente dispuesto en una posición acordada entre la IPF y el país o el levantador. Podrá ser utilizado durante el resto del presente año y el siguiente año calendario. El pago del derecho cubre solo un auspiciante y un país. Será requerido un pago adicional de 50 libras por otros auspiciantes que deseen agregar su logotipo a la vestimenta o equipo personal. La IPF se reserva el derecho de rechazar el permiso si considera que un logotipo no concuerda con el requerimiento medio de buen gusto o contraviene cualquier convenio previo tomado por la IPF con cualquier contratante tales como televisión o promotor del campeonato. El Comité Ejecutivo de la IPF se reserva el derecho de limitar las dimensiones del logotipo. Los países o los levantadores podrán mostrar emblemas nacionales o insignias sin pago de derechos. No requerirá pago de derechos adicionales el uso de los logotipos de fabricantes en equipamientos aprobados por la IPF por los que ya se ha pagado el derecho ya sancionado.

La IPF mantendrá un registro de los logotipos aprobados. Los pagos de los derechos por los logotipos serán divididos en un 50 % a la IPF y un 50 % a la Federación Regional del Levantador. Si la Federación Regional del Levantador no opera con una cuenta bancaria propia, ese 50 % de los derechos será pagado a la Federación Nacional del Levantador. Los levantadores que deseen usar los logotipos de auspiciantes deberán presentar un permiso actualizado o recibo a los referees encargados del examen de equipamiento.

#### **11. GENERAL**

- a. Esta estrictamente prohibido el uso de aceites, grasas u otro tipo de lubricante en el cuerpo, vestimenta o equipo personal.
- b. Las únicas sustancias que pueden ser usadas en el cuerpo e indumentaria son: polvo para bebés, resina, talco o carbonato de magnesio. No a las vendas.
- c. El uso de cualquier forma de adhesivo en la parte inferior de calzado se prohíbe estrictamente. Esto se aplica a cualquier tipo de adhesivo, por ejemplo el papel de vidrio, tela esmeril, etc. Se puede incluir resina y carbonato magnesio. Un rocío de agua es aceptable.
- d. No deberán aplicarse sustancias extrañas al equipamiento (barra o vendas). Serán aceptadas todas las sustancias que de otra manera puedan usarse periódicamente como un agente estéril en la limpieza de la barra, banco, o plataforma.

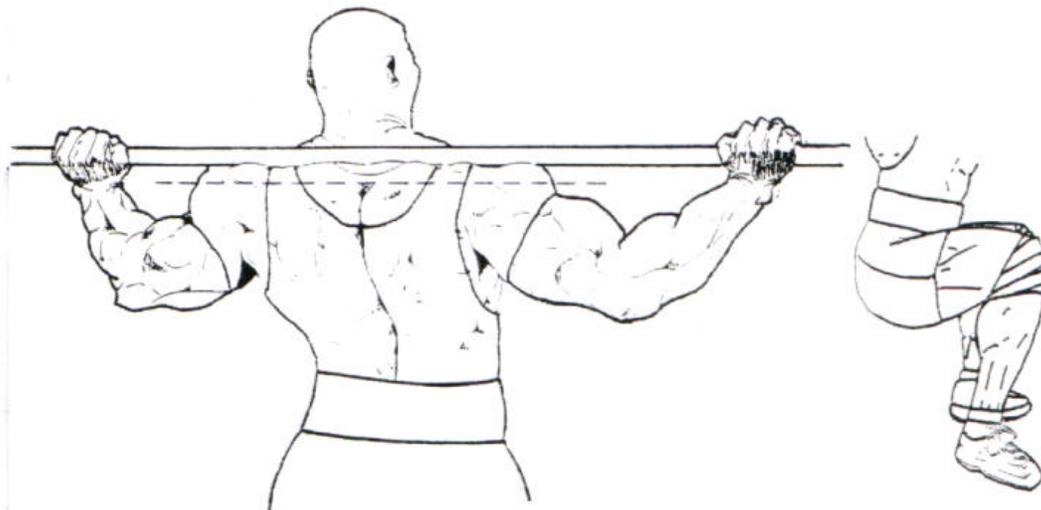
#### **PARTE 4 LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION SENTADILLA**

1. El levantador deberá mirar al frente de la plataforma. La barra será sostenida horizontalmente a través de los hombros con las manos y dedos tomando la barra y el borde superior de la barra a no más del grosor de la barra por debajo del borde exterior de los hombros. El diagrama de la página 14 indica la posición legal de la barra a través de los hombros. Las manos pueden estar posicionada en cualquier lugar interior de la barra y / o en contacto con los collarines interiores. La barra no se ha de mover más que su propio ancho desde la posición de comienzo elegida por el levantador. Durante el curso del levantamiento
2. Luego de quitar la barra desde los soportes, (el levantador puede ser ayudado a quitar la barra desde los soportes por los ayudantes cargadores), se desplazará hacia atrás hasta colocarse en posición. Cuando el levantador este inmóvil, erecto con las rodillas bloqueadas y la barra correctamente posicionada, el referee central dará la señal de comienzo. La señal consistirá de un movimiento descendente del brazo y una orden audible: "Squat" o "Baje". Antes de recibir la señal de baje el levantador puede hacer cualquier ajuste en la posición dentro de las reglas, sin penalidad. Por razones de seguridad se le pedirá al levantador que reubique la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de un período de 5 segundos no está en la posición correcta para comenzar el ejercicio.
3. Una vez recibida la señal del referee central el levantador deberá flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas. Se permite solamente un intento de descenso. Se entenderá que el descenso ha comenzado cuando las rodillas del levantador se hayan desbloqueado. La barra podrá moverse desde su posición inicial hacia abajo por la espalda del levantador el diámetro de la barra, durante la ejecución del ejercicio.

4. El levantador deberá recobrase a voluntad una posición erecta con las rodillas bloqueadas. El doble rebote al final del intento de sentadilla o cualquier movimiento con tendencia al descenso no está permitido. Cuando el levantador este inmóvil (aparentemente en la posición final) el referee central dará la señal para retornar la barra a los soportes.
5. La señal de retorno de la barra a los soportes consistirá de un movimiento hacia atrás de la mano y una indicación audible " Rack " o " Deje " .Entonces el levantador deberá moverse hacia delante y retornar la barra en los soportes. Por razones de seguridad el levantador puede requerir la ayuda de los ayudantes para retornar la barra a los soportes. El levantador debe permanecer con la barra durante este proceso.
6. No más de 5 ni menos de 2 ayudantes deberán estar en la plataforma. Los referees pueden decidir el número de los ayudantes requeridos en la plataforma en cualquier momento, 2, 3, 4 o 5.

#### CAUSAS DE DESCALIFICACION DE LA SENTADILLA

1. Fallar en cumplir con las señales del referee central al comienzo o a la finalización de un levantamiento.
2. Doble rebote en la parte inferior del levantamiento o cualquier movimiento descendente durante la ascensión.
3. Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.
4. Caminar hacia delante o hacia atrás aunque un despreciable movimiento lateral de los pies es aceptable. El balanceo de los pies y talones sobre la plataforma es permitido, pero deben volver a su posición original.
5. Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas (ver figura debajo).
6. Cualquier movimiento de la barra sobre la espalda mayor al diámetro de la barra, del elegido por el levantador al comienzo del ejercicio.
7. Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes cargadores entre las indicaciones del referee central.
8. Contacto (toque) de los codos o brazos con las piernas, que haya sido de ayuda o soporte para el levantador. Un ligero contacto que no haya sido de ayuda puede ser ignorado
9. Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.
10. Falla al ajustarse a cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento de sentadilla que precede esta lista de descalificaciones.



#### FUERZA EN BANCO

1. El banco se deberá ubicar en la plataforma con la cabecera mirando hacia el frente ó en un ángulo de 45°.
2. El levantador deberá estar acostado de espalda, con sus hombros, y glúteos en contacto con la superficie del banco. La planta del pie y talón o parte de la planta del pie y talón deben estar en el contacto con la plataforma o bloques, es decir cualquier parte de la planta del pie y talón. Sus

- manos y dedos deberán tomar la barra de los soportes con los dedos pulgares alrededor de la barra. Su cabeza debe estar encima y arriba de la superficie del banco, por ejemplo: no a un lado o colgando sobre el final del banco. Esta posición será mantenida durante todo el levantamiento.
3. Para afirmar una posición segura del levantador pueden ser usados sobre el piso discos o bloques planos, que no excedan de 30 cm. de altura desde la superficie de la plataforma. Los bloques se harán en el rango de 5 cm., 10 cm., 20 cm. y 30 cm., deberán estar disponibles en absoluto, para la colocación del pie en las competencias internacionales. El pie puede moverse sobre la plataforma o los bloques, el ancho del calzado lateralmente y la mitad del largo del calzado hacia delante o hacia atrás.
  4. No más de tres y ni menos de dos cuidadores / cargadores deben estar ubicados en la plataforma al mismo tiempo. Después de posicionarse correctamente, el levantador puede pedir la ayuda de los cuidadores / cargadores para quitar la barra de los soportes. Si el levantador fuera asistido por los cuidadores / cargadores, estos deben hacerlo a la extensión de los brazos.
  5. El espacio de las manos no excederá 81 cm. medidos entre los dedos índices (ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm., los dedos índices completos deben estar en contacto con las marcas de agarre de 81 centímetros máximos usados). Si en el caso de alguna lesión vieja o anatómica del levantador, este es incapaz de agarrar la barra igualmente con ambas manos, él debe informar a los árbitros antes de cada intento y si necesario la barra se marcará de acuerdo con esto. Esta prohibido el uso de la toma invertida.
  6. Después de quitar la barra de los soportes, con o sin la ayuda de los cuidadores / cargadores, el levantador esperará con codos bloqueados la señal del Referee Central. La señal se hará en cuanto el levantador esté inmóvil y la barra posicionada correctamente. Por las razones de seguridad al levantador se le pedirá " Re-ubicar "(Re-place) la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de un periodo de cinco segundos él no está en la posición correcta para empezar el levantamiento.
  7. La orden consistirá de un movimiento descendente del brazo del referee junto con la orden audible "BAJE" (Start).
  8. Después de recibir la señal, el levantador debe descender la barra al pecho, (el pecho: la intención de la regla es que el pecho termina en la base del esternón) la sostendrá inmóvil en el pecho con una definida y visible pausa. Inmóvil significa: detenida. El levantador debe subir la barra entonces a la extensión de los brazos, sin un excesivo / desmedida desigual extensión de los brazos, ambos brazos tienen que bloquear simultáneamente / juntos. Cuando es sostenida inmóvil en esta posición, la orden audible que "Deje" (Rack) se dará junto con un movimiento dirigido hacia atrás del brazo. Si anatómicamente, los brazos no pueden extenderse totalmente, el levantador informará antes de cada intento a los árbitros.

#### CAUSAS DE DESCALIFICACION DE UN EJERCICIO DE FUERZA EN BANCO

1. No respetar las ordenes del referee central al comenzar o finalizar el ejercicio.
2. Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, por ejemplo: cualquier movimiento de subida de los hombros, o nalgas del banco, o pies del suelo / bloques / discos, o el movimiento lateral de manos en la barra. Un despreciable o mínimo movimiento del pie se permite. Las dos suelas y talones debe quedarse en el contacto con el suelo / bloques.
3. ( Pechar ) rebotar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho, proporcionando de esta manera una ayuda para el levantamiento.
4. Cualquier pronunciada/exagerada extensión desnivelada de los brazos durante el levantamiento.
5. Cualquier movimiento descendente de la barra durante el momento de subida.
6. Fallar al empujar la barra a la completa extensión de los brazos a la finalización del levantamiento.
7. Cualquier contacto con la barra por parte de los ayudantes/cargadores a partir de las indicaciones del referee central para hacer el levantamiento mas fácil.
8. Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus apoyos.
9. Un deliberado contacto de la barra con los soportes del banco durante el levantamiento facilitando el movimiento de empuje.
10. Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.

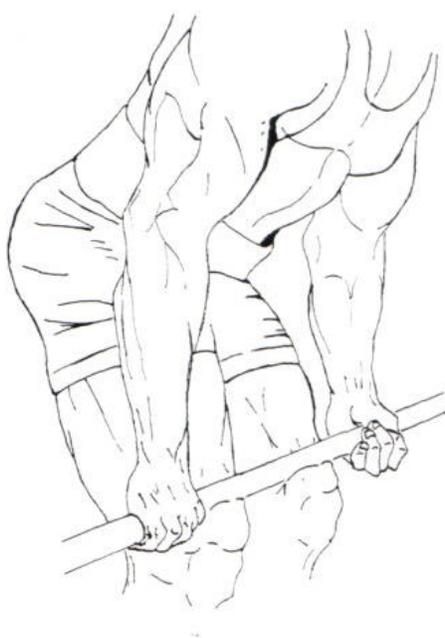
## DEPEGUE

1. El levantador se ubicará de frente a la plataforma con la barra puesta horizontalmente delante de los pies, tomada con ambas manos con agarre opcional, y levantada sin ningún movimiento descendente hasta la posición erecta del levantador .
2. A la finalización del levantamiento las rodillas estarán bloqueadas, él en posición erecta y los hombros hacia atrás.
3. La orden del referee central consistirá de un movimiento descendente del brazo y una indicación audible "Baje" (Down). La señal no le será dada hasta que la barra sea mantenida (sostenida) inmóvil y el levantador asuma la aparente posición final. Si la barra se está agitando / sacudiendo cuando está en el área de la rodilla, aunque no sea esto lo preciso, ésta no es ninguna causa de descalificación.
4. Cualquier levantamiento de la barra o cualquier intento deliberado de hacerlo se contará como un intento. Una vez el esfuerzo ha empezado, ningún movimiento descendente se permitirá hasta que el levantador alcance la posición erecta con las rodillas bloqueadas. Si al asegurar la barra los hombros retroceden, esto no debe ser ninguna razón para inhabilitar el levantamiento.

