



LIBRO DE REGLAS

Versión 2023.1 – Actualizado el 25 de septiembre de 2023

Vigencia: 25 de septiembre de 2023

Los cambios en las reglas, las nuevas reglas y las reglas no escritas anteriormente para la versión 2023.1 se resaltan en azul

[Haga clic aquí para ver el prefacio de la versión 2023.1 \(video de 28 minutos\)](#)

USA Powerlifting
1120 Huffman Road, Ste 24 223, Anchorage, AK 99515
Teléfono: (260) 248-4889 / Fax: (260) 248-4879
nationaloffice@usapowerlifting.com
www.usapowerlifting.com

Sitio web del Comité Técnico: <https://www.usapowerlifting.com/technical/>

Dirección de correo electrónico del Comité Técnico: tc@usapowerlifting.com

Copyright © 2023 - USA Powerlifting



Tabla de contenidos

1. Información general	4
1.1. Introducción.....	4
1.2. Membresía.....	4
1.3. Afiliación estatal.....	5
1.4. Afiliación a clubes/equipos	5
1.5. Reglas Generales del Levantamiento de Pesas	6
1.6. Campeonatos Nacionales y Regionales.....	7
1.7. Divisiones de edad.....	9
1.8. Categorías de peso corporal	10
1.9. Competición por equipos en los Campeonatos Nacionales - General	12
1.10. Competencia por equipos en los Nacionales Universitarios.....	13
1.11. Competencia por equipos en los Nacionales de Escuelas Secundarias.....	13
1.12. Premios individuales.....	14
2. Equipamiento de competición	15
2.1. Escama.....	15
2.2. Plataforma.....	15
2.3. Barra.....	15
2.4. Placas	16
2.5. Collares	18
2.6. Soportes para sentadillas.....	18
2.7. Banco	19
2.8. Relojes	19
2.9. Luces de árbitro	19
2.10. Luces de fallo/tarjetas.....	20
2.11. Marcador	22
2.12. Enmiendas de Equipamiento para Levantadores Juveniles, Master 4+ y Olímpicos Especiales.....	22
3. Ropa y equipo personal	23
3.1. General.....	23
3.2. Inspección de Ropa/Equipo Personal ("Verificación de Equipo")	23



3.3.	Logotipos y emblemas	25
3.4.	Singlete	25
3.5.	Camiseta	26
3.6.	Camiseta de apoyo/press de banca.....	27
3.7.	Traje de apoyo/sentadilla/peso muerto	28
3.8.	Ropa interior	28
3.9.	Calcetines	29
3.10.	Calzado.....	29
3.11.	Rodilleras de Rodilla	29
3.12.	Muñequeras	30
3.13.	Envoltura de Rodilla.....	31
3.14.	Cinturón	31
3.15.	Cinta médica	31
3.16.	Misceláneo	32
4.	Powerlifts y reglas de rendimiento	33
4.1.	Sentadilla: Reglas de rendimiento.....	33
4.2.	Sentadilla: Motivos de descalificación	34
4.3.	Press de banca: Reglas de rendimiento.....	35
4.4.	Press de banca: motivos de descalificación	37
4.5.	Peso muerto: Reglas de rendimiento	38
4.6.	Peso muerto: Razones de descalificación	38
4.7.	Atleta Adaptable y Para Banco	39
5.	Cumplir con el protocolo.....	40
5.1.	Pesaje	40
5.2.	Cambios en la categoría de peso.....	43
5.3.	Orden de la competencia.....	44
5.4.	Reglas Misceláneas	49
5.5.	Pruebas antidopaje y antidopaje	54
6.	Árbitros y Oficiales	56
6.1.	Responsabilidades y procedimientos de los árbitros.....	56
6.2.	Rangos/Requisitos de los Árbitros, Procedimientos de Examen y Uniforme	61
6.3.	Responsabilidades y procedimientos del jurado	61
6.4.	Otros funcionarios	63



7. Archivo.....	66
7.1. Registros Estatales	66
7.2. Récords Nacionales	67
7.3. Récords mundiales	69
Apéndice A: Colores de las luces/tarjetas de falla	72
Apéndice B: Diseños de singletes permitidos y no permitidos	73
Apéndice C: Ejemplo de cuadro de mando - Procedimientos de pesaje.....	74
Apéndice D: Ejemplo de cuadro de mando - Procedimientos de puntuación.....	75
Apéndice E: Uniforme de Árbitro Estatal	76
Apéndice F: Uniforme Nacional de Árbitro	77
Apéndice G: Hoja de Decisión del Jurado.....	78



