

# Bases Generales Competencia Interna

## "#LEVANTALAWEA 2023"

### **INTRODUCCION:**

El centro de entrenamiento "Gaman" tiene el agrado de invitar a todos sus alumnos y alumnas a una nueva versión de la competencia de levantamiento "Levanta la wea", la cual en esta instancia contara con la participación de algunos centros de entrenamientos invitados.

**OBJETIVO GENERAL:** Promover la práctica deportiva como una herramienta para el bienestar y vida saludable para toda la comunidad Gaman y sus invitados.

### **1. Competencia e inscripción:**

Fecha: 25 de noviembre el 2023

Lugar: Gaman Ñuñoa Av. Condell #1636

Horario: Por definir según cronograma

#### **Valor inscripción:**

- General: \$25.000 (+ polera)
- General: \$14.000 (sin polera)
- Admisión pública: Gratis

La inscripción se debe realizar mediante la pagina web [eventos.centrogaman.cl](http://eventos.centrogaman.cl), donde se aceptará un número limitado de participantes. Los pagos se aceptarán hasta las siguientes fechas:

- La inscripción se debe realizar hasta la fecha 03/11/2023 (Con polera).
- La inscripción se debe realizar hasta la fecha 17/11/2023 (Sin polera).
- La competencia tendrá un máximo de 160 inscritos

### **2. Categorías**

Mujeres: 49kg – 55kg – 59kg – 64kg – 76kg – 81kg – 87kg – 87kg+

Hombres: 61kg – 67kg - 73kg – 81kg – 96kg – 102kg - 109kg – 109kg+

### **3. Las y los participantes:**

3.1 Podrán participar todos los deportistas que sean alumnos activos de alguna de las sucursales de Gaman, junto a los invitados

3.2 Todas y todos los participantes se deben presentar al pesaje en el horario estipulado en el cronograma, según la categoría de peso seleccionada.

3.3 Durante la instancia en el lugar de competición se exige comportamiento y vocabulario adecuado a una instancia deportiva. Está prohibido el uso de cualquier tipo de sustancia ilícita, fumar, beber alcohol durante el campeonato.

3.4 Las y los deportistas una vez inscritos en su determinada categoría de peso corporal podrán modificar hasta 2 días antes de la competencia vía correo electrónico. (hola@centrogaman.cl)

3.5 Si la o el deportista no da el peso corporal correspondiente en la categoría inscrita, solo participara como EXTRA (no tiene derecho a premiación)

3.6 Para hacer efectiva la participación de cualquier categoría, debe haber un mínimo de 4 inscritos. De no ser el caso, se eliminará la categoría.

### **4. Premiación**

4.1 La premiación será realizará por categoría al primer, segundo y tercer lugar según total olímpico. Se llevará a cabo al finalizar cada tanda.

### **5. Cronograma**

5.1 Se realizará según cantidad de atletas inscritos por categoría, una vez cerrada la inscripción.

## **6. Competencia y Reglamentación**

La organización técnica y de la competencia se regirá por el reglamento de la IWF.

### **6.1 Vestimenta:**

6.1.1 Las y los deportistas podrán usar vestimenta deportiva, apropiada al contexto del evento.

6.1.2 Se permite el uso de primera capa o polera manga larga, siempre y cuando esta sea apegada al cuerpo y permita distinguir de forma adecuada la articulación del codo.

6.1.3 Se prohíbe el uso de vendaje rígido en los codos.

6.1.4 Se puede usar un cinturón de halterofilia. Si se usa, se tiene que usar por la parte de afuera del uniforme. El ancho máximo de la correa es de doce (12) cm.

6.1.5 Los vendajes son bandas no adhesivas de una gran variedad de materiales; muchas veces de gasa, crepé médico, neoprene / caucho o cuero.

6.1.6 No hay límites en la longitud de los vendajes.

6.1.7 Los vendajes de muñeca no deben cubrir más de diez (10) cm del área de la muñeca, ya sea sobre la piel.

6.1.8 Vendajes de rodilla no deben cubrir más de treinta (30) cm del área de la rodilla, ya sea sobre la piel.

6.1.9 Vendajes elásticos de una pieza, rodilleras de neoprene/engomados o protectores de patela (rótula) que permiten libertad de movimiento, se pueden usar sobre la rodilla. Vendajes o protectores de la rótula se pueden reforzar con hebillas, telas, huesos, plásticos o alambre.