## CAUSAS DE DESCALIFICACION DE UN DESPEGUE

1. Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final.
2. Falla en la posición erecta con los hombros hacia atrás.
3. Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento.
4. Mantener la barra en los muslos durante el desarrollo del levantamiento. Si la barra roza el muslo pero no se apoya, ésta no es ninguna razón para la inhabilitación. El levantador debe beneficiar en todas las decisiones dudosas hechas por el árbitro.
5. Dar un paso hacia atrás o hacia adelante. Aunque el movimiento lateral de la planta de los pies y el balanceo entre punta y talón está permitido.
6. Descender la barra antes de recibir la orden del referee central.
7. Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir: soltando la barra de las palmas de la mano.
8. Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.

El diagrama debajo de las muestras una descripción de apoyar la barra en los muslos



## PARTE 5 PESAJE

1. El pesaje de los competidores deberá tener lugar a no más de dos horas antes del comienzo de la competición para una categoría / categorías en particular. Todos los levantadores de la categoría(s) deberán concurrir al pesaje, el que será efectuado con la presencia de los dos / tres referees nominados para esa categoría(s). Observar si es necesario las categorías de peso pueden ser combinadas en una sola sesión de levantamiento.
2. Si no se a hecho, se determinará un orden para el pesaje. Este orden también establecerá el orden de levantamiento a lo largo de la competición cuando los levantadores requieran los mismos pesos para sus intentos.
3. El período de pesaje durará una hora y media.
4. El pesaje para cada competidor será llevado a cabo en una dependencia a puerta cerrada con la sola presencia del competidor, su entrenador o representante y los dos / tres referees. Por razones de higiene el levantador debe llevar las medias / o la toalla de papel en la plataforma de la balanza.
5. Los levantadores pueden ser pesados desnudos o con ropa interior con las especificaciones mencionadas en la sección correspondiente de este reglamento y que efectivamente no cambiará el peso del levantador. Si se presentara un inconveniente de peso por el uso de ropa interior, se puede pedir por un nuevo pesaje desnudo. En competiciones donde participen damas el procedimiento del pesaje puede ser alterado para asegurar que las levantadoras serán pesadas por oficiales del mismo sexo. Se podrán designar oficiales femeninos adicionales para este trámite. Levantadores discapacitados con amputaciones que están compitiendo en los campeonatos de Fuerza en banco se determinará la sumas siguientes a su peso corporal:
  - Por cada amputación debajo del tobillo =  $1/54$  del peso corporal
  - Por cada amputación por debajo de la rodilla =  $1/36$  del peso corporal
  - Por cada amputación por sobre la rodilla =  $1/18$  del peso corporal
  - Por cada desarticulación de la cadera =  $1/9$  del peso corporalPara los levantadores con disfuncionalidad en los miembros inferiores que necesitan dispositivos que aseguren la pierna para caminar, el dispositivo será considerado como parte del miembro natural y el levantador se pesará llevando el dispositivo.
6. Cada levantador podrá pesarse una sola vez. Solo aquellos cuyo peso corporal este por debajo o por sobre de los límites de la categoría en la que se anoto les estará permitido volver a la báscula. El retorno a la báscula para entrar en los límites de la categoría de peso debe ser dentro de la hora y media permitida para el pesaje, de otra manera será eliminado de la competencia en esa categoría de peso. Un levantador solo podrá pesarse nuevamente tan pronto como el orden de progreso ordenado de la tanda lo permita. Un levantador podrá ser pesado nuevamente fuera del límite de la hora y media asignada si se presenta dentro del límite de tiempo, pero debido a la gran cantidad de levantadores que están tratando de entrar en categoría no tiene la oportunidad de llegar a tiempo a la báscula. Entonces a discreción de los referees le será permitido un nuevo pesaje. El peso establecido para el levantador no debe ser hecho público hasta que todos los levantadores de esa categoría en particular hayan sido pesados.
7. Cada levantador será nominado en su categoría normal de peso corporal. Aun así, cada levantador tendrá la opción de cambiar de categorías en mas o en menos de la que fue originalmente nominado en el formulario de inscripción final del equipo. Si el levantador desea utilizar esta opción se deberá presentar al referee principal en la sala de pesaje, diez minutos antes de comenzar el pesaje para la elección de su categoría de peso corporal. Si desea subir, el levantador deberá también informar al referee central de su nominación original en la categoría más liviana, diez minutos antes de comenzar el pesaje de esa categoría para poder ser excusado. Si un levantador cambia de categoría y el sorteo ya ha sido efectuado será ubicado al principio de la lista. Si la nueva categoría de peso corporal del levantador es dividida en grupos alternados debido al número de competidores, entonces a menos que pueda demostrar la evidencia fehaciente de haber hecho un total en esa nueva categoría durante los doce meses precedentes a nivel nacional o internacional automáticamente será ubicado en el primer grupo para competir. Será de cortesía que el referee central conozca de este cambio hecho a la categoría originalmente nominada, el puede no haber recibido la información o no haber estado en la cercanía del lugar del evento en su momento.

Ejemplo a): un levantador llamado en la categoría hasta 90 kg. , desea participar en la de hasta 82.5 kg., se presentará al referee central de la categoría hasta 82.5 kg. diez minutos antes de comenzar el pesaje de esa categoría .

Ejemplo b): un inscrito en la categoría hasta 90 kg. desea participar en la de hasta 100 kg. , se deberá presentar ante el referee central de la categoría hasta 90 kg. antes del comienzo del pesaje y declarar que desea subir a la categoría hasta 100 kg. y por lo tanto no se ha de pesar . Entonces se deberá presentar al referee principal de la categoría hasta 100 kg. diez minutos antes del comienzo del pesaje de esa categoría. Es responsabilidad del levantador conocer la categoría de peso corporal para la que fue nominado originalmente. No será aceptado un reclamo por un error que se halla producido en el formulario final de inscripción.

8. En certámenes, galas, festivales o encuentros amistosos internacionales, el pesaje, de mutuo consentimiento, podrá llevarse a cabo antes de las dos horas para el comienzo de la competencia. Pero, si un levantador declara su intención de tratar de batir un récord mundial deberá ser pesado dos horas antes del comienzo de la competencia.

Los levantadores deben controlar las alturas de los soportes de Sentadilla y fuerza en Banco, y los suplementos para los pies, previo a la iniciación de la competencia. Después del control, el levantador o el entrenador deben firmar o inicialar la planilla de altura de los soportes. Esto es en su propio interés. Una copia de este documento oficial va para el Jurado, el Locutor, y el Jefe de Plataforma.

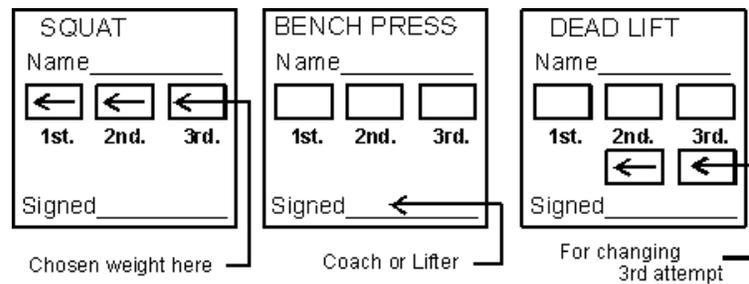
## PARTE 6

### ORDEN DE COMPETICION

#### 1) SISTEMAS DE RONDAS

- a. En el pesaje el levantador o su entrenador deberán declarar el peso de comienzo de los tres levantamientos. Estos deben ser suministrados en el espacio reservado para los primeros intentos de las tarjetas preparadas al efecto, firmadas por el levantador o su entrenador y retenidas por el oficial que conduce el pesaje. La tarjeta del locutor se considera que es la tarjeta apropiada para hacer el primer intento. Luego le serán dadas al levantador 11 tarjetas en blanco para los intentos, para su uso durante la competencia. Tres para sentadilla, tres para fuerza en banco, y cinco para despegue. Cada levantamiento se distinguirá por el uso de diferente color de tarjetas. Habiendo efectuado el primer intento de un levantamiento el competidor o su entrenador deberán decidir el peso requerido para el segundo intento. Esta carga será escrita en el lugar indicado en la tarjeta y suministrada al secretario de Competencia o el Oficial asignado, antes de que el minuto permitido haya transcurrido. El mismo procedimiento ha de ser usado en el segundo y tercer intento de los tres levantamientos. La responsabilidad de suministrar los intentos dentro de los límites de tiempo establecidos será del levantador o su entrenador. Con el empleo del sistema de rondas se elimina la necesidad de numerosos delegados, ya que la tarjeta con el intento será entregada directamente al oficial designado. Los modelos de tarjeta de intentos están ilustrados a continuación. Se recuerda que el casillero de las tarjetas para los primeros intentos que están en posesión del levantador solo será usado para permitir el cambio del primer intento, si es requerido. De la misma forma se procederá con el cuarto y quinto casillero en la tarjeta del ejercicio de despegue que solo se usaran en el caso de los dos cambios permitidos al levantador en el tercer intento de despegue. En las competencias de Fuerza en Banco, se usara una tarjeta similar a la de Despegue.

Tarjeta del Locutor					
Nombre y Apellido			Fecha Nacimiento:		
Nación		Peso corporal		Categoría:	
Formula Wilks			Numero de orden		
Firma del coach / levantador					
Disciplina	1 intento	2 intento	3 intento	Mejor intento	4 intento
Sentadilla					
Banco					
Sub total					Sub total
Despegue					
Grupo 1	2	3	4	5	6
Puesto:			Puntos Wilks:		Total:



- Quando compitan 10 o mas levantadores en una sesión se podrán formar grupos consistentes de, aproximadamente, igual numero de levantadores. Sin embargo si están compitiendo 15 o mas levantadores en la misma sesión, se deberán formar estos grupos. Una sesión podrá estar compuesta por una categoría de peso corporal o cualquier combinación de categorías de peso corporal a consideración del organizador con el propósito de presentación
- Los agrupamientos estarán determinados por los mejores totales de los levantadores conseguidos en competiciones de nivel nacional o internacional durante los doce meses previos. Los levantadores con los totales mas bajos formaran el primer grupo en levantar seguidos del grupo o grupos con los totales mas altos, tantos como sea necesario. Cuando un levantador no ha conseguido un total en los doce meses previos se lo ubicará automáticamente en el primer grupo que participará. Esto solamente se aplica a levantadores que estén queriendo subir o bajar de la categoría a la que fueron originalmente nominados.
- Cada levantador hará su primer intento en la primer ronda, su segundo intento en la segunda y el tercer intento en la tercer ronda.
- Quando un grupo consista de menos de seis levantadores se permitirá un tiempo compensatorio el que se agregara al final de cada ronda, en esta forma: por 5 levantadores se agrega 1 minuto, para 4 levantadores 2 minutos, para 3 levantadores 3 minutos. 3 minutos es el máximo de tiempo permitido al final de una ronda. Si un levantador debe sucederse a si mismo cuando el reloj compensatorio está en operación, tres minutos será el máximo de tiempo permitido. Para los tiempos compensatorios de los grupos, la descarga de la barra tendrá lugar al final del tiempo compensatorio, recarga, entonces comienza el minuto del intento.
- La barra debe ser cargada progresivamente durante cada ronda con el principio de peso creciente. En ningún momento será reducido el peso de la barra durante una ronda, a excepción de un error como esta descrito en el ítem (l) y, solo será al final de la ronda.
- El orden de levantamiento dentro de cada ronda estará determinado por la elección del peso que hizo el levantador para esa ronda. En el caso de que dos levantadores elijan el mismo peso el que posea el número de sorteo mas bajo, efectuado durante el pesaje, levantara primero. Lo mismo se aplica para el tercer intento de despegue, con lo que el peso puede ser cambiado dos veces, siempre que la barra no haya sido cargada con el peso originalmente seguido por el levantador.

Ejemplo: el levantador A con un N° de orden 5 , carga 250.0 Kg.  
 el levantador B con un N° de orden 2 , carga 252.5 Kg.

El levantador A falla con 250.0 Kg. Puede el levantador B bajar a 250.0 Kg. para ganar?  
 No, el orden de levantamiento todavía esta determinado por el número de orden.

- Si un levantador efectúa nulo un intento no se sucederá a si mismo, por lo que deberá esperar a la próxima ronda antes de poder intentar con ese peso nuevamente.
- Si durante una ronda un intento es nulo debido a una errónea carga de la barra, un error del ayudante o una falla en el equipamiento, le será garantizado al levantador un intento extra con el peso correcto. Si la falta es una carga errónea de la barra y el intento aun no ha comenzado, al levantador se le dará la opción o de continuar en ese momento o de tener otro intento al final de la ronda. En todos los demás casos el levantador realizará su intento extra al final de la ronda. Si el levantador también resulta ser el último en esa ronda, se le garantizara un descanso previo de tres minutos antes de hacer su intento, si es el antepenúltimo en esa ronda dos minutos, y si es el antepenúltimo en esa ronda un minuto. Esta regla también se aplica para los cuartos intentos por récord. En esos casos cuando los levantadores se sucedan a si mismos y se les de tiempo compensatorio la barra será cargada tan pronto como sea entregado el nuevo intento. El tiempo

compensatorio entonces será agregado al minuto permitido para iniciar el intento. Se iniciará el reloj y el levantador tendrá ese tiempo para comenzar su intento. Los levantadores que se suceden a si mismo tendrán cuatro 4 minutos colocados en el reloj, durante los cuales podrán comenzar su intento tan pronto como estén listos. A los levantadores que estén anteúltimos en esa ronda se les dará tres minutos, a los que estén antepenúltimos se les dará dos minutos, y a todos los demás se les dará un minuto para comenzar su intento.