1. Información General

1.1. Introducción

- 1.1.1. Las reglas, políticas y procedimientos descritos en este libro de reglas se aplican por igual a todos los eventos sancionados por USA Powerlifting.
- 1.1.2. Las reglas, políticas y procedimientos descritos en este libro de reglas son de naturaleza prescriptiva y describen lo que está permitido. Como tal, a menos que se indique específicamente como permitido, no se permiten excepciones/variaciones/alternativas. En otras palabras, se supone que lo que no está específicamente identificado en este libro de reglas como permisible/permisible/legal está prohibido y no es legal.
- 1.1.3. Las preguntas sobre las reglas, políticas y procedimientos descritos en este libro de reglas pueden dirigirse al Comité Técnico de Levantamiento de Pesas de EE. UU. a la siguiente dirección de correo electrónico: tc@usapowerlifting.com. Se proporcionan recursos adicionales en el [Página del Comité Técnico de la página web de USA Powerlifting](#).
- 1.1.4. El [sitio web de USA Powerlifting](#) tiene numerosos recursos que incluyen estándares nacionales de calificación, compra de membresía, políticas y estatutos organizacionales, calendario nacional de eventos, registros, enlaces a sitios web estatales e información publicada por varios comités organizacionales. Las preguntas generales no relacionadas con este reglamento deben dirigirse a la [Oficina Nacional](#).

1.2. Membresía

- 1.2.1. Para competir en cualquier evento de levantamiento de pesas de EE. UU., los levantadores deben tener una membresía actual de levantamiento de pesas de EE. UU. Existen varias categorías de membresía (abierta, master, junior, juvenil, juvenil y olímpica especial). Para obtener más información sobre la membresía, incluidos los precios y cómo comprar una membresía, visite la [Sección de membresía del sitio web de USA Powerlifting](#).
- 1.2.1.1. La categoría de membresía no competitiva está reservada para aquellos que no competirán pero desean tener derecho a todos los demás beneficios de la membresía (por ejemplo, entrenadores, árbitros). Los miembros no competitivos no están sujetos a pruebas de drogas. Los miembros que cambien de la categoría de no competencia a una categoría de membresía regular se agregarán al grupo de pruebas registrado (RTP), deben enviar un formulario de paradero completo y deben declarar en qué encuentro competirán.
- 1.2.2. La membresía anual cubre el período del 1 de enero al 31 de diciembre. Todas las membresías vencen el 31 de diciembre de cada año. La compra de una membresía a partir del 1 de noviembre de cada año será válida hasta el 31 de diciembre del año siguiente. Por ejemplo, una membresía comprada el 1 de noviembre de 2023 sería válida hasta el 31 de diciembre de 2024, mientras que una membresía comprada el 31 de octubre de 2023 sería válida solo hasta el 31 de diciembre de 2023.
- 1.2.3. El método preferido para obtener una membresía es una compra en línea que se puede realizar a través del sitio web nacional. Una vez completada la compra, el comprador recibirá, a través de correos electrónicos separados, un recibo de pago y una tarjeta de membresía. La tarjeta de membresía es lo que debe mostrarse como prueba de membresía (se acepta una



- copia impresa o electrónica de la tarjeta de membresía). Un recibo de pago por sí solo no se considera prueba de membresía.
- 1.2.3.1. Las membresías se pueden comprar con una solicitud en papel, pero se aplican tarifas adicionales.
 - 1.2.4. Todos los levantadores, árbitros, directores de reuniones, miembros del comité y administradores que participen en competiciones sancionadas por USA Powerlifting, reuniones nacionales y cualquier otra forma de negocio oficial de USA Powerlifting deben mantener la membresía actual de USA Powerlifting.
 - 1.2.5. En los campeonatos regionales, nacionales, internacionales y profesionales, los entrenadores deben tener una membresía actual de USA Powerlifting para poder acceder a las áreas de levantamiento (por ejemplo, sala de calentamiento, área de preparación y en cubierta, y área de entrenamiento cerca de la plataforma).