6.1.10 Se pueden usar vendajes en la superficie anterior o posterior de las manos y se pueden afianzar de la muñeca.

6.1.11 Los vendajes no se Pueden adherir/afianzar a la barra en ningún momento.

6.1.12 No se permite vendajes o sustitutos en los codos.

6.1.13 Los esparadrapos son vendajes adhesivos pequeños usualmente fabricados de tejido, plástico o goma látex con amortiguador absorbente.

6.1.14 Se puede usar esparadrapos para proteger pequeñas heridas, cuando se requiera, excepto en los codos.

6.1.15 Los adhesivos se hacen ya sea de algodón rígido y se le conoce como adhesivo atlético, adhesivo médico y o adhesivo deportivo. El adhesivo puede ser también de adhesivo terapéutico elástico (Kinesiotape) el cual es una cinta de  algodón elástico adhesivo de múltiples colores.

6.1.16 El adhesivo usado en los dedos y pulgares no debe pasar de la punta de los dedos.

6.1.17 El adhesivo usado en la parte interior y exterior de la mano puede agarrarse a la muñeca.

6.1.18 El adhesivo o su sustituto no se puede afianzar de la barra en ningún momento.

6.1.19 No se permite adhesivos o sustitutos en los codos.

6.1.20 Se puede usar adhesivos en cualquier parte de la vestimenta del atleta incluyendo bajo los vendajes en cualquier parte del cuerpo, excepto los codos.

6.2 El evento contara con jueces nacionales federados certificados tanto para la evaluación de los movimientos como también para el pesaje de las y los deportistas. Quienes se encargarán de aplicar el reglamento IWF y mantener los estándares de competencia de manera ética y profesional.

## **5. MOVIMIENTOS INCORRECTOS E INCOMPLETOS**

### **5.1 MOVIMIENTOS INCORRECTOS PARA TODA ALZADA**

5.1.1 Halar desde la barra colgada, definido como: detener el movimiento hacia arriba de la barra durante el jalón.

5.1.2 Tocar la plataforma con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.

5.1.3 Pausar durante la extensión de los brazos.

5.1.4 Terminar con presión de brazos (a fuerza), definido como: continuar la extensión de los brazos después de que el atleta haya alcanzado la posición más baja en su sentadilla o tijerilla tanto en el Arranque como en el Enviñ.

5.1.5 Doblar y extender los codos durante la recuperación.

5.1.6 Abandonar la plataforma de competencia o tocar el área exterior de la plataforma de competencia con cualquier parte del cuerpo antes de completar la ejecución de la alzada.

5.1.7 Dejar caer la barra desde más arriba de los hombros.

5.1.8 Fallar en devolver la barra completamente sobre la plataforma de competencia.

5.1.9 No dar el frente al Árbitro Central al comienzo de la alzada.

5.1.10 Soltar la barra antes de la señal del Árbitro.

### **5.2 MOVIMIENTOS INCORRECTOS EN EL ARRANQUE**

5.2.1 Pausar durante la subida de la barra.

5.2.2 Tocar la cabeza con la barra; cabello o cualquier artículo usado en la cabeza es considerado parte de la cabeza.

### **5.3 MOVIMIENTOS INCORRECTOS EN EL ENVIÓN**

5.3.1 Descansar o colocar la barra en el pecho en un punto intermedio antes de llegar a su posición final causando un "doble primera parte" también conocido como "envión sucio".

5.3.2 Tocar los muslos o las rodillas con los codos o la parte superior de los brazos.

### **5.4 MOVIMIENTOS INCORRECTOS EN LA SEGUNDA PARTE DEL ENVIÓN**

5.4.1 Cualquier aparente esfuerzo en el envión que no se complete; incluyendo bajar el cuerpo o doblar las rodillas.

5.4.2 Cualquier oscilación deliberada de la barra para obtener ventaja. El atleta tiene que permanecer inmóvil antes de comenzar la segunda parte del Envión.

### **5.5 MOVIMIENTOS Y POSICIONES INCOMPLETAS**

5.5.1 Extensión desigual o incompleta de los brazos al completar la alzada.

5.5.2 Fallar en terminar con los pies y la barra en una línea paralela al plano del tronco.

5.5.3 Fallar en extender completamente las rodillas al completar la alzada.