- j. Al levantador le esta permitido un cambio de peso en el primer intento de cada levantamiento. El cambio de peso puede ser para elevarlo o rebajarlo al que originalmente fue suministrado y su orden de levantamiento en la primera ronda variara si correspondiera. Si esta inscripto en el primer grupo el cambio puede ser hecho en cualquier momento, hasta cinco minutos antes del comienzo de la primera ronda de ese levantamiento. Los grupos restantes tendrán la misma posibilidad pero deberán efectuar ese cambio dentro de los cinco intentos antes de finalizar la ronda de ese levantamiento del grupo previo. El anuncio previo de estos límites serán efectuados por el locutor. Si estos límites no son anunciados, un anunciador o autorizado hará conocer un nuevo término de tiempo para que el levantador pueda dar el cambio dentro de un minuto de conocido el anuncio.
- k. El levantador debe dar a conocer su segundo y tercer intentos hasta un minuto luego de haber completado su intento precedente. El minuto comenzará desde el momento en que las luces sean activadas. Si ningún peso es dado a conocer dentro del minuto de tiempo, al levantador se le concederá un aumento de 2.5 kg en su próximo intento. Si el levantador ha fallado su intento anterior y no ha dado a conocer su peso para su próximo intento dentro del tiempo de un minuto, entonces la barra será cargada con el peso que ha fallado. En caso de ser concedido un cuarto intento para un récord mundial, el levantador debe dar a conocer el peso dentro del minuto en el que las luces sean activadas en su tercer intento exitoso.
- l. Los pesos suministrados para los segundos intentos en los tres levantamientos no podrán ser cambiados. Los intentos de la tercera ronda de sentadilla y fuerza en banco no podrán ser cambiados. Bajo esta misma regla una vez que se ha entregado un intento, el mismo no puede ser retirado. La barra será cargada a menos que una X sea colocada en el espacio apropiado sobre el papel del intento, dentro del minuto.
- m. En la tercera ronda de despegue serán permitidos hasta dos cambios de peso. Los cambios pueden ser elevando o reduciendo el peso previamente administrado para el tercer intento. De todas maneras esto solamente es permitido siempre que el levantador todavía no ha sido llamado con la barra cargada para su intento previamente dado a conocer. Si, la barra se declarada lista o así lo indica el referee central, entonces el levantador debe hacer el intento. Nota: bajo el principio del incremento de la barra, si el levantador falla en su segundo intento, el peso no puede ser reducido cuando se permiten dos cambios de peso.
- n. En los torneos de fuerza en banco las reglas en general son las mismas que para las competiciones de tres levantamientos. Aun así, hay dos excepciones a esta disposición. En la tercera ronda serán permitidos dos cambios de peso y las reglas declaradas en el punto (l). Aplíquese aquí la regla "m" arriba mencionada para el despegue. Se comprende que la tarjeta de intento debe ser igual que para el despegue, por lo que estará permitido los cambios en el tercer intento.
- o. Si un evento consiste de un solo grupo, por ejemplo, de un máximo de 14 levantadores, habrá un intervalo de no menos de 10 y no más de 15 minutos entre los levantamientos. Este receso es para asegurar un adecuado tiempo para entrada en calor y la organización de la plataforma.
- p. Cuando compitan dos o más grupos en un evento en una sola plataforma los levantamientos serán organizados sobre la base de la repetición de grupos. No serán permitidos intervalos entre rondas, no otros que los necesarios para preparar la plataforma. Por ejemplo, si en una competencia toman parte dos grupos, el primer grupo completará la tres rondas de sentadilla, inmediatamente será seguido por el segundo grupo que hará sus tres rondas de sentadilla. Luego la plataforma será preparada para el ejercicio de fuerza en banco, y el primer grupo completara las tres rondas de fuerza en banco, inmediatamente intervendrán los levantadores del segundo grupo que realizaran también sus tres rondas de fuerza en banco. Luego la plataforma será preparada para el ejercicio de despegue y el primer grupo llevará a cabo sus tres rondas e inmediatamente les seguirán los levantadores del segundo grupo para completar las tres rondas de despegue. De este modo este sistema elimina pérdidas de tiempo mas allá del necesario para la preparación de la plataforma entre los levantamientos.

2. El organizador designará a los siguientes oficiales:

- a. Anunciador. Preferentemente que pueda hablar inglés y el idioma de la Nación anfitriona
- b. Secretario Técnico, en ausencia de un miembro del comité técnico, un referee internacional preferentemente capaz de hablar y escribir en inglés o de la Nación anfitriona).
- c. Toma tiempos (preferentemente un referee calificado). Si no es un referee calificado, el comité técnico puede tener algún control sobre la designación.
- d. Oficiales / despachadores (no requeridos cuando sea empleado el sistema de rondas), Puede ser designado un oficial que sentado en mesa de control reciba los pedidos de intentos.
- e. Pizarreros.
- f. Ayudantes / cargadores. Vestimenta correcta: remera de la competencia o remera de color uniforme. Pantalón de color uniforme, zapatillas o zapatos deportivos. Pueden ser designados oficiales adicionales como sean requeridos, por ejemplo, doctores, paramédicos, etc.

La responsabilidad de los oficiales son:

- a. **EL ANUNCIADOR** es responsable del eficiente manejo de la competición. Actuará como maestro de ceremonias y preparará los intentos elegidos por los levantadores en forma ordenada, teniendo en cuenta el peso, y si fuera necesario el número de orden. Anuncia el peso requerido para el siguiente intento y el nombre del levantador. Cuando la barra esta cargada y la plataforma lista para el ejercicio el referee central se lo indicará al Tomatiempos, quien comenzara el reloj inmediatamente. El anunciador debe anunciar el nombre del levantador simultáneamente. Para clarificar: cuando el referee central le indica al anunciador que la barra está lista, entonces el levantador esta comprometido con el intento. Los intentos mencionados por el anunciador deberán ser inscriptos en una pizarra erigida en una posición prominente, con los nombres de los levantadores y el número de orden.
- b. **EL SECRETARIO TÉCNICO:** es responsable para asistir la reunión técnica previa a la competencia. En ausencia del comité técnico o de un miembro de este comité, armara el programa de jurados y referees de aquellos que se hayan declarado disponibles durante la competición. Completará las listas de referees de turno y miembros del jurado para la competencia, e informará a los referees de las categorías en las que fueron ubicados. Luego de la reunión técnica cuando las nominaciones finales de los equipos han sido recopiladas, el secretario técnico redactará la planilla de competencia, la revisión de equipamiento, la de altura de soportes y la del orden de pesaje para categorías en la competición, ubicando los nombres de todos los levantadores nominados en esa categoría. Las tandas también pueden ser sorteadas es este punto para establecer el orden de pesaje y de levantamiento. También hará llegar la locutor de la competencia las tarjetas para cada levantador en la categoría. El trámite arriba mencionado junto a las tarjetas con los intentos de los levantadores serán colocados en un sobre para cada categoría de peso corporal en la competición y entregado en mano al referee principal para esa categoría. El secretario técnico atenderá cada pesaje y dará conocimiento a los referees que estén designados sobre los procedimientos y cualquier otro motivo que requiera la atención. Tendrá que ser un referee categoría 1 preferentemente de la nación huésped y capaz de solucionar efectivamente cualquier problema que pueda producirse debido a dificultades de idioma durante las jornadas. Es responsabilidad del director de la competencia la provisión de planillas de inscripción, tarjetas de intentos y toda la papelería necesaria para permitir al secretario técnico llevar sin inconvenientes su trabajo. Se puede obtener en forma gratuita una descripción completa de las tareas junto con toda la papelería necesaria a través del comité técnico disponible para todos los directores de competencia.
- c. **EL TOMATIEMPOS:** es el responsable del correcto manejo del lapso de tiempo que va del anuncio del alistamiento de la barra y el inicio del intento del levantador. Es también el responsable de registrar un tiempo permitido cuando sea requerido, por ejemplo: luego de un intento el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los treinta segundos. Una vez que el reloj se ha puesto en marcha para un levantador sólo podrá ser detenido por que se complete el tiempo establecido, por el comienzo de un levantamiento, o a discreción del referee central. Consecuentemente es de gran importancia que el levantador o su entrenador verifiquen la altura de los soportes de sentadilla previo al llamado, ya que una vez anunciado el peso y la barra lista el reloj será puesto en marcha. Cualquier ajuste complementario de los soportes deberá ser efectuado dentro del minuto permitido al levantador, a menos que este haya establecido su altura de soporte y esta haya sido seteda incorrectamente por el cargador. Es entonces esencial que la hoja de altura de los soportes este firmada o inicializada por el levantador. Este es un documento oficial que se debe verificar en cada disputa.

Al levantador le será permitido un minuto en el que comenzará su intento luego de haber sido llamado a la plataforma. Si no inicia su intento dentro del tiempo permitido el toma tiempos informará que el tiempo ha vencido y el referee central dará una orden audible "DEJAR" "Rack" junto con un movimiento hacia atrás del brazo. El levantamiento será declarado nulo y el intento se ha perdido. Cuando el levantador comienza el intento dentro del tiempo permitido el reloj será detenido. La definición del comienzo de un intento depende de cada levantamiento en particular. En los ejercicios de sentadilla y fuerza en banco el comienzo coincide con la señal de inicio del referee central (referencia referees ítem 3). En el ejercicio de despegue, el comienzo será cuando el levantador intenta decididamente levantar la barra.

- d. OFICIALES/ DESPACHADORES: Son responsables de recolectar los pedidos de cargas para los levantadores o sus entrenadores y pasar esa información sin demoras al locutor. Al levantador le está permitido un minuto entre la concreción de su último intento y el informe al locutor, por medio del oficial, del peso que ha de requerir para su próximo intento.
- e. PIZARREROS: Serán los responsables del correcto registro del progreso de la competencia, y a la finalización asegurar que los tres referees firmen las planillas oficiales, certificados de récords y cualquier otro tipo de documentación que requiera firmas. El anunciador tiene que anunciar a estos efectos antes de que se vayan los referees.
- f. AYUDANTES / CARGADORES : Serán responsables por la carga y descarga de la barra, ajuste de los soportes para sentadilla y fuerza en banco cuando sean requeridos, limpieza de la barra o de la plataforma a requerimiento del referee central, y generalmente asegurarse de que la plataforma esté bien mantenida y presente una apariencia pulcra y ordenada en todo momento. Nunca habrá menos de dos o mas de cinco cargadores / cuidadores en la plataforma. Cuando el levantador se prepare para su intento los cuidadores podrán asistirlo para quitar la barra desde los soportes. También podrán ayudarlo a depositar la barra en los soportes luego del intento. De todas maneras, no tocarán al levantador o la barra durante la ejecución del intento, por ejemplo, durante el período de tiempo que transcurre entre las indicaciones de comienzo y finalización del intento. La única excepción a ésta regla es si el levantamiento presenta un riesgo y resulta una instancia de posible lesión para el levantador, los cuidadores / cargadores podrán entonces a pedido del referee central o del mismo levantador, adelantarse y liberar al levantador de la barra. Si el levantador es privado de un intento que hubiera sido válido por un error de los ayudantes / cargadores, se le otorgará un intento extra a discreción de los referees o jurado al final de la ronda.

**3.** Durante cualquier competencia que tenga lugar en una plataforma o escenario, solamente se permitirá en esa área la presencia del levantador y su entrenador, miembros del jurado, los tres referees y los ayudantes / cargadores. Durante la ejecución de un levantamiento solamente podrán estar presentes en el área de la plataforma el levantador, los ayudantes y los referees. Los entrenadores deberán permanecer en un área designada al efecto por el jurado o el oficial técnico a cargo.

**4.** Un levantador no se vendara ni acomodara su vestimenta o usará amoníaco a la vista del público. La única excepción a esta regla es la que permite al levantador ajustar su cinturón.

**5.** En encuentros internacionales entre dos levantadores o dos Naciones que compiten en diferentes categorías de peso corporal, los levantadores pueden alternar independientemente del peso requerido para los intentos. El levantador que solicite el peso mas liviano en su intento inicial levantara en primer termino y de esa manera determinará el orden de intentos alternativos a lo largo de ese ejercicio en particular .

**6.** En competencias reconocidas por la IPF el peso de la barra deberá ser siempre múltiplo de 2,5 Kg. La progresión deberá ser de al menos 2.5 Kg. entre todos los intentos. Los pesos serán anunciados en kilogramos. Se podrán tomar para intentos de récord del Campeonatos en que el levantador este compitiendo en master, junior, subjunior etc., incrementos de menos de 2.5 Kg.

Excepciones a esta regla:

- A. En un intento de récord la carga en la barra deberá, al menos, superar en 500 grs. el récord vigente. Este intento de récord deberá ser hecho en la secuencia normal de incremento de peso durante la competencia o como cuarto intento al final de la ronda.
- B. Durante el transcurso de una competición un levantador puede requerir un intento de récord que no es múltiplo de 2,5 Kg., pero tiene que ser intentado dentro de sus intentos prescriptos. Si es exitoso, entonces solamente para ser asentado en la planilla de competencia se inscribirá el

menor múltiplo mas cercano de 2,5 Kg. y el peso exacto se asentara en la planilla de récord, por ejemplo, 333 Kg. es la carga solicitada por el levantador para su segundo intento, si el movimiento resulta buen levantamiento, se asentaran 332,5 Kg. en la planilla de competencia y 333 Kg. será asentado en la planilla de récord.

- C. Los intentos de récord pueden ser efectuados en cualquiera o en todos los intentos inscriptos del levantador, observando que mantenga un mínimo de incremento de 500 gr. Por ejemplo si el récord actual es de 100 Kg. el levantador podrá realizar las siguientes tentativas : 1° intento : 100,5 Kg. , 2° intento: 101 Kg. ; 3° intento 101,5 Kg. ; 4° intento 102 Kg. ; intentos 2°, 3° , 4°, si son validos, todos serán récord independientemente del hecho de no incrementar el peso con propósito de la competencia, que será 100 Kg.
- D. Un levantador puede hacer incrementos de menos de 2.5 únicamente para los intentos de récord en el campeonato en que este compitiendo, por ejemplo en Campeonato Abierto, un Master no puede tomar menos de 2.5 Kg. para lograr un récord de Master.
- E. En el caso de que un peso establecido para la ronda siguiente que no es un múltiplo de 2.5 Kg. para exceder un récord, el peso se reducirá al múltiplo más cercano de 2.5 kg, siempre que otro competidor haya excedido este peso en la ronda anterior.