1.3. Afiliación Estatal

- 1.3.1. En el momento de la compra de la membresía, los miembros deben indicar su estado de residencia para fines de levantamiento de pesas de EE. UU. Esto se basa en la dirección postal de residencia. Los miembros no pueden reclamar la residencia en varios estados simultáneamente. Fuera de los Estados Unidos, el término "estado" puede tener diferentes interpretaciones/significados en diferentes países (por ejemplo, provincia). A lo largo de este reglamento, se utilizará el término "estado".
 - 1.3.1.1. Los estudiantes universitarios de fuera del estado tienen la opción de registrarse en su estado de origen o en el estado en el que se encuentra su universidad.
 - 1.3.1.2. Los miembros de las Fuerzas Armadas tienen la opción de registrarse en el estado de su residencia permanente o en el estado de su asignación base.
- 1.3.2. Un levantador que está registrado en un estado durante el año y luego se muda a otro estado tiene la opción de mantener el registro de residencia estatal original, competir en los campeonatos de ese estado y calificar para los récords estatales hasta el 31 de diciembre de ese año. Si el levantador elige competir en los campeonatos estatales de su nuevo estado, el levantador debe volver a registrarse utilizando la nueva residencia estatal. El levantador recibirá una nueva tarjeta de membresía con la nueva dirección sin cargo adicional y luego podrá competir en los campeonatos estatales del nuevo estado, así como calificar para establecer récords estatales en ese nuevo estado.
 - 1.3.2.1. Un levantador solo puede competir en un campeonato estatal por año. Un levantador solo puede competir en el campeonato estatal de su residencia de levantamiento de pesas de EE. UU. y debe estar registrado como levantador invitado si desea competir en el campeonato de otro estado. Esto se aplica incluso si el estado de un levantador no tiene un campeonato estatal.
- 1.3.3. Los levantadores no pueden establecer simultáneamente récords estatales en dos estados diferentes.
 - 1.3.3.1. Si un levantador se vuelve a registrar en su nuevo estado, podría tener récords en dos estados diferentes con los respectivos récords establecidos durante diferentes encuentros.



1.4. Afiliación a Clubes/Equipos

- 1.4.1. Cualquier grupo de levantadores que compita como equipo en cualquier nivel de competencia debe ser un equipo / club registrado oficialmente en USA Powerlifting. Los siguientes son los requisitos para inscribir un club/equipo:
- Complete la Solicitud de inscripción al club (que se encuentra en www.usapowerlifting.com).
 - Pagar la cuota anual de inscripción.
 - El club debe contener al menos tres miembros de USA Powerlifting.
 - El club debe identificar un presidente y un secretario.
- 1.4.1.1. La única excepción al punto 1.4.1 es que no se requiere el registro del club de levantamiento de pesas de EE. UU. para recibir premios de equipo en cualquier evento a nivel local/estatal en el que "escuela secundaria" y/o "colegial" y sus subdivisiones (como junior varsity y varsity) sean las únicas divisiones ofrecidas (por ejemplo, el Campeonato Estatal de Escuelas Secundarias de Georgia).
- 1.4.2. El club/equipo registrado de USA Powerlifting puede estar compuesto por levantadores registrados de cualquier estado.
- 1.4.3. Los levantadores designarán la afiliación al club/equipo y se limitarán a competir para ese club/equipo específico.
- 1.4.4. Cada levantador puede representar solo a un equipo local/estatal y/o a un equipo de campeonato nacional de su elección durante el año de inscripción. Los levantadores pueden ser miembros de un equipo de campeonato nacional y de un equipo local/estatal al mismo tiempo. Un levantador no puede cambiar de afiliación de equipo a la mitad del año de registro. Los cambios en las afiliaciones de clubes/equipos solo se pueden realizar durante la inscripción para el año siguiente.
- 1.4.5. **Campeonato Estatal.** Cada club/equipo registrado en USA Powerlifting puede competir como equipo en un solo campeonato estatal. Este campeonato estatal será el estado de residencia del club/equipo según lo establecido por la dirección postal del presidente del club/equipo. Durante el campeonato estatal, solo aquellos miembros del club/equipo con residencia en ese estado (como lo demuestra la dirección postal de su tarjeta de membresía de USA Powerlifting) pueden ser incluidos en la lista del equipo.
- 1.4.6. **Campeonato Regional.** Cualquier club/equipo registrado en USA Powerlifting puede competir como equipo en el campeonato regional que incluye el estado del equipo registrado. Durante un campeonato regional, solo los miembros del club/equipo con residencia en la región en disputa pueden ser incluidos en la lista del equipo.
- 1.4.7. **Campeonato Nacional.** Cualquier club/equipo registrado en USA Powerlifting puede competir como equipo en cualquier campeonato nacional sancionado por USA Powerlifting. Durante los campeonatos nacionales, la lista del equipo puede incluir levantadores de pesas de EE. UU. de cualquier estado, siempre que esos levantadores estén registrados en ese club/equipo de levantamiento de pesas de EE. UU.



