



BASES PRIMER CAMPEONATO INTERESCOLAR DE POWERLIFTING LICEO BICENTENARIO ORIENTE DE RENGO

CIUDAD: RENGO

FECHA: MARTES 22 DE NOVIEMBRE 2022

LUGAR: ANFITEATRO LICEO BICENTENARIO ORIENTE DE RENGO

HORARIO: 11HRS EN ADELANTE

DIRECCION: REPUBLICA DE HUNGRIA #250, RENGO, O'HIGGINS.

1. Aspectos generales.

El campeonato de powerlifting es organizado por profesores de educación física de la comuna de Rengo, con la finalidad de promover estilos de vida saludable en la población de la comuna de Rengo y alrededores, a través del fomento de la actividad física y el deporte.

La participación en el campeonato estará abierta a todos los estudiantes de enseñanza media que pertenezcan a Rengo, sus alrededores y otras comunas.

En este campeonato se medirán tanto deportistas que practiquen esta disciplina, personas que estén iniciando o cualquier persona que pueda realizar los ejercicios y desee participar.

Cronograma del campeonato:

11am a 12:30pm pesaje de los deportistas y último momento de inscripción para los que no lo hayan realizado con anterioridad.

12:30 a 13:15pm almuerzo JUNAEB.

13:30pm inicio de competencia, se procede a tomar las alturas de rack para los deportistas y espacio para la zona de calentamiento, se da inicio desde las categorías de menor a mayor peso.

2. Sobre la inscripción.

Las inscripciones estarán abiertas desde la publicación de las bases hasta una hora antes del comienzo del campeonato.

La inscripción es individual y tiene un costo de \$1000 (mil pesos)

el atleta debe presentar su certificado de alumno regular que acredite que está cursando la enseñanza media. Este certificado debe ser entregado al momento de la inscripción al encargado del registro en formato digital o impreso.

para realizar su registro en la competencia deberá enviar al correo campeonatopowerliftingrengo@gmail.com la siguiente información:

- Nombre y apellidos
- Foto de su cédula de identidad
- Certificado de alumno regular



- Certificado médico que acredite que su salud es compatible con la actividad
- Comprobante de transferencia o depósito a la siguiente cuenta:
Felipe Nieto Cornejo
19.273.723-0
Banco estado
Cuenta Rut
felipenietocornejo@gmail.com

Luego de acreditar su información quedará echo el registro y deberá presentarse el día y hora señalada para el pesaje

3. Sobre la evaluación.

El encargado de valorar su participación tendrá conocimientos de la ejecución correcta de los ejercicios.

Al encargado de valorar los ejercicios se le respetará en todo momento, cualquier insulto o agresión física hacia ellos, será sancionada con la descalificación inmediata del campeonato.

Sobre la evaluación de cada ejercicio:

Sentadilla:

2 Comandos:

- Baje (el atleta procede a hacer la sentadilla)
- Guarde (el atleta deja la barra en el rack)

Motivos de descalificación:

- No llega el pliegue de la cadera por debajo de la superficie de la rodilla
- No respeta los comandos
- Mueve los pies despues del "baje" y antes del "guarde"

Press banca:

3 comandos :

- Baje (el atleta baja la barra al pecho)
- Suba (el atleta sube la barra desde el pecho"
- Deje (el atleta deja la barra al rack)

Motivos de descalificación:

- Despegar los pies del suelo



- Despegar los gluteos o espalda alta de la banca
- No respetar los comandos

Peso Muerto:

1 Comando:

- Baje (el atleta baja la barra al suelo)

Motivos de descalificación:

- No respetar los comandos
- Soltar la barra al momento de bajar
- Jalonear excesivamente la barra

Cada atleta tiene 1 minuto para levantar la barra

Debe haber 3 jueces (2 laterales y 1 frontal que da las indicaciones con la voz y gesto)

Al finalizar el movimiento, el juez central dice "Jueces" y los 3 dan el veredicto al mismo tiempo.

Los atletas después de cada movimiento deben dar el peso de su nuevo intento, hasta 1 minuto como máximo.

El orden de salida de los atletas es del que menos levanta, al mayor y son 3 intentos por atletas.

"Recuerde usar ropa de calce ajustado (malla de levantamiento, o calzas cortas y polera primera capa, o short corto (que quede sobre las rodillas) y polera manga corta o sin mangas (que permita la visibilidad de la mitad del brazo)) para facilitar la visibilidad de los jueces y no perjudicar la evaluación de sus ejercicios"

4. Sobre las categorías.

"EL PESAJE DE LA COMPETENCIA SERA DESDE LAS 11AM A 12:30PM" (recuerde llegar puntual dentro del horario de pesaje para no quedar fuera de la competencia).

Categorías por peso corporal

Hombres:

59 (Hasta 59 kg)

66 (desde 59.01 hasta 66.0 Kg)

74 (desde 66.01 hasta 74.0 Kg)

83 (desde 74.01 hasta 83.0 Kg)



+83 (desde 83.01kg en adelante)

Damas:

47 (Hasta 47.0 kg)

52 (desde 47.01 hasta 52.0 kg)

57 (desde 52.01 hasta 57.0 kg)

63 (desde 57.01 hasta 63.0 kg)

+63 (desde 63.01kg en adelante)

“EL PESAJE DE LA COMPETENCIA SERA DESDE LAS 11AM A 12:30PM” (recuerde llegar puntual dentro del horario de pesaje para no quedar fuera de la competencia).

5. Sobre la premiación.

La premiación se realizará después de que finalice cada categoría y se analicen todos los datos.

En cada competencia se premiará con una medalla a los 5 primeros lugares, que serán los que hayan obtenido los mejores resultados en todas las pruebas de la categoría que participo.

atleta	sentadilla	Press banca	Peso muerto	total
Nombre del atleta	60kg	40kg	80kg	180kg

El lugar final que obtenga dependerá del sumatorio total del peso levantado más alto en sentadilla, press banca y peso muerto de la categoría en que compita.

En caso de empate el lugar se define por el peso corporal, por ejemplo, si en la categoría 59kg hombres, hay 2 (o más) atletas que levantaron en total 200kg y uno de ellos pesa 57kg y el otro 58kg, el atleta que pesa 57kg quedaría sobre el de 58kg.

Además, se hará una premiación especial para los más fuertes del campeonato en donde se premiarán a las mujeres más fuertes y a los hombres más fuertes. (los/las más fuertes serán determinados en base a la fuerza relativa, del total de sus levantamientos más pesados dividido por su peso corporal)

¡¡Anímense a participar y desafiarse en un deporte de fuerza apto para todos!!