Ejemplo 1: El récord actual es 302.5 Kg.

El levantador A hace sentadilla con 300 Kg. en la primera ronda, entonces pide 303 Kg. El levantador B hace sentadilla con 305 Kg. en la primera ronda. El segundo intento del levantador A se reduce ahora 302.5 Kg.

Ejemplo 2: El récord actual es 300 Kg.

El levantador A pide solamente un incremento de 0.5 Kg., (300.5 Kg.) habiendo logrado su primer intento como en el anterior ejemplo. El levantador B hace sentadilla con 305 Kg. en la primera ronda, El levantador A debe pedir ahora el peso más cercano 2.5 Kg. por encima del anterior (302.5 Kg.).

**7.** El referee central será el único responsable para decisiones de tener en el caso de errores de carga o anuncios incorrectos por el locutor. En esos casos dará las indicaciones al locutor para hacer los anuncios correctos.

Ejemplos de errores en la carga

- a. Si la barra esta cargada con un peso mas liviano que el originalmente requerido y el intento es valido, el levantador podrá aceptarlo o elegir de hacer el intento nuevamente con el peso originalmente elegido. Si en cambio, el intento no es valido, al levantador le será otorgado un nuevo intento con la carga correcta que había solicitado. En ambos casos será efectuado al final de la ronda en que ocurrió el error.
- b. Si la barra es cargada con un peso mayor que el originalmente elegido y el intento es valido, le será concedido. Luego el peso de la barra será reducido si así es requerido por otros levantadores. Si el intento no es valido se le garantizara al levantador un intento adicional con el peso solicitado en su momento, al final de la ronda en que transcurrió el error.
- c. Si la carga no es la misma en ambos extremos de la barra, ocurre algún inconveniente con la barra o con los discos durante la ejecución de un levantamiento o se produce algún desarreglo con el tablado y, a pesar de algunos de estos problemas, el levantamiento es valido el levantador puede aceptar el intento o elegir hacerlo nuevamente. Si es valido y no es múltiplo de 2.5 Kg. será asentado en la planilla con la carga inmediata inferior que sea múltiplo de 2.5 Kg. Si el intento no es válido se le garantizará un intento posterior. Esos intentos solo podrán ser efectuados al final de la ronda en la que ocurrió el error.
- d. Si el locutor comete una equivocación al anunciar el peso más liviano o más pesado que el solicitado por el levantador, el Referee Central adoptara la misma decisión que para el error de carga.
- e. Si por cualquier razón no es posible para el levantador o su entrenador permanecer en la proximidad de la plataforma que le permita seguir el progreso de la competencia y el levantador pierde su intento, debido a una omisión del locutor al no anunciarlo con la carga requerida, el peso en la barra será reducido tanto como sea necesario y le será permitido al levantador realizar su intento, pero solo al final de la ronda.

**8.** Tres intentos nulos en cualquier levantamiento automáticamente eliminan al levantador de la competencia.

9. El levantador no recibirá de los ayudantes - cargadores otra ayuda que no sea la de quitar, o sacar la barra de los soportes.

10. A la finalización de un intento el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los Treinta segundos (30). No cumplir con esta regla puede resultar en descalificación del intento a discreción de los referees. El abuso de los treinta segundos para dejar la plataforma no será tolerado cuando este presente un jurado. Esta regla fue designada para levantadores que pueden haber recibido alguna lesión durante el curso del levantamiento, o quizás para los discapacitados, por ejemplo un levantador ciego.

11. Si durante una entrada en calor de una competencia, un levantador sufre una lesión o de alguna manera muestra signos de que su condición física es irregular, poniendo en riesgo su integridad en el desempeño de alguno de los ejercicios, el medico oficial tiene el derecho de examinarlo. Si considera que no es aconsejable al levantador continuar, el puede, en consulta con el Jurado, insistir para que el levantador se retire de la competencia. El jefe de equipo o el entrenador deberá ser oficialmente informado de tal decisión.

12. Cualquier levantador o entrenador que, por razones de su in conducta en, o, cerca de la plataforma de competencia en un acto de descrédito para el deporte será oficialmente advertido. Si la in conducta continua, el jurado o los referees, en ausencia del jurado, pueden descalificar al levantador o entrenador y ordenar levantador o entrenador que abandone el recinto de la competencia. El director del equipo deberá ser informado oficialmente de la advertencia y descalificación.

13. El jurado y los referees podrán por decisión de la mayoría descalificar inmediatamente al levantador u oficial si es de su opinión que cualquier in conducta es lo suficientemente seria como para autorizar la inmediata descalificación antes que una advertencia oficial. El jefe de equipo deberá ser informado de la descalificación.

14. En una competencia internacional, todas las apelaciones contra las decisiones de los referees, denuncias en cuanto al transcurso de la competición o contra el comportamiento de alguna persona o personas que tomen parte en la competencia deben ser efectuadas al jurado. El Jurado puede requerir que esa apelación sea hecha por escrito. La apelación o protesta debe ser consultada con el presidente del jurado, por el director del equipo, entrenador o en su ausencia por el levantador. Esto debe ser hecho inmediatamente después de la acción por la que se origina la protesta o apelación. No será considerada a menos que sea hecha en estos términos. Si lo estima necesario, el jurado podrá suspender temporalmente la marcha de la competencia y retirarse para considerar el veredicto. Después de la debida consideración y de haber alcanzado un veredicto mayoritario, el jurado retornara y el presidente informara el contenido de la decisión. El veredicto del jurado será considerado final y no habrá derecho a apelación ante cualquier otro cuerpo. En cuanto al re-comienzo de la competencia que había sido suspendida, le será otorgado al próximo levantador tres minutos para comenzar su levantamiento. En el caso de que la demanda sea efectuada contra un miembro levantador u oficial de un equipo oponente la denuncia por escrito ira acompañada por una suma en efectivo de 150 marcos alemanes o su equivalente en cualquier otra moneda. Si el jurado considera en su veredicto que la apelación es de naturaleza frívola o mal intencionada, toda o una parte de la suma depositada puede ser retenida y donada a la IPF a consideración del jurado.

## PARTE 7 REFEREES

1. Los referees serán en número de tres, el jefe de referees o referee central, y dos referees laterales.
2. El referee central será el responsable de dar las indicaciones (señales) para los tres levantamientos.
3. Las indicaciones requeridas para los tres levantamientos son las siguientes :

Levantamiento	COMIENZO	FINALIZACION
SENTADILLA	Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "SQUAT " O " BAJE "	Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible " RACK " O " DEJE ".

FUERZA EN BANCO	Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "COMIENCE " O " BAJE " .	Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible " RACK " O " DEJE " .
DESPEGUE	No requiere indicación u orden .	Indicación visual consistente de un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible " BAJE " .

4. Una vez que la barra ha sido dejada en los soportes o sobre la plataforma a la finalización del levantamiento, los referees darán a conocer sus decisiones por medio de las luces: BLANCA para un buen levantamiento y ROJA para un levantamiento nulo (no válido). Las tarjetas se levantarán entonces para indicar las razones de los levantamientos nulos.
5. Los tres referees se podrán sentar donde consideren tener el mejor punto de vista alrededor de la plataforma para cada uno de los tres levantamientos. Pero el referee central deberá siempre tener en cuenta la necesidad de ser fácilmente visible para el levantador que esta ejecutando una sentadilla o un despegue, y los referees laterales siempre deben tener presente la necesidad de ser visibles para el referee central de tal forma de que el pueda observar sus brazos levantados.
6. Antes de la competencia los tres referees conjuntamente deben determinar que:
  - a) La plataforma y el equipamiento de competencia cumplen con los requisitos reglamentarios en todos los aspectos. Las barras y los discos serán controlados por discrepancias de peso y será descartado el equipamiento con defectos. Se deben tener preparados una segunda barra y topes en caso de deterioro de los originales.
  - b) Las básculas funcionaran correctamente y serán exactas y con sus certificados.
  - c) Los levantadores se pesarán dentro de los límites de peso y tiempo para sus categorías de peso corporal.
  - d) Que la vestimenta y equipo personal de los levantadores haya sido inspeccionado y cumpla con las reglamentaciones en todos sus aspectos. Es deber de el levantador asegurarse que todos los ítem que el quiere vestir sobre la plataforma hayan pasado el escrutinio de los referee examinadores. Los levantadores descubiertos vistiendo u usando vestimenta que no ha sido revisada pueden ser sujetos a penalidades, por ejemplo: descalificación en el último intento.
7. Durante la competencia los tres referees deberán conjuntamente determinar que:
  - a. El peso de la barra cargada este de acuerdo con la cifra anunciada por el locutor. A los referee se les podrán suministrar cartillas con las formas de carga para este propósito. Esto es responsabilidad conjunta de los tres referee.
  - b. Que los levantadores usen en la plataforma el equipo que este de acuerdo con la reglamentación. Si cualquiera de los referees tenga razones para dudar de la honradez del levantador en este aspecto, deberá, luego de la finalización del levantamiento, informar al referee central de su sospecha. El presidente del Jurado puede entonces examinar la vestimenta y el equipo personal del levantador. Si al levantador se le encuentra que está vistiendo o usando un elemento ilegal, que no se le haya pasado por error inadvertidamente a los referees examinadores, será inmediatamente descalificado de la competencia. Si estuviera usando un ítem ilegal que haya pasado el examen de los referees examinadores por error, y el levantamiento en el que se hizo el descubrimiento fue exitoso, el levantamiento será nulo y se le dará un nuevo intento (después de haberse quitado el ítem ilegal ) al final de la ronda.
8. Previo al comienzo de un levantamiento, si alguno de los referees laterales no esta de acuerdo con la ubicación de la barra o con la posición inicial del levantador, levantará la mano para llamar la atención de la falta. Si hay una mayoría de opinión entre referees de la falta existente, el referee central no dará la orden de comienzo del levantamiento. El levantador o su entrenador deberá a pedido, ser informado de la razón por la que no está recibiendo la indicación de comienzo. Asimismo el levantador o su entrenador pueden requerir la razón por una decisión de un levantamiento nulo. Tal requerimiento deberá ser efectuado antes del intento del próximo levantador. El jurado será el responsable para trasladar esa información al levantador. La tarjeta del referee debería darle al entrenador o al levantador de la razón de levantamiento nulo. El levantador tiene el resto de su tiempo permitido para corregir la posición de la barra o su ubicación adecuada, para recibir la indicación de comienzo. Una

vez que el levantamiento ha comenzado los referees laterales no llamarán la atención de faltas o infracciones durante la ejecución del levantamiento.

9. Los referees se abstendrán de comentarios y no recibirán ningún documento o relato verbal en relación al desarrollo de la competencia. Por lo tanto es esencial que el número de orden de cada levantador acompañe su nombre en la tarjeta de resultado para que los referees puedan seguir el orden del levantamiento.
10. Un referee no intentará influenciar las decisiones de los otros referees.
11. El referee central podrá consultar con los referees laterales, el jurado, u otro oficial, lo que crea conveniente para facilitar la marcha de la competición.
12. A su discreción el referee central puede ordenar que la barra y / o la plataforma sean limpiadas. Si el levantador o entrenador requieren la limpieza de la barra o plataforma, el requerimiento debe ser hecho a través del referee central., no de los ayudantes cargadores.
13. A la finalización de la competencia los tres referees firmaran las planillas oficiales, certificados de récord, o cualquier otro documento que requiera una firma.
14. En competencias internacionales los referees serán seleccionados por la comisión técnica y deben haber probado su capacidad en campeonatos internacionales o nacionales.
15. En competencias internacionales se deberá realizar sorteos para decidir las categorías que arbitrarán. Dos referees de una misma nación no podrán ser seleccionados para arbitrar en la misma categoría en un torneo de más de dos naciones.
16. La selección de un referee para actuar como referee central en una categoría no lo excluye para su selección como referee lateral en otra categoría.
17. En campeonatos mundiales o algún otro campeonato donde se hagan intentos de récord mundial, solamente juzgarán referees de la IPF, tres referees categoría dos deben estar en la plataforma. Cada nación podrá nominar un máximo de tres referees categoría dos en la reunión Técnica para su deber en la plataforma, y tantos Categoría uno como el Comité sienta que son necesarios.
18. Los referees y miembros del jurado estarán vestidos uniformemente de la siguiente manera :  
HOMBRES - INVIERNO: saco (chaqueta o blazer) azul oscuro con el correspondiente distintivo IPF en el bolsillo izquierdo. Pantalón gris, con una camisa blanca y la correspondiente corbata IPF .  
HOMBRES - VERANO blanca y pantalón gris, corbata opcional.  
DAMAS - INVIERNO: Saco (chaqueta o blazer) azul oscuro con el correspondiente distintivo IPF en el bolsillo izquierdo. Pollera o pantalón gris y una blusa o camisa blanca. El uso de corbata es opcional  
DAMAS - VERANO: pollera o pantalón gris con blusa o camisa blanca.  
Las insignias y corbatas son rojas para referees de categoría 1 y azul para referees de categoría 2. El jurado determinará si se usará vestimenta de invierno o verano. No se complementarios zapatos de entrenamiento.
19. Las calificaciones para un referee categoría 2 son las siguientes:
  - a. Un referee nacional con buen concepto en su federación nacional.
  - b. Debe ser recomendado por su federación nacional
  - c. Deberá realizar una examinación escrita para categoría 2 en un campeonato mundial , continental , juego regional , encuentro internacional , campeonato nacional o clínica nacional
  - d. Deberá conseguir un puntaje de 90% o más en ambos exámenes, escrito y práctico.
20. Las calificaciones para un referee categoría 1 son las siguientes:
  - a. Debe ser un referee categoría 2 con un buen concepto por un período de al, menos 4 años.
  - b. Debe haber arbitrado en por lo menos 4 Campeonatos Internacionales, excluidos los Campeonatos Mundiales de Fuerza en Banco.