1.5. Reglas Generales del Levantamiento de Pesas

- 1.5.1. La competencia se lleva a cabo entre levantadores en categorías definidas por sexo, peso corporal y edad.
- 1.5.2. La competencia está restringida a la edad mínima de 8 años para las divisiones juveniles y de 14 años para las divisiones juveniles y abiertas.
 - 1.5.2.1. No hay límite máximo de edad.
- 1.5.3. Los siguientes levantamientos de competencia son reconocidos y deben tomarse en la misma secuencia en todos los concursos: 1) sentadilla, 2) press de banca y 3) peso muerto. El "total" es la suma del intento exitoso más pesado en cada levantamiento.
 - 1.5.3.1. A cada competidor se le permiten tres intentos en cada levantamiento. El mejor intento exitoso del levantador en cada levantamiento cuenta para el total de su competencia. Si dos o más levantadores logran el mismo total, el lighter lifter ranks above the heavier lifter.
 - 1.5.3.2. Si dos levantadores registran el mismo peso corporal en el pesaje y finalmente logran el mismo total al final de la competencia, el levantador que haga el total primero tendrá prioridad sobre el otro levantador. Cuando se presenten premios a la mejor sentadilla, press de banca y peso muerto, o si se rompe un récord, se aplicará el mismo procedimiento.
 - 1.5.3.3. Se requiere un intento exitoso en las tres disciplinas para obtener un total. Si un levantador no logra hacer un intento exitoso en la sentadilla y/o press de banca, puede continuar compitiendo durante el resto del concurso, pero no ganará un total oficial (su total se registrará como 0). Los levantadores que no ganan un total no son elegibles para establecer récords (incluidos los récords de un solo levantamiento).

1.6. Campeonatos Nacionales y Regionales

- 1.6.1. Los siguientes campeonatos nacionales de los Estados Unidos están sancionados por USA Powerlifting:
 - Militares/Policías/Bomberos Nacionales
 - Nacionales de Escuelas Secundarias
 - Nacionales Universitarios
 - Nacionales equipados (incluye todas las divisiones de edad excepto los juveniles)
 - Nacionales Juveniles
 - Nacionales de Banca
 - Raw Nationals (incluye todas las divisiones de edad excepto juveniles)
 - Nota: En un año determinado, USA Powerlifting puede optar por combinar dos o más de los encuentros nacionales anteriores (por ejemplo, Raw y Youth Nationals)
 - Nota: Es posible que se ofrezcan campeonatos nacionales específicos de cada país en países fuera de los Estados Unidos y variarán según el país.
- 1.6.1.1. Los totales de clasificación para todos los campeonatos nacionales deben alcanzarse a partir del 1 de enero del año anterior al campeonato. Los totales de clasificación para todos los campeonatos nacionales (excepto los Nacionales de Escuelas Secundarias, consulte el punto 1.6.3 a continuación) deben alcanzarse antes de la fecha límite de inscripción.
- 1.6.1.2. **Para los levantadores en divisiones definidas por edad (juvenil, adolescente, junior, master), el total de clasificación debe ser para la edad (es decir, la edad definida por USA Powerlifting**



para fines de competencia) que tendrán el día en que compitan en la competencia. [Nota: La excepción a este requisito es una situación en la que el total calificado para todas las categorías de peso es un total mínimo (por ejemplo, un total de 75 kg para todos los levantadores Master 3+ en Raw Nationals) o simplemente "Un total en un encuentro sancionado por la USAPL". En estos casos, no se requiere que el levantador vuelva a calificar en la nueva división de edad si su división de edad cambia desde el momento en que se alcanza el total de calificación inicial y la fecha límite para presentar el total de calificación.] Ejemplos a continuación:

- A. Equipamiento nacional comienza el 1 de junio de 2025. Un levantador adolescente 1 compite en un encuentro local el 15 de febrero de 2025 y tiene 15 años el día del encuentro local. En este encuentro local, el levantador adolescente 1 logra el total de clasificación necesario para calificar para los Nacionales Equipados en la división adolescente 1. El levantador adolescente 1 cumple 16 años el 1 de mayo de 2025, lo que significa que su edad (según la definición de USA Powerlifting para fines de competencia) el día que competirá en Equipment Nationals es de 16 años (es decir, la división adolescente 2). En este caso, el levantador debe alcanzar el total de calificación para adolescentes 2 antes de la fecha límite para registrarse en Equipos Nacionales y presentar un total de calificación apropiado. Si el total alcanzado en la reunión local el 15 de febrero de 2025 alcanza/supera el total de clasificación para adolescentes 2 para los Nacionales Equipados, el levantador no necesita lograr un nuevo total de calificación. Si el total logrado en la reunión local el 15 de febrero de 2025 no alcanza/excede el total de calificación para adolescentes 2 para Nacionales equipados, el levantador debe lograr un nuevo total de calificación que cumpla/supere el total de calificación para adolescentes 2 para Nacionales equipados antes de la fecha límite para registrarse para los Nacionales equipados y presentar un total de calificación apropiado.
- B. Raw Bench Nationals comienza el 1 de octubre de 2025. Un levantador master 1 compite en bruto en un encuentro local el 15 de febrero de 2024 y tiene 49 años el día del encuentro local. En este encuentro local, el levantador master 1 logra el total de clasificación necesario para calificar para los Raw Bench Nationals (el requisito total de calificación es un total bruto en un encuentro sancionado por la USAPL). El levantador master 1 cumple 50 años el 1 de julio de 2025, lo que significa que su edad (según la definición de USA Powerlifting para fines de competencia) el día que competirá en Raw Bench Nationals es de 50 años (es decir, la división master 2). En este caso, el levantador no necesita lograr un nuevo total de calificación, ya que el total de calificación para la nueva división es el mismo que el total de calificación para la división anterior.

1.6.1.3. Para las competencias nacionales, cualquier cambio en la categoría de peso nominada debe realizarse a más tardar 14 días antes del primer día de la competencia. No se permiten cambios de categoría de peso después de la fecha límite de 14 días. Si un levantador no logra hacer el peso para su categoría de peso nominada en la competencia, se le permitirá levantar como levantador invitado y levantará con otros en su categoría de peso nominada originalmente.

- Si un levantador quiere ascender en una categoría de peso, su total de calificación en la clase inferior debe ser igual o mayor que el total de calificación de la categoría de peso más alta.



- Si un levantador quiere bajar una categoría de peso, deberá volver a calificar en la nueva categoría de peso antes de la fecha límite publicada de 14 días para el cambio de categoría de peso. [Nota: La excepción a este requisito es una situación en la que el total calificado para todas las categorías de peso es un total mínimo (por ejemplo, un total de 75 kg para todos los levantadores Master 3+ en Raw Nationals) o simplemente "Un total en un encuentro sancionado por la USAPL". En estos casos, no se requiere que el levantador vuelva a calificar en la nueva categoría de peso, pero aún debe cambiar su categoría de peso nominada antes de la fecha límite de cambio de categoría de peso de 14 días.]
- 1.6.1.4. Los levantadores que compiten en la división bruta (potencia máxima o solo en el banco) de un campeonato nacional deben calificar a través de un total bruto.
- 1.6.1.5. Los levantadores que compiten en la división equipada de un campeonato nacional pueden calificar con un total equipado o bruto.
- 1.6.1.6. Las actuaciones de los levantadores que compiten en bruto en una división designada como equipada se registrarán oficialmente en los resultados como una actuación equipada y no son elegibles para los récords brutos ni para los totales de clasificación brutos.
- 1.6.1.7. Los requisitos y los totales de clasificación para los campeonatos nacionales y regionales se pueden encontrar en el sitio web nacional de USA Powerlifting y/o en el sitio web específico del evento.
- 1.6.1.8. A los levantadores invitados no se les permite competir en campeonatos nacionales a menos que cumplan con los requisitos básicos de la competencia (edad, sexo, total de clasificación).
- 1.6.2. Los siguientes Campeonatos Regionales de los Estados Unidos (y los estados asociados) están sancionados por USA Powerlifting:
- Región Central (IA, KS, MN, MO, ND, NE, SD)
 - Región del Atlántico Medio (DC, DE, MD, NJ, PA, VA, WV)
 - Región del Medio Oeste (IL, IN, KY, MI, OH, WI)
 - Región Noreste (CT, MA, ME, NH, NY, RI, VT)
 - Región Noroeste (AK, ID, MT, OR, WA, WY)
 - Región Sur (AR, MS, LA, OK, TX)
 - Región Sureste (AL, FL, GA, NC, SC, TN)
 - Región Suroeste (AZ, CA, CO, HI, NM, NV, UT)
 - Nota: En un año determinado, USA Powerlifting puede optar por combinar dos o más de las regiones anteriores en una competencia combinada (por ejemplo, Regionales del Centro y Medio Oeste)
 - Nota: Es posible que se ofrezcan campeonatos regionales específicos de cada país en países fuera de los Estados Unidos, que variarán según el país.
- 1.6.2.1. Solo los miembros de un estado dentro de la región pueden competir en sus regionales designados.
- 1.6.2.2. Los levantadores invitados (es decir, levantadores de un estado fuera de la región) están permitidos (a discreción del director de la reunión), pero no son elegibles para los premios. Los levantadores invitados pueden establecer récords estatales y nacionales y pueden ganar un total de clasificación para una competencia nacional. Los levantadores invitados están sujetos a todas las reglas normales de competencia y pruebas de drogas y deben cumplir con los