- c. Deberá realizar un examen práctico para categoría 1 en cualquier campeonato mundial (excluyendo el Campeonato Mundial de Fuerza en Banco), Campeonato Continental, Juegos Regionales o encuentro Internacional.
  - d. Deberá juzgar al menos 75 intentos, 35 de los cuales deberán ser sentadilla, oficiando de referee central. Los primeros intentos de los Levantadores no serán tenidos en cuenta.
  - e. El candidato se acreditara 25 puntos y será juzgada su competencia por los examinador /es durante el chequeo de vestimenta, pesaje y mando en la plataforma. Una reducción de 0.5, (medio punto) se hará para cualquier error que pueda contradecir las reglas técnicas. El examinador será un miembro del Comité Técnico de la IPF o un Oficial fijado por el Comité Técnico de la IPF.
  - f. El candidato deberá puntuar por lo menos el 90 % (por ciento) de su examen total, esto incluye 75 puntos de sus decisiones hechas en la plataforma, comparadas con las de los miembros del jurado y no con las emitidas por los referees. Los otros 25 puntos se tomarán de sus decisiones y actuación de los deberes necesarios, es decir del chequeo de la Vestimenta, Pesaje, y mando de la Plataforma.
  - g. Será nominado por su Federación Nacional al Secretario General de la IPF y al Presidente del Comité Técnico previo a su examen. Las condiciones para la nominación serán las siguientes:
    - 1. Capacidad del candidato como referee.
    - 2. Posicionado con prioridad como categoría 2 .
    - 3. Disponibilidad para arbitrar en futuros eventos internacionales.
21. La selección de un candidato para su examen por la IPF estará sujeto a los siguientes criterios:
- a. El número de nominaciones recibidas.
  - b. El número de ubicación de exámenes disponibles.
  - c. Los requerimientos actuales para referees de categoría 1 en las distintas naciones.
22. Los procedimientos de testeo son los siguientes:
- a. CATEGORIA 2- Deberá ser dada un examen escrito únicamente luego de una completa y comprensible clínica de reglamentación que ha de ser conducida por un referee aprobado en categoría 1 que haya sido designado como jefe examinador por el Comité Técnico de la IPF. Se hará una examinación práctica luego de la escrita. Durante la competición el candidato estará sentado en o cerca de la mesa del jurado y juzgará un total de 100 intentos, 40 de los cuales deben ser Sentadilla. El candidato será examinado por al menos un referee categoría 1 y puntuara por lo menos el 90 % de todas sus decisiones cuando sea comparado con los puntos del (los) referee(s) escrutador (es). Los primeros intentos de cada ronda no serán tenidos en cuenta, se juzgarán a partir de los segundos intentos de cada ronda.
  - b. CATEGORIA 1- El candidato solamente hará un examen práctico en cualquier campeonato mundial (excluido el de Fuerza en Banco), campeonatos continentales, juegos regionales o encuentros internacionales. El candidato será juzgado por el jurado el que deberá constituirse con tres referees de la categoría 1. El candidato deberá puntuar al menos el 90% de todas sus decisiones cuando sean comparadas con la mayoría de los juzgamientos de los miembros del jurado, esto incluye también puntos como los deberes necesarios, es decir del chequeo de la Vestimenta, Pesaje, y mando de la Plataforma. Los primeros intentos de cada ronda no serán tenidos en cuenta, se juzgarán a partir de los segundos intentos de cada ronda.
23. En el caso de que una nación no tenga referees activos de categoría 1 la IPF podrá designar referees de categoría 2 para administrar y controlar exámenes escritos y prácticos de categoría dos.
24. La cuota del examen se pagará al Examinador Principal antes del examen. Todos los puntos de las planillas de examen serán calificados por los referees examinadores. Cuando las calificaciones estén completadas el candidato será informado de los resultados Las hojas del examen realizado se enviarán al referee Registrador. El examen se pagara al Tesorero de la IPF.
25. Luego de recibidos los resultados del examen, el Referee Registrador informará de los resultados del candidato al secretario de su Federación Nacional, con la entrega de sus Credenciales.
26. Las planillas de calificaciones de los examinadores serán señalizadas de la siguiente forma :
- a. Todos los intentos correctos serán marcados con " / " .

- b. Todos los intentos incorrectos serán marcados con " X ".
  - c. Cuando es necesaria una señal y es dada en un intento incompleto, se marcará con (O) y se contará como un intento.
  - d. Cuando es necesaria una señal pero no se ha dado (XO)
  - e. Cuando es una señal incorrecta, por ejemplo, demasiado tarde o demasiado temprano el examinador deberá señalar esto con una " X " y la letra " S " para indicar que se ha dado una señal incorrecta.
  - f. Todas las planillas de calificación de los examinadores, sin ningún adicional o alteraciones serán cotejadas y puntuadas por el presidente del jurado si se examina a un refereees para categoría 1, o por referee(s) examinador (es) si es un examen para un candidato a referee categoría 2.
27. Un candidato al que se le haga un examen práctica será calificado por el jurado (para categoría 1 ) o referee (s) examinador (es) (para categoría 2 ) para determinar sus fallas.
28. Una vez pasada el examen la fecha de promoción del referee será la fecha del examen.
29. Los candidatos que no han aprobado el examen deberán esperar, por lo menos, seis meses antes de un nuevo examen.
30. REGISTRACION :
- a. Todos los refereees deben re-registrarse en la IPF para mantener sus calificaciones actualizadas y a un nivel aceptable.
  - b. La re-registración tendrá lugar el 1º de Enero de cada año olímpico.
  - c. La federación nacional del o de los refereees es la responsable de enviar los 30 Euros necesarios para abonar su derecho al Referee Registrador de la IPF junto a un breve currículum de su experiencia nacional e internacional de arbitraje durante el período previo al registro. El Euro es el dinero de la IPF.
  - d. Un referee que ha estado inactivo por un período de cuatro años o suspende su re - registración perderá la vigencia de sus credenciales. Él necesita volver a dar examen.
  - e. Una credencial que sea editada dentro de los doce meses previos al 1º de Enero de cada año olímpico no necesita ser renovado hasta el 1º de Enero del próximo año olímpico.
31. El Referee Registrador de la IPF proveerá a cada federación nacional:
- a. Una lista actualizada de refereees acreditados. Actualizada anualmente.
  - b. Una lista de refereees que necesiten re-registrarse para mantener sus acreditaciones.
32. Los refereees internacionales, de ambas categorías 1 y 2, deben haber arbitrado un mínimo de cuatro campeonatos internacionales o nacionales absolutos durante el período de cuatro años previos entre años olímpicos para ser aceptada su re-registración .

## **PARTE 8**

### **JURADO Y COMITÉ TÉCNICO**

#### **JURADO**

1. En campeonatos mundiales y continentales será designado un jurado que presida cada sesión de levantamientos
2. El jurado estará constituido por tres refereees categoría 1, en la ausencia de un miembro del Comité Técnico el mas antiguo de ellos será designado presidente del jurado
3. Los miembros del jurado serán todos de diferentes naciones con la excepción del presidente de la IPF y el presidente del comité técnico.
4. La función del jurado es asegurar que las reglas técnicas sean correctamente aplicadas.
5. Durante una competencia el jurado podrá, por mayoría de votos, reemplazar a cualquier referee cuyas decisiones, en su opinión, prueben ser incompetentes. El referee involucrado debe haber recibido una advertencia previa a cualquier acción de sustitución.

6. La imparcialidad de los referees no puede ser puesto en duda, ya que una equivocación al arbitrar puede ser cometida de buena fe. En ese caso, le será permitido al referee dar su explicación sobre la decisión que ha sido objeto de la advertencia.
7. Si es efectuada una protesta al jurado contra un referee, entonces puede informarse al referee de la protesta. El Jurado no debe poner tensión innecesaria sobre el referee de la plataforma.
8. Si ocurre un serio error en el arbitraje que sea contrario a las reglas técnicas, el jurado, puede asumir la acción apropiada para corregir ese error. Puede, a su discreción, garantizar al levantador un intento adicional.
9. Sólo en circunstancias extremas cuando ha habido un error obvio o muy evidente en el arbitraje, el Jurado determinará en consulta con los árbitros, revertir la decisión.
10. Los miembros del jurado se ubicaran de forma de asegurar una visión sin impedimentos de la competencia.
11. Antes de cada competencia el presidente del Jurado deberá estar convencido de que los miembros del Jurado tengan un completo conocimiento de su actuación y de cualquier nueva regla que reemplace o suplante a los contenidos de la edición actualizada del libro de las reglas generales.
12. La selección de levantadores para el control de drogas será siempre efectuada por un sorteo al azar por el jurado. Si la competencia no tiene un jurado, será el secretario de competencia quien formalizará para un similar sorteo al azar hecho por un oficial designado y ante testigos.
13. Si el levantamiento es acompañado de música, el jurado determinará el volumen y cuando deberá finalizar, por ejemplo, cuando el levantador ascienda a la plataforma o cuando toma la barra.

#### COMITÉ TÉCNICO DE LA IPF

1. Consistirá de un presidente que sea un referee categoría 1 elegido por el congreso y seis miembros de varias naciones designados por el Comité Ejecutivo en consulta con el Presidente del Comité Técnico.
2. Le será confiada el examen de todos los requerimientos y propuestas de naturaleza técnica suministradas por las Federaciones afiliadas.
3. Las decisiones estarán sujetas a la aprobación del congreso de la IPF.
4. Designar a los referees centrales y los laterales en los campeonatos mundiales.
5. Entrenar e instruir a los referees que aun no han alcanzado el nivel internacional y reexaminara a quienes estén en condiciones de llegar a ese nivel.
6. Informará al congreso de la IPF, presidente y secretario general a cerca de cuales referees han sido elegidos para arbitrar luego del examen o de la examinación.
7. Organizará cursos para referees antes de competencias principales tales como campeonatos mundiales. Los gastos originados por la organización de cursos o clínicas deberán ser soportados por la federación organizadora
8. Hacer propuestas al congreso de la IPF para el retiro de una credencial de referee internacional cuando lo juzgue necesario.
9. Publicar por medio del ejecutivo, material de naturaleza técnica que trata métodos de entrenamiento y desempeño en competencia de los levantamientos.
10. a) Será el responsable de la inspección de equipamiento personal y de competición tal como esta definido en el manual de reglamentos. También del equipamiento que ha sido suministrado por varios fabricantes con el exclusivo propósito de poder usar las palabras "APROBADO POR LA IPF " en sus anuncios comerciales. Si el o los artículos suministrados se hallan dentro de las reglamentaciones y regulaciones de la IPF será impuesto por el ejecutivo de la IPF el pago de un derecho por cada artículo y será otorgado por el comité técnico un certificado de aprobación.  
b) A la finalización de cada año se renovará mediante el pago del derecho impuesto por el Ejecutivo de la IPF, siendo suministrada a la IPF el motivo de obtener la certificación y aprobación. Si el diseño ha sido cambiado, el artículo debe ser presentado a la comisión técnica para inspección y re-certificación.  
c) Si, en cualquier momento luego de haber recibido el certificado de aprobación, el fabricante cambia el diseño del equipo personal o de competición de acuerdo al que fue previamente presentado para su aprobación y que no se encuentre dentro de los actuales reglamentos y reglas de la IPF, la IPF retirará la aprobación. La IPF no emitirá otra certificación hasta que el cambio de diseño haya sido corregido y el o los artículos sean presentados ante la comisión técnica para su inspección.

## PARTE 9

### RECORDS MUNDIALES

#### CAMPEONATOS MUNDIALES, CONTINENTALES, REGIONALES Y NACIONALES

1. En Campeonatos Mundiales, Continentales, Regionales y Nacionales aprobados y reconocidos por la IPF se podrán aceptar récords mundiales sin pesar la barra o el levantador, siempre que el levantador haya sido pesado correctamente antes de la competencia y que los referees y la comisión técnica haya verificado el peso de la barra y los discos antes de la competencia. Los récords masculinos de 50-59 y más de 60 años que excedan aquellos obtenidos en los grupos de 40-49 años de edad, serán incluidos en la categoría de 40-49 años.  
Los récords masculinos de más de 60 años que excedan aquellos obtenidos en los grupos de 50-59 años de edad serán incluidos en la categoría de 50-59.  
Los récords femeninos de más de 50 años que excedan aquellos obtenidos en el grupo de 40-49 años de edad, serán incluidos en la categoría de 40-49.  
Igualmente los récords de sub-junior 14 a 18 años que excedan aquellos obtenidos en el grupo de junior 19 a 23 años de edad, serán incluidos en este grupo.
2. El levantador se presentará al Jurado o en su ausencia a los tres referees para inspección, de la " vestimenta y equipamiento personal ", referencia en pagina 12, ítem 9 (I).
3. Los requerimientos para el reconocimiento de un récord mundial son los siguientes :
  - a) La competición debe haber sido efectuada bajo el control de una federación nacional afiliada a la IPF.
  - b) Cada uno de los referees que intervinieron deben tener la credencial actualizada de referee internacional de la IPF y pertenecer a una federación nacional afiliada a la IPF.
  - c) La buena fe y capacidad de los referees de todas las naciones miembro no se ha de poner en discusión. En consecuencia un récord mundial puede ser asegurado por referees de la misma nación.
  - d) Los récords mundiales solo podrán ser aceptados si se efectúa el control de drogas al levantador inmediatamente finalizada la competición de su categoría de peso y de acuerdo al protocolo de control de drogas. El resultado debe ser NEGATIVO.

#### EN TODO OTRO TIPO DE COMPETICIONES

4. Si el récord no es efectuado en una de las competencias arriba mencionadas tendrá los siguientes requerimientos adicionales a los enlistados en los puntos 2 y 3, que también serán solicitados.
  - a. Inmediatamente a un intento exitoso de récord, los tres referees deberán pesar la barra y constatar el peso exacto. También deberán enlistar los pesos individuales de la barra y de cada disco empleados en el intento válido.
  - b. Los tres referees deberán firmar un informe escrito afirmando bajo sus responsabilidades (honorarios) que la información dada a los siguientes requerimientos es la correcta :
    1. El nombre del levantador, también la fecha de nacimiento en caso de ser sub-junior, junior o de un master.
    2. El nombre de la nación del levantador.
    3. El título, lugar y fecha de la competencia.
    4. El peso corporal del levantador.
    5. El peso de la barra y de los discos individuales.
    6. Que las básculas tengan un certificado de exactitud emitido dentro de los últimos seis meses previos al intento de récord. A menos que un certificado de exactitud este disponible, los árbitros deben confirmar que el funcionamiento de balanzas sea correcto.
    7. Una copia de la planilla oficial de la competencia debe acompañar a la solicitud de récord. Una vez finalizada la solicitud de récord, deberá estar firmada por los tres referees y el presidente del jurado o el secretario de la federación nacional. La solicitud de récord debe ser enviada al la Secretaria general y al Registrador de Récord de la IPF, dentro del mes calendario de la fecha en que el récord fue efectuado.
- 5) Cuando se intervenga en una de las competencias enlistadas en el punto 1, si el levantador realiza con éxito su tercer intento cuyo peso este dentro de los 20 Kg. en relación al récord mundial vigente, podrá, a resolución del jurado, o del referee principal en ausencia de un jurado, garantizarle un cuarto intento fuera de competencia. El Jurado o Referee Central, en ausencia de un Jurado, por ejemplo, puede sentir que un cuarto intento es tiempo perdido y que el levantador se hubiera esforzado mucho con un

- peso 20 Kg. por debajo del récord mundial en su tercer intento, y sólo recibió dos luces blancas. En estos casos Ellos pueden rechazar el pedido. En ningún caso se podrán dar intentos adicionales.
- 6) Solo los levantadores que estén interviniendo en una competición podrán realizar intentos de récord así como los cuartos intentos fuera de competencia
  - 7) En ninguna circunstancia se permitirá a levantadores que no tomen parte de competencias completas intentar récords en levantamientos individuales.
  - 8) En un evento donde dos levantadores logren batir un récord de un ejercicio individual o de total con el mismo peso, el levantador con el menor peso corporal al momento del pesaje será declarado el poseedor del nuevo récord. Si ambos levantadores registran el mismo peso corporal al momento del pesaje, el levantador que bate el récord primero será el poseedor del récord.
  - 9) Los nuevos récords solo serán válidos si exceden el récord anterior en al menos 500 gr. Las fracciones de 500 gr. deberán ser ignoradas, por ejemplo: 87,700 Kg. se ha de registrar 87,500 Kg. Los intentos de récord de menos de 2.5 Kg. están fuera de competencia y no afectarán al orden de los levantamientos o los grupos. Los números de orden se aplicarán al mínimo de 2.5 Kg.
  - 10) Hay un récord mundial oficial por el total de los tres levantamientos. Su reconocimiento será sujeto a lo siguiente:
    - a. Que sea logrado en una competencia reconocida o aprobada por la IPF.
    - b. Que el levantador se encuentre registrado en una nación afiliada.
    - c. Solo podrá ser válido si la barra y los discos empleados en la competición hayan sido pesados antes del comienzo de la misma.
    - d. Aunque el levantador y la barra no tengan que ser pesados luego de la competencia, se deberá redactar un informe escrito similar en todos los aspectos al requerido en el caso de récords individuales y firmados por los tres referees.
    - e. El récord solo será válido para la categoría de peso corporal determinada en el pesaje oficial.
    - f. Los cuartos intentos no podrán ser incluidos en el total.
  - 11) No solo los récords mundiales, sino también los récords continentales, regionales y nacionales batidos bajo las mismas condiciones que los récords mundiales serán reconocidos y registrados. Aún así Los cuartos intentos no serán permitidos sino para récords mundiales en eventos mundiales, por ejemplo: campeonatos mundiales o juegos mundiales.
  - 12) Los récords Mundiales Abiertos obtenidos en los levantamientos individuales deben ser acompañados por levantamientos de por lo menos el doble del peso corporal de la categoría del levantador en sentadilla y despegue. En Fuerza en banco, el levantador debe lograr por lo menos el peso corporal de la categoría. Las mujeres deben hacer por lo menos una vez y media el peso corporal de la categoría en sentadilla y despegue, y por lo menos la mitad del peso corporal de la categoría en fuerza en banco. Con la intención de la regla - se considerarán 90+ y 125+ de la categoría de peso corporal como 92.5 y 127.5. Todos deben ser redondeados al múltiplo mas cercano a 2.5 kg por encima. Por ejemplo: categoría 56 kg, una vez y media de la categoría de peso son = 84 kg - el peso mínimo aceptado es = 85 kg. En el caso de "mitad" de la categoría de peso de la clase en el 44 kg serian = 22 kg , como la regla incluye a los collarines sería =25kgs. En los Campeonatos Mundiales se debe aplicar el mismo criterio cuando los levantadores deseen crear o romper cualquier otro récord, sub-junior, junior, master, nacional etc.
  - 13) Los récords mundiales de Fuerza en banco (levantamiento simple) pueden alcanzarse en cualquier evento individual de Fuerza en Banco, no solamente en los Campeonatos Mundiales de Fuerza en Banco. El mismo criterio se aplica a estos Récords Mundiales. Los récords pueden ser puestos si exceden el actual en por lo menos 500 gr. Las fracciones de 500 gr., serán ignoradas. Se puede garantizar un cuarto intento de Fuerza en banco si el tercer intento fue válido y este dentro de 20 Kg. del actual récord mundial. Los Campeonatos de Fuerza en banco serán organizados sin una división especial de levantadores inválidos. Los levantadores inválidos pueden competir dentro de las clases

normales, si ellos cumplen las reglas de IPF para los levantadores normales, es decir, si es que ellos pueden caminar sin ninguna ayuda al banco.

### FORMULA WILKS PARA HOMBRES Y MUJERES

EFFECTIVA DESDE EL 1° DE ENERO DE 1997

La fórmula WILKS (WF) presenta una tabla de coeficientes.

Esta fórmula está hecha para hombres con un peso corporal desde 40.0 Kg. a 200.9 Kg. y mujeres desde 40.0 Kg. a 150.9 Kg. Cada levantador tiene un coeficiente determinado por su peso corporal (BW). La tabla siguiente está graduada en intervalos de 100 gr., pero puede ser necesario interpolar.

Por ejemplo, el coeficiente de un levantador con un peso corporal de 71.8 Kg. y 71.9 Kg. es 0.7352 y 0.7345 respectivamente. Entonces un levantador con un peso corporal de 71.85 Kg., el coeficiente es interpolado a 0.73485.

Para determinar el "MEJOR LEVANTADOR ", hay que multiplicar el coeficiente de cada levantador por el total de kilogramos levantados en la competencia.

El factor resultante es su WILKS FORMULA TOTAL (WFT). El levantador con el mayor WFT será considerado el "MEJOR LEVANTADOR ".

#### Wilks para Hombres

	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,3354	1,3311	1,3268	1,3225	1,3182	1,3140	1,3098	1,3057	1,3016	1,2975
41	1,2934	1,2894	1,2854	1,2814	1,2775	1,2736	1,2697	1,2658	1,2620	1,2582
42	1,2545	1,2507	1,2470	1,2433	1,2397	1,2360	1,2324	1,2289	1,2253	1,2218
43	1,2183	1,2148	1,2113	1,2079	1,2045	1,2011	1,1978	1,1944	1,1911	1,1878
44	1,1846	1,1813	1,1781	1,1749	1,1717	1,1686	1,1654	1,1623	1,1592	1,1562
45	1,1531	1,1501	1,1471	1,1441	1,1411	1,1382	1,1352	1,1323	1,1294	1,1266
46	1,1237	1,1209	1,1181	1,1153	1,1125	1,1097	1,1070	1,1042	1,1015	1,0988
47	1,0962	1,0935	1,0909	1,0882	1,0856	1,0830	1,0805	1,0779	1,0754	1,0728
48	1,0703	1,0678	1,0653	1,0629	1,0604	1,0580	1,0556	1,0532	1,0508	1,0484
49	1,0460	1,0437	1,0413	1,0390	1,0367	1,0344	1,0321	1,0299	1,0276	1,0254
50	1,0232	1,0210	1,0188	1,0166	1,0144	1,0122	1,0101	1,0079	1,0058	1,0037
51	1,0016	0,9995	0,9975	0,9954	0,9933	0,9913	0,9893	0,9873	0,9853	0,9833
52	0,9813	0,9793	0,9773	0,9754	0,9735	0,9715	0,9696	0,9677	0,9658	0,9639
53	0,9621	0,9602	0,9583	0,9565	0,9547	0,9528	0,9510	0,9492	0,9474	0,9457
54	0,9439	0,9421	0,9404	0,9386	0,9369	0,9352	0,9334	0,9317	0,9300	0,9283
55	0,9267	0,9250	0,9233	0,9217	0,9200	0,9184	0,9168	0,9152	0,9135	0,9119
56	0,9103	0,9088	0,9072	0,9056	0,9041	0,9025	0,9010	0,8994	0,8979	0,8964
57	0,8949	0,8934	0,8919	0,8904	0,8889	0,8874	0,8859	0,8845	0,8830	0,8816
58	0,8802	0,8787	0,8773	0,8759	0,8745	0,8731	0,8717	0,8703	0,8689	0,8675
59	0,8662	0,8648	0,8635	0,8621	0,8608	0,8594	0,8581	0,8568	0,8555	0,8542
60	0,8529	0,8516	0,8503	0,8490	0,8477	0,8465	0,8452	0,8439	0,8427	0,8415
61	0,8402	0,8390	0,8378	0,8365	0,8353	0,8341	0,8329	0,8317	0,8305	0,8293
62	0,8281	0,8270	0,8258	0,8246	0,8235	0,8223	0,8212	0,8200	0,8189	0,8178
63	0,8166	0,8155	0,8144	0,8133	0,8122	0,8111	0,8100	0,8089	0,8078	0,8067
64	0,8057	0,8046	0,8035	0,8025	0,8014	0,8004	0,7993	0,7983	0,7973	0,7962
65	0,7952	0,7942	0,7932	0,7922	0,7911	0,7901	0,7891	0,7881	0,7872	0,7862
66	0,7852	0,7842	0,7832	0,7823	0,7813	0,7804	0,7794	0,7785	0,7775	0,7766
67	0,7756	0,7747	0,7738	0,7729	0,7719	0,7710	0,7701	0,7692	0,7683	0,7674
68	0,7665	0,7656	0,7647	0,7638	0,7630	0,7621	0,7612	0,7603	0,7595	0,7586
69	0,7578	0,7569	0,7561	0,7552	0,7544	0,7535	0,7527	0,7519	0,7510	0,7502
70	0,7494	0,7486	0,7478	0,7469	0,7461	0,7453	0,7445	0,7437	0,7430	0,7422
71	0,7414	0,7406	0,7398	0,7390	0,7383	0,7375	0,7367	0,7360	0,7352	0,7345
72	0,7337	0,7330	0,7322	0,7315	0,7307	0,7300	0,7293	0,7285	0,7278	0,7271