mismos criterios de calificación para ingresar a la competencia.

- 1.6.3. En el caso de los Nacionales de Escuelas Secundarias, los competidores deben inscribirse/registrarse antes de la fecha límite de inscripción, pero pueden alcanzar (y presentar oficialmente) los totales de clasificación hasta 14 días antes del inicio del campeonato (es decir, el primer día de competencia). Si, antes de los Nacionales de la Escuela Secundaria, un levantador compite en un encuentro con el objetivo de lograr un total de calificación pero no logra el total de calificación necesario, es elegible para un reembolso de su tarifa de inscripción, menos las tarifas administrativas.
- 1.6.3.1. Los levantadores elegibles de High School Nationals no pueden cumplir 19 años de edad antes del 1 de septiembre del año escolar académico. Esto también se aplica a los levantadores que compiten en la división de la escuela secundaria en cualquier evento y no es específico de los Nacionales de la Escuela Secundaria.
- 1.6.3.2. Los levantadores elegibles de los Nacionales de la Escuela Secundaria deben, como mínimo, estar en el 9º grado. No hay edad mínima siempre y cuando el levantador esté, como mínimo, en el 9º grado. Las reglas específicas para jóvenes (por ejemplo, clases de peso solo para jóvenes, permiso para una barra más liviana, etc.) no se aplican a los levantadores menores de 14 años que compiten en la división de la escuela secundaria, con la excepción de los requisitos de pesaje (Puntos 5.1.10.1 y 5.1.11.3). Esto también se aplica a los levantadores que compiten en la división de la escuela secundaria en cualquier evento y no es específico de los Nacionales de la Escuela Secundaria.

1.7. Divisiones de Edad

- 1.7.1. Abierto (O): A partir del día en que el levantador cumple 14 años en adelante
- 1.7.2. Juvenil (Y): Se reconocen las siguientes divisiones juveniles:
- Joven 1 (Y1): Desde el día en que el levantador cumple 8 años hasta el día antes de cumplir 10
 - Juvenil 2 (Y2): Desde el día en que el levantador cumple 10 años hasta el día antes de cumplir 12
 - Juvenil 3 (Y3): Desde el día en que el levantador cumple 12 años hasta el día antes de cumplir 14
- 1.7.3. Adolescente (T): Se reconocen las siguientes divisiones para adolescentes:
- Adolescente 1 (T1): Desde el día en que el levantador cumple 14 años hasta el día antes de cumplir 16
 - Adolescente 2 (T2): Desde el día en que el levantador cumple 16 años hasta el día antes de cumplir 18
 - Adolescente 3 (T3): Desde el día en que el levantador cumple 18 años hasta el día antes de cumplir 20
- 1.7.4. Junior (J): Desde el día en que el levantador cumple 20 años hasta el día antes de cumplir 24



- 1.7.5. Maestría (M): Se reconocen las siguientes divisiones maestras:
- Master 1 (M1): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 40 años y durante todo el año natural en el que el levantador alcanza los 49
 - Master 2 (M2): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 50 años y a lo largo de todo el año natural en el que el levantador cumple 59 años
 - Master 3 (M3): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 60 años y durante todo el año natural en el que el levantador cumple 69 años
 - Master 4 (M4): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 70 años y durante todo el año natural en el que el levantador alcanza los 79
 - Master 5 (M5): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 80 años y durante todo el año natural en el que el levantador alcanza los 89
 - Master 6 (M6): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 90 años y durante todo el año natural en el que el levantador alcanza los 99
 - Master 7 (M7): A partir del 1 de enero del año natural el levantador llega a 100 y a lo largo de todo el año natural en el que el levantador llega a 109

1.7.5.1. Subdivisiones Master A/B: Los campeonatos nacionales no ofrecen divisiones de edad Master que se subdividen en rangos de 5 años. Sin embargo, los registros se mantienen en las subdivisiones A/B principales. Los directores de reuniones locales, estatales y regionales pueden, a su discreción, ofrecer subdivisiones maestras A/B. Las subdivisiones maestras A/B son las siguientes:

- Master 1a (M1a): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 40 años y durante todo el año natural en el que el levantador alcanza los 44
- Máster 1b (M1b): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 45 años y durante todo el año natural en el que el levantador alcanza los 49
- Master 2a (M2a): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 50 años y durante todo el año natural en el que el levantador alcanza los 54
- Master 2b (M2b): A partir del 1 de enero del año natural el levantador cumple 55 años y durante todo el año natural en el que el levantador llega a los 59
- Y así sucesivamente a lo largo del resto de las divisiones de la edad de los maestros

Nota especial: A partir del 1 de enero de 2024, todas las divisiones y subdivisiones de edad principal se definirán por fecha de nacimiento real, de manera similar a como se define la edad para las divisiones juvenil, adolescente y junior. Por ejemplo, la división master 1 (M1) se definirá como "Desde el día en que el levantador cumple 40 años hasta el día antes de cumplir 50".

1.8. Categorías de Peso Corporal

- 1.8.1. Si una báscula de pesaje tiene la capacidad de medir el peso corporal en kilogramos, se debe utilizar la unidad de medida de kilogramos. Si una báscula solo puede medir el peso corporal en libras, el estándar de la clase de peso equivalente en libras debe redondearse a la siguiente 0.2 lb más baja.



1.8.2. Las once (11) categorías de peso femenino y sus rangos/límites se enumeran en la siguiente tabla:

Clases y rangos de peso femenino de levantamiento de pesas de EE. UU.			
Clase (kg)	Rango (kg)		Rango (lb)
44	up to 44.00		up to 97.00
48	44.01 - 48.00		97.01 - 105.80
52	48.01 - 52.00		105.81 - 114.60
56	52.01 - 56.00		114.61 - 123.40
60	56.01 - 60.00		123.41 - 132.20
67.5	60.01 - 67.50		132.21 - 148.80
75	67.51 - 75.00		148.81 - 165.20
82.5	75.01 - 82.50		165.21 - 181.80
90	82.51 - 90.00		181.81 - 198.40
100	90.01 - 100.00		198.41 - 220.40
100+	100.01 y más		220.41 y más

1.8.3. Las doce (12) clases de peso masculino y sus rangos/límites se enumeran en la siguiente tabla:

Clases y rangos de peso masculino de levantamiento de pesas de EE. UU.			
Clase (kg)	Rango (kg)		Rango (lb)
52	up to 52.00		up to 114.60
56	52.01 - 56.00		114.61 - 123.40
60	56.01 - 60.00		123.41 - 132.20
67.5	60.01 - 67.50		132.21 - 148.80
75	67.51 - 75.00		148.81 - 165.20
82.5	75.01 - 82.50		165.21 - 181.80
90	82.51 - 90.00		181.81 - 198.40
100	90.01 - 100.00		198.41 - 220.40
110	100.01 - 110.00		220.41 - 242.40
125	110.01 - 125.00		242.41 - 275.40
140	125.01 - 140.00		275.41 - 308.60
140+	140.01 y más		308.61 y más

1.8.4. Las tres (3) categorías de peso femenino solo para jóvenes (menores de 14 años) y sus rangos/límites se enumeran en la siguiente tabla:

Clases y rangos de peso femenino solo para jóvenes de levantamiento de pesas de EE. UU.			
Clase (kg)	Rango (kg)		Rango (lb)
30	up to 30.00		up to 66.00
35	30.01 - 35.00		66.01 - 77.00



40	35.01 - 40.00	88.00	77.01 - 88.00
A partir de entonces, se aplican las categorías de peso femenino y sus rangos/límites			

1.8.5. Las cinco (5) categorías de peso masculino solo para jóvenes (menores de 14 años) y sus rangos/límites se enumeran en la siguiente tabla:

Clases y rangos de peso masculino solo para jóvenes de levantamiento de pesas de EE. UU.			
Clase (kg)	Rango (kg)	Clase (lb)	Rango (lb)
30	up to 30.00	66.00	up to 66.00
35	30.01 - 35.00	77.00	66.01 - 77.00
40	35.01 - 40.00	88.00	77.01 - 88.00
44	40.01 - 44.00	97.00	88.01 - 97.00
48	44.01 - 48.00	105.80	97.01 - 105.80
A partir de entonces, se aplican las clases de peso masculino y sus rangos/límites			