73	0,7264	0,7256	0,7249	0,7242	0,7235	0,7228	0,7221	0,7214	0,7207	0,7200
74	0,7193	0,7186	0,7179	0,7173	0,7166	0,7159	0,7152	0,7146	0,7139	0,7132
75	0,7126	0,7119	0,7112	0,7106	0,7099	0,7093	0,7086	0,7080	0,7074	0,7067
76	0,7061	0,7055	0,7048	0,7042	0,7036	0,7029	0,7023	0,7017	0,7011	0,7005
77	0,6999	0,6993	0,6987	0,6981	0,6975	0,6969	0,6963	0,6957	0,6951	0,6945
78	0,6939	0,6933	0,6927	0,6922	0,6916	0,6910	0,6905	0,6899	0,6893	0,6888
79	0,6882	0,6876	0,6871	0,6865	0,6860	0,6854	0,6849	0,6843	0,6838	0,6832
80	0,6827	0,6822	0,6816	0,6811	0,6806	0,6800	0,6795	0,6790	0,6785	0,6779
81	0,6774	0,6769	0,6764	0,6759	0,6754	0,6749	0,6744	0,6739	0,6734	0,6729
82	0,6724	0,6719	0,6714	0,6709	0,6704	0,6699	0,6694	0,6689	0,6685	0,6680
83	0,6675	0,6670	0,6665	0,6661	0,6656	0,6651	0,6647	0,6642	0,6637	0,6633
84	0,6628	0,6624	0,6619	0,6615	0,6610	0,6606	0,6601	0,6597	0,6592	0,6588
85	0,6583	0,6579	0,6575	0,6570	0,6566	0,6562	0,6557	0,6553	0,6549	0,6545
86	0,6540	0,6536	0,6532	0,6528	0,6523	0,6519	0,6515	0,6511	0,6507	0,6503
87	0,6499	0,6495	0,6491	0,6487	0,6483	0,6479	0,6475	0,6471	0,6467	0,6463
88	0,6459	0,6455	0,6451	0,6447	0,6444	0,6440	0,6436	0,6432	0,6428	0,6424
89	0,6421	0,6417	0,6413	0,6410	0,6406	0,6402	0,6398	0,6395	0,6391	0,6388
90	0,6384	0,6380	0,6377	0,6373	0,6370	0,6366	0,6363	0,6359	0,6356	0,6352
91	0,6349	0,6345	0,6342	0,6338	0,6335	0,6331	0,6328	0,6325	0,6321	0,6318
92	0,6315	0,6311	0,6308	0,6305	0,6301	0,6298	0,6295	0,6292	0,6288	0,6285
93	0,6282	0,6279	0,6276	0,6272	0,6269	0,6266	0,6263	0,6260	0,6257	0,6254
94	0,6250	0,6247	0,6244	0,6241	0,6238	0,6235	0,6232	0,6229	0,6226	0,6223
95	0,6220	0,6217	0,6214	0,6211	0,6209	0,6206	0,6203	0,6200	0,6197	0,6194
96	0,6191	0,6188	0,6186	0,6183	0,6180	0,6177	0,6174	0,6172	0,6169	0,6166
97	0,6163	0,6161	0,6158	0,6155	0,6152	0,6150	0,6147	0,6144	0,6142	0,6139
98	0,6136	0,6134	0,6131	0,6129	0,6126	0,6123	0,6121	0,6118	0,6116	0,6113
99	0,6111	0,6108	0,6106	0,6103	0,6101	0,6098	0,6096	0,6093	0,6091	0,6088
100	0,6086	0,6083	0,6081	0,6079	0,6076	0,6074	0,6071	0,6069	0,6067	0,6064
101	0,6062	0,6060	0,6057	0,6055	0,6053	0,6050	0,6048	0,6046	0,6044	0,6041
102	0,6039	0,6037	0,6035	0,6032	0,6030	0,6028	0,6026	0,6024	0,6021	0,6019
103	0,6017	0,6015	0,6013	0,6011	0,6009	0,6006	0,6004	0,6002	0,6000	0,5998
104	0,5996	0,5994	0,5992	0,5990	0,5988	0,5986	0,5984	0,5982	0,5980	0,5978
105	0,5976	0,5974	0,5972	0,5970	0,5968	0,5966	0,5964	0,5962	0,5960	0,5958
106	0,5956	0,5954	0,5952	0,5950	0,5948	0,5946	0,5945	0,5943	0,5941	0,5939
107	0,5937	0,5935	0,5933	0,5932	0,5930	0,5928	0,5926	0,5924	0,5923	0,5921
108	0,5919	0,5917	0,5916	0,5914	0,5912	0,5910	0,5909	0,5907	0,5905	0,5903
109	0,5902	0,5900	0,5898	0,5897	0,5895	0,5893	0,5892	0,5890	0,5888	0,5887
110	0,5885	0,5883	0,5882	0,5880	0,5878	0,5877	0,5875	0,5874	0,5872	0,5870
111	0,5869	0,5867	0,5866	0,5864	0,5863	0,5861	0,5860	0,5858	0,5856	0,5855
112	0,5853	0,5852	0,5850	0,5849	0,5847	0,5846	0,5844	0,5843	0,5841	0,5840
113	0,5839	0,5837	0,5836	0,5834	0,5833	0,5831	0,5830	0,5828	0,5827	0,5826
114	0,5824	0,5823	0,5821	0,5820	0,5819	0,5817	0,5816	0,5815	0,5813	0,5812
115	0,5811	0,5809	0,5808	0,5806	0,5805	0,5804	0,5803	0,5801	0,5800	0,5799
116	0,5797	0,5796	0,5795	0,5793	0,5792	0,5791	0,5790	0,5788	0,5787	0,5786
117	0,5785	0,5783	0,5782	0,5781	0,5780	0,5778	0,5777	0,5776	0,5775	0,5774
118	0,5772	0,5771	0,5770	0,5769	0,5768	0,5766	0,5765	0,5764	0,5763	0,5762
119	0,5761	0,5759	0,5758	0,5757	0,5756	0,5755	0,5754	0,5753	0,5751	0,5750
120	0,5749	0,5748	0,5747	0,5746	0,5745	0,5744	0,5743	0,5742	0,5740	0,5739
121	0,5738	0,5737	0,5736	0,5735	0,5734	0,5733	0,5732	0,5731	0,5730	0,5729

122	0,5728	0,5727	0,5726	0,5725	0,5724	0,5723	0,5722	0,5721	0,5720	0,5719
123	0,5718	0,5717	0,5716	0,5715	0,5714	0,5713	0,5712	0,5711	0,5710	0,5709
124	0,5708	0,5707	0,5706	0,5705	0,5704	0,5703	0,5702	0,5701	0,5700	0,5699
125	0,5698	0,5698	0,5697	0,5696	0,5695	0,5694	0,5693	0,5692	0,5691	0,5690
126	0,5689	0,5688	0,5688	0,5687	0,5686	0,5685	0,5684	0,5683	0,5682	0,5681
127	0,5681	0,5680	0,5679	0,5678	0,5677	0,5676	0,5675	0,5675	0,5674	0,5673
128	0,5672	0,5671	0,5670	0,5670	0,5669	0,5668	0,5667	0,5666	0,5665	0,5665
129	0,5664	0,5663	0,5662	0,5661	0,5661	0,5660	0,5659	0,5658	0,5658	0,5657
130	0,5656	0,5655	0,5654	0,5654	0,5653	0,5652	0,5651	0,5651	0,5650	0,5649
131	0,5648	0,5647	0,5647	0,5646	0,5645	0,5644	0,5644	0,5643	0,5642	0,5642
132	0,5641	0,5640	0,5639	0,5639	0,5638	0,5637	0,5636	0,5636	0,5635	0,5634
133	0,5634	0,5633	0,5632	0,5631	0,5631	0,5630	0,5629	0,5629	0,5628	0,5627
134	0,5627	0,5626	0,5625	0,5624	0,5624	0,5623	0,5622	0,5622	0,5621	0,5620
135	0,5620	0,5619	0,5618	0,5618	0,5617	0,5616	0,5616	0,5615	0,5614	0,5614
136	0,5613	0,5612	0,5612	0,5611	0,5610	0,5610	0,5609	0,5609	0,5608	0,5607
137	0,5607	0,5606	0,5605	0,5605	0,5604	0,5603	0,5603	0,5602	0,5602	0,5601
138	0,5600	0,5600	0,5599	0,5598	0,5598	0,5597	0,5597	0,5596	0,5595	0,5595
139	0,5594	0,5593	0,5593	0,5592	0,5592	0,5591	0,5590	0,5590	0,5589	0,5589
140	0,5588	0,5587	0,5587	0,5586	0,5586	0,5585	0,5584	0,5584	0,5583	0,5583
141	0,5582	0,5582	0,5581	0,5580	0,5580	0,5579	0,5579	0,5578	0,5578	0,5577
142	0,5576	0,5576	0,5575	0,5575	0,5574	0,5573	0,5573	0,5572	0,5572	0,5571
143	0,5571	0,5570	0,5570	0,5569	0,5568	0,5568	0,5567	0,5567	0,5566	0,5566
144	0,5565	0,5564	0,5564	0,5563	0,5563	0,5562	0,5562	0,5561	0,5561	0,5560
145	0,5560	0,5559	0,5558	0,5558	0,5557	0,5557	0,5556	0,5556	0,5555	0,5555
146	0,5554	0,5554	0,5553	0,5552	0,5552	0,5551	0,5551	0,5550	0,5550	0,5549
147	0,5549	0,5548	0,5548	0,5547	0,5547	0,5546	0,5546	0,5545	0,5544	0,5544
148	0,5543	0,5543	0,5542	0,5542	0,5541	0,5541	0,5540	0,5540	0,5539	0,5539
149	0,5538	0,5538	0,5537	0,5537	0,5536	0,5536	0,5535	0,5535	0,5534	0,5533
150	0,5533	0,5532	0,5532	0,5531	0,5531	0,5530	0,5530	0,5529	0,5529	0,5528
151	0,5528	0,5527	0,5527	0,5526	0,5526	0,5525	0,5525	0,5524	0,5524	0,5523
152	0,5523	0,5522	0,5522	0,5521	0,5521	0,5520	0,5520	0,5519	0,5519	0,5518
153	0,5518	0,5517	0,5516	0,5516	0,5515	0,5515	0,5514	0,5514	0,5513	0,5513
154	0,5512	0,5512	0,5511	0,5511	0,5510	0,5510	0,5509	0,5509	0,5508	0,5508
155	0,5507	0,5507	0,5506	0,5506	0,5505	0,5505	0,5504	0,5504	0,5503	0,5503
156	0,5502	0,5502	0,5501	0,5501	0,5500	0,5500	0,5499	0,5499	0,5498	0,5498
157	0,5497	0,5497	0,5496	0,5496	0,5495	0,5495	0,5494	0,5494	0,5493	0,5493
158	0,5492	0,5492	0,5491	0,5491	0,5490	0,5490	0,5489	0,5489	0,5488	0,5488
159	0,5487	0,5487	0,5486	0,5486	0,5485	0,5485	0,5484	0,5484	0,5483	0,5483
160	0,5482	0,5482	0,5481	0,5481	0,5480	0,5480	0,5479	0,5479	0,5478	0,5478
161	0,5477	0,5477	0,5476	0,5476	0,5475	0,5475	0,5474	0,5474	0,5473	0,5472
162	0,5472	0,5471	0,5471	0,5470	0,5470	0,5469	0,5469	0,5468	0,5468	0,5467
163	0,5467	0,5466	0,5466	0,5465	0,5465	0,5464	0,5464	0,5463	0,5463	0,5462
164	0,5462	0,5461	0,5461	0,5460	0,5460	0,5459	0,5459	0,5458	0,5458	0,5457
165	0,5457	0,5456	0,5456	0,5455	0,5455	0,5454	0,5454	0,5453	0,5453	0,5452
166	0,5452	0,5451	0,5451	0,5450	0,5450	0,5449	0,5449	0,5448	0,5448	0,5447
167	0,5447	0,5446	0,5446	0,5445	0,5445	0,5444	0,5444	0,5443	0,5443	0,5442
168	0,5442	0,5441	0,5441	0,5440	0,5440	0,5439	0,5439	0,5438	0,5438	0,5437
169	0,5436	0,5436	0,5435	0,5435	0,5434	0,5434	0,5433	0,5433	0,5432	0,5432
170	0,5431	0,5431	0,5430	0,5430	0,5429	0,5429	0,5428	0,5428	0,5427	0,5427

171	0,5426	0,5426	0,5425	0,5425	0,5424	0,5424	0,5423	0,5423	0,5422	0,5422
172	0,5421	0,5421	0,5420	0,5420	0,5419	0,5419	0,5418	0,5418	0,5417	0,5417
173	0,5416	0,5416	0,5415	0,5415	0,5414	0,5414	0,5413	0,5413	0,5412	0,5412
174	0,5411	0,5411	0,5410	0,5410	0,5409	0,5409	0,5408	0,5408	0,5407	0,5407
175	0,5406	0,5406	0,5405	0,5405	0,5404	0,5404	0,5403	0,5403	0,5402	0,5402
176	0,5401	0,5401	0,5400	0,5400	0,5399	0,5399	0,5398	0,5398	0,5397	0,5397
177	0,5396	0,5396	0,5395	0,5395	0,5394	0,5394	0,5393	0,5393	0,5392	0,5392
178	0,5391	0,5391	0,5390	0,5390	0,5389	0,5389	0,5388	0,5388	0,5387	0,5387
179	0,5387	0,5386	0,5386	0,5385	0,5385	0,5384	0,5384	0,5383	0,5383	0,5382
180	0,5382	0,5381	0,5381	0,5380	0,5380	0,5379	0,5379	0,5378	0,5378	0,5377
181	0,5377	0,5377	0,5376	0,5376	0,5375	0,5375	0,5374	0,5374	0,5373	0,5373
182	0,5372	0,5372	0,5371	0,5371	0,5371	0,5370	0,5370	0,5369	0,5369	0,5368
183	0,5368	0,5367	0,5367	0,5366	0,5366	0,5366	0,5365	0,5365	0,5364	0,5364
184	0,5363	0,5363	0,5362	0,5362	0,5362	0,5361	0,5361	0,5360	0,5360	0,5359
185	0,5359	0,5359	0,5358	0,5358	0,5357	0,5357	0,5356	0,5356	0,5356	0,5355
186	0,5355	0,5354	0,5354	0,5353	0,5353	0,5353	0,5352	0,5352	0,5351	0,5351
187	0,5351	0,5350	0,5350	0,5349	0,5349	0,5349	0,5348	0,5348	0,5347	0,5347
188	0,5347	0,5346	0,5346	0,5345	0,5345	0,5345	0,5344	0,5344	0,5344	0,5343
189	0,5343	0,5342	0,5342	0,5342	0,5341	0,5341	0,5341	0,5340	0,5340	0,5340
190	0,5339	0,5339	0,5338	0,5338	0,5338	0,5337	0,5337	0,5337	0,5336	0,5336
191	0,5336	0,5335	0,5335	0,5335	0,5334	0,5334	0,5334	0,5333	0,5333	0,5333
192	0,5332	0,5332	0,5332	0,5332	0,5331	0,5331	0,5331	0,5330	0,5330	0,5330
193	0,5329	0,5329	0,5329	0,5329	0,5328	0,5328	0,5328	0,5327	0,5327	0,5327
194	0,5327	0,5326	0,5326	0,5326	0,5326	0,5325	0,5325	0,5325	0,5325	0,5324
195	0,5324	0,5324	0,5324	0,5323	0,5323	0,5323	0,5323	0,5322	0,5322	0,5322
196	0,5322	0,5322	0,5321	0,5321	0,5321	0,5321	0,5321	0,5320	0,5320	0,5320
197	0,5320	0,5320	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5318	0,5318
198	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317
199	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316
200	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315
201	En mas	0,5315								

### Wilks para Mujeres

	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,4936	1,4915	1,4894	1,4872	1,4851	1,4830	1,4809	1,4788	1,4766	1,4745
41	1,4724	1,4702	1,4681	1,4660	1,4638	1,4617	1,4595	1,4574	1,4552	1,4531
42	1,4510	1,4488	1,4467	1,4445	1,4424	1,4402	1,4381	1,4359	1,4338	1,4316
43	1,4295	1,4273	1,4252	1,4231	1,4209	1,4188	1,4166	1,4145	1,4123	1,4102
44	1,4081	1,4059	1,4038	1,4017	1,3995	1,3974	1,3953	1,3932	1,3910	1,3889
45	1,3868	1,3847	1,3825	1,3804	1,3783	1,3762	1,3741	1,3720	1,3699	1,3678
46	1,3657	1,3636	1,3615	1,3594	1,3573	1,3553	1,3532	1,3511	1,3490	1,3470
47	1,3449	1,3428	1,3408	1,3387	1,3367	1,3346	1,3326	1,3305	1,3285	1,3265
48	1,3244	1,3224	1,3204	1,3183	1,3163	1,3143	1,3123	1,3103	1,3083	1,3063
49	1,3043	1,3023	1,3004	1,2984	1,2964	1,2944	1,2925	1,2905	1,2885	1,2866
50	1,2846	1,2827	1,2808	1,2788	1,2769	1,2750	1,2730	1,2711	1,2692	1,2673
51	1,2654	1,2635	1,2616	1,2597	1,2578	1,2560	1,2541	1,2522	1,2504	1,2485
52	1,2466	1,2448	1,2429	1,2411	1,2393	1,2374	1,2356	1,2338	1,2320	1,2302
53	1,2284	1,2266	1,2248	1,2230	1,2212	1,2194	1,2176	1,2159	1,2141	1,2123
54	1,2106	1,2088	1,2071	1,2054	1,2036	1,2019	1,2002	1,1985	1,1967	1,1950

55	1,1933	1,1916	1,1900	1,1883	1,1866	1,1849	1,1832	1,1816	1,1799	1,1783
56	1,1766	1,1750	1,1733	1,1717	1,1701	1,1684	1,1668	1,1652	1,1636	1,1620
57	1,1604	1,1588	1,1572	1,1556	1,1541	1,1525	1,1509	1,1494	1,1478	1,1463
58	1,1447	1,1432	1,1416	1,1401	1,1386	1,1371	1,1355	1,1340	1,1325	1,1310
59	1,1295	1,1281	1,1266	1,1251	1,1236	1,1221	1,1207	1,1192	1,1178	1,1163
60	1,1149	1,1134	1,1120	1,1106	1,1092	1,1078	1,1063	1,1049	1,1035	1,1021
61	1,1007	1,0994	1,0980	1,0966	1,0952	1,0939	1,0925	1,0911	1,0898	1,0884
62	1,0871	1,0858	1,0844	1,0831	1,0818	1,0805	1,0792	1,0779	1,0765	1,0753
63	1,0740	1,0727	1,0714	1,0701	1,0688	1,0676	1,0663	1,0650	1,0638	1,0625
64	1,0613	1,0601	1,0588	1,0576	1,0564	1,0551	1,0539	1,0527	1,0515	1,0503
65	1,0491	1,0479	1,0467	1,0455	1,0444	1,0432	1,0420	1,0408	1,0397	1,0385
66	1,0374	1,0362	1,0351	1,0339	1,0328	1,0317	1,0306	1,0294	1,0283	1,0272
67	1,0261	1,0250	1,0239	1,0228	1,0217	1,0206	1,0195	1,0185	1,0174	1,0163
68	1,0153	1,0142	1,0131	1,0121	1,0110	1,0100	1,0090	1,0079	1,0069	1,0059
69	1,0048	1,0038	1,0028	1,0018	1,0008	0,9998	0,9988	0,9978	0,9968	0,9958
70	0,9948	0,9939	0,9929	0,9919	0,9910	0,9900	0,9890	0,9881	0,9871	0,9862
71	0,9852	0,9843	0,9834	0,9824	0,9815	0,9806	0,9797	0,9788	0,9779	0,9769
72	0,9760	0,9751	0,9742	0,9734	0,9725	0,9716	0,9707	0,9698	0,9689	0,9681
73	0,9672	0,9663	0,9655	0,9646	0,9638	0,9629	0,9621	0,9613	0,9604	0,9596
74	0,9587	0,9579	0,9571	0,9563	0,9555	0,9547	0,9538	0,9530	0,9522	0,9514
75	0,9506	0,9498	0,9491	0,9483	0,9475	0,9467	0,9459	0,9452	0,9444	0,9436
76	0,9429	0,9421	0,9414	0,9406	0,9399	0,9391	0,9384	0,9376	0,9369	0,9362
77	0,9354	0,9347	0,9340	0,9333	0,9326	0,9318	0,9311	0,9304	0,9297	0,9290
78	0,9283	0,9276	0,9269	0,9263	0,9256	0,9249	0,9242	0,9235	0,9229	0,9222
79	0,9215	0,9209	0,9202	0,9195	0,9189	0,9182	0,9176	0,9169	0,9163	0,9156
80	0,9150	0,9144	0,9137	0,9131	0,9125	0,9119	0,9112	0,9106	0,9100	0,9094
81	0,9088	0,9082	0,9076	0,9070	0,9064	0,9058	0,9052	0,9046	0,9040	0,9034
82	0,9028	0,9023	0,9017	0,9011	0,9005	0,9000	0,8994	0,8988	0,8983	0,8977
83	0,8972	0,8966	0,8961	0,8955	0,8950	0,8944	0,8939	0,8933	0,8928	0,8923
84	0,8917	0,8912	0,8907	0,8902	0,8896	0,8891	0,8886	0,8881	0,8876	0,8871
85	0,8866	0,8861	0,8856	0,8851	0,8846	0,8841	0,8836	0,8831	0,8826	0,8821
86	0,8816	0,8811	0,8807	0,8802	0,8797	0,8792	0,8788	0,8783	0,8778	0,8774
87	0,8769	0,8765	0,8760	0,8755	0,8751	0,8746	0,8742	0,8737	0,8733	0,8729
88	0,8724	0,8720	0,8716	0,8711	0,8707	0,8703	0,8698	0,8694	0,8690	0,8686
89	0,8681	0,8677	0,8673	0,8669	0,8665	0,8661	0,8657	0,8653	0,8649	0,8645
90	0,8641	0,8637	0,8633	0,8629	0,8625	0,8621	0,8617	0,8613	0,8609	0,8606
91	0,8602	0,8598	0,8594	0,8590	0,8587	0,8583	0,8579	0,8576	0,8572	0,8568
92	0,8565	0,8561	0,8558	0,8554	0,8550	0,8547	0,8543	0,8540	0,8536	0,8533
93	0,8530	0,8526	0,8523	0,8519	0,8516	0,8513	0,8509	0,8506	0,8503	0,8499
94	0,8496	0,8493	0,8489	0,8486	0,8483	0,8480	0,8477	0,8473	0,8470	0,8467
95	0,8464	0,8461	0,8458	0,8455	0,8452	0,8449	0,8446	0,8443	0,8440	0,8437
96	0,8434	0,8431	0,8428	0,8425	0,8422	0,8419	0,8416	0,8413	0,8410	0,8407
97	0,8405	0,8402	0,8399	0,8396	0,8393	0,8391	0,8388	0,8385	0,8382	0,8380
98	0,8377	0,8374	0,8372	0,8369	0,8366	0,8364	0,8361	0,8359	0,8356	0,8353
99	0,8351	0,8348	0,8346	0,8343	0,8341	0,8338	0,8336	0,8333	0,8331	0,8328
100	0,8326	0,8323	0,8321	0,8319	0,8316	0,8314	0,8311	0,8309	0,8307	0,8304
101	0,8302	0,8300	0,8297	0,8295	0,8293	0,8291	0,8288	0,8286	0,8284	0,8282
102	0,8279	0,8277	0,8275	0,8273	0,8271	0,8268	0,8266	0,8264	0,8262	0,8260
103	0,8258	0,8256	0,8253	0,8251	0,8249	0,8247	0,8245	0,8243	0,8241	0,8239

104	0,8237	0,8235	0,8233	0,8231	0,8229	0,8227	0,8225	0,8223	0,8221	0,8219
105	0,8217	0,8215	0,8214	0,8212	0,8210	0,8208	0,8206	0,8204	0,8202	0,8200
106	0,8198	0,8197	0,8195	0,8193	0,8191	0,8189	0,8188	0,8186	0,8184	0,8182
107	0,8180	0,8179	0,8177	0,8175	0,8173	0,8172	0,8170	0,8168	0,8167	0,8165
108	0,8163	0,8161	0,8160	0,8158	0,8156	0,8155	0,8153	0,8152	0,8150	0,8148
109	0,8147	0,8145	0,8143	0,8142	0,8140	0,8139	0,8137	0,8135	0,8134	0,8132
110	0,8131	0,8129	0,8128	0,8126	0,8124	0,8123	0,8121	0,8120	0,8118	0,8117
111	0,8115	0,8114	0,8112	0,8111	0,8109	0,8108	0,8106	0,8105	0,8103	0,8102
112	0,8101	0,8099	0,8098	0,8096	0,8095	0,8093	0,8092	0,8090	0,8089	0,8088
113	0,8060	0,8085	0,8083	0,8082	0,8081	0,8079	0,8078	0,8077	0,8075	0,8074
114	0,8072	0,8071	0,8070	0,8068	0,8067	0,8066	0,8064	0,8063	0,8062	0,8060
115	0,8059	0,8058	0,8056	0,8055	0,8054	0,8052	0,8051	0,8050	0,8049	0,8047
116	0,8046	0,8045	0,8043	0,8042	0,8041	0,8040	0,8038	0,8037	0,8036	0,8034
117	0,8033	0,8032	0,8031	0,8029	0,8028	0,8027	0,8026	0,8024	0,8023	0,8022
118	0,8021	0,8020	0,8018	0,8017	0,8016	0,8015	0,8013	0,8012	0,8011	0,8010
119	0,8009	0,8007	0,8006	0,8005	0,8004	0,8003	0,8001	0,8000	0,7999	0,7998
120	0,7997	0,7995	0,7994	0,7993	0,7992	0,7991	0,7989	0,7988	0,7987	0,7986
121	0,7985	0,7984	0,7982	0,7981	0,7980	0,7979	0,7978	0,7977	0,7975	0,7974
122	0,7973	0,7972	0,7971	0,7970	0,7969	0,7967	0,7966	0,7965	0,7964	0,7963
123	0,7962	0,7960	0,7959	0,7958	0,7957	0,7956	0,7955	0,7954	0,7953	0,7951
124	0,7950	0,7949	0,7948	0,7947	0,7946	0,7945	0,7943	0,7942	0,7941	0,7940
125	0,7939	0,7938	0,7937	0,7936	0,7934	0,7933	0,7932	0,7931	0,7930	0,7929
126	0,7928	0,7927	0,7926	0,7924	0,7923	0,7922	0,7921	0,7920	0,7919	0,7918
127	0,7917	0,7915	0,7914	0,7913	0,7912	0,7911	0,7910	0,7909	0,7908	0,7907
128	0,7905	0,7904	0,7903	0,7902	0,7901	0,7900	0,7899	0,7898	0,7897	0,7895
129	0,7894	0,7893	0,7892	0,7891	0,7890	0,7889	0,7888	0,7887	0,7886	0,7884
130	0,7883	0,7882	0,7881	0,7880	0,7879	0,7878	0,7877	0,7876	0,7875	0,7873
131	0,7802	0,7871	0,7870	0,7869	0,7868	0,7867	0,7866	0,7865	0,7864	0,7862
132	0,7861	0,7860	0,7859	0,7858	0,7857	0,7856	0,7855	0,7854	0,7853	0,7852
133	0,7850	0,7849	0,7848	0,7847	0,7846	0,7845	0,7844	0,7843	0,7842	0,7841
134	0,7840	0,7838	0,7837	0,7836	0,7835	0,7834	0,7833	0,7832	0,7831	0,7830
135	0,7829	0,7828	0,7827	0,7825	0,7824	0,7823	0,7822	0,7821	0,7820	0,7819
136	0,7818	0,7817	0,7816	0,7815	0,7814	0,7813	0,7812	0,7811	0,7809	0,7808
137	0,7807	0,7806	0,7805	0,7804	0,7803	0,7802	0,7801	0,7800	0,7799	0,7798
138	0,7797	0,7796	0,7795	0,7794	0,7793	0,7792	0,7791	0,7790	0,7789	0,7787
139	0,7786	0,7785	0,7784	0,7783	0,7782	0,7781	0,7780	0,7779	0,7778	0,7777
140	0,7776	0,7775	0,7774	0,7773	0,7772	0,7771	0,7770	0,7769	0,7768	0,7767
141	0,7766	0,7765	0,7764	0,7763	0,7762	0,7761	0,7760	0,7759	0,7759	0,7758
142	0,7757	0,7756	0,7755	0,7754	0,7753	0,7752	0,7751	0,7750	0,7749	0,7748
143	0,7747	0,7746	0,7745	0,7744	0,7744	0,7743	0,7742	0,7741	0,7740	0,7739
144	0,7738	0,7737	0,7736	0,7736	0,7735	0,7734	0,7733	0,7732	0,7731	0,7730
145	0,7730	0,7729	0,7728	0,7727	0,7726	0,7725	0,7725	0,7724	0,7723	0,7722
146	0,7721	0,7721	0,7720	0,7719	0,7718	0,7717	0,7717	0,7716	0,7715	0,7714
147	0,7714	0,7713	0,7712	0,7712	0,7711	0,7710	0,7709	0,7709	0,7708	0,7707
148	0,7707	0,7706	0,7705	0,7705	0,7704	0,7703	0,7703	0,7702	0,7702	0,7701
149	0,7700	0,7700	0,7699	0,7699	0,7698	0,7698	0,7697	0,7696	0,7696	0,7695
150	0,7695	0,7694	0,7694	0,7693	0,7693	0,7692	0,7692	0,7691	0,7691	0,7691
151	En mas	0,7691								