1.9. Competición por Equipos en los Campeonatos Nacionales - General

- 1.9.1. A cada equipo se le permite un máximo de doce (12) competidores repartidos en el rango de las once (11) categorías de peso corporal para mujeres y doce (12) competidores repartidos en el rango de doce (12) categorías de peso corporal para hombres. No debe haber más de dos competidores de un mismo equipo en una categoría de peso corporal en particular.
- 1.9.2. Cada equipo debe presentar una lista de equipo con el nombre de cada levantador y su categoría de peso corporal. El proceso exacto (incluidos los plazos) para la presentación de la lista de equipos se publicará para cada encuentro.
- 1.9.3. La puntuación para los campeonatos por equipos es la siguiente: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 y 2, para los primeros 9 clasificados en cualquier categoría de peso corporal. A partir de entonces, a cada levantador que haga un total en la competencia se le otorgará un (1) punto.
- 1.9.4. Solo se contarán los puntajes de los cinco (5) levantadores mejor ubicados de cada equipo para la competencia por equipos. En caso de empate en los puntos anotados, la clasificación final del equipo se decidirá para los premios por equipos como se describe en el punto 1.9.5 a continuación. Si se descubre que un miembro de un equipo ha cometido una infracción de las normas antidopaje durante un evento en el que la clasificación por equipos se basa en la suma de resultados individuales (puntos), los puntos del atleta que cometió la infracción se restarán del resultado del equipo y no podrán ser sustituidos por los puntos resultantes de otro miembro del equipo.
- 1.9.5. Se otorgarán premios por equipos a los tres (3) primeros lugares en los eventos nacionales. En caso de empate en la clasificación de un equipo a través del sistema de puntos descrito en los puntos 1.9.3 y 1.9.4 anteriores, el equipo que tenga el mayor número de primeros lugares se clasificará primero. En caso de empate entre dos equipos que tengan el mismo número de primeros puestos, el que tenga el mayor número de segundos puestos se clasificará en primer lugar, y así sucesivamente hasta la colocación del máximo de cinco levantadores puntuables. En caso de que los equipos terminen igualados después de que se haya aplicado este



procedimiento, el equipo con el mayor número total de puntos DOTS (de los cinco levantadores mejor ubicados) será declarado el mejor clasificado. [Nota: DOTS son las siglas de Dynamic Objective Team Rating System]

- 1.9.6. Los premios de equipo y los procedimientos de colocación se pueden realizar de manera diferente en las reuniones locales, estatales y regionales en función de la política de la organización o de la prerrogativa del director de la reunión. Aquellos interesados en conocer los premios de los equipos y los procedimientos de colocación para una reunión local, estatal o regional deben comunicarse con el director de la competencia específica para obtener más detalles.

1.10. Competencia por Equipos en los Nacionales Universitarios

- 1.10.1. La puntuación por equipos en los Nacionales Universitarios generalmente sigue los procedimientos enumerados anteriormente en "Competencia por equipos en los Campeonatos Nacionales - General". A continuación se enumeran las áreas en las que hay diferencias.
- 1.10.2. Para la competencia por equipos, los levantadores deben estar en la lista oficial del club para competir y anotar en los Nacionales Universitarios.
- 1.10.3. Los equipos pueden estar inscritos en las siguientes divisiones:
- A. Femenino Universitario - Raw
 - B. Masculino Universitario - Crudo
 - C. Colegiado Femenino - Equipado
 - D. Colegiado Masculino - Equipado
- 1.10.4. Por división (femenina y masculina), a cada equipo se le permite un máximo de doce (12) competidores repartidos en toda la gama de categorías de peso corporal para mujeres y hombres. No debe haber más de dos competidores de un mismo equipo en una categoría de peso corporal en particular.
- 1.10.5. Solo se contarán los puntajes de los siete (7) levantadores mejor ubicados de cada equipo para la competencia por equipos en los Nacionales Colegiales. En caso de empate en los puntos anotados, la posición final del equipo se decidirá para los premios por equipos como se indica en el punto 1.10.6 a continuación. Si se descubre que un miembro de un equipo ha cometido una infracción de las normas antidopaje durante un evento en el que la clasificación por equipos se basa en la suma de resultados individuales (puntos), los puntos del atleta que cometió la infracción se restarán del resultado del equipo y no podrán ser sustituidos por los puntos resultantes de otro miembro del equipo.
- 1.10.6. Los premios por equipos se otorgarán para los primeros cinco (5) lugares en los Nacionales Colegiales. En caso de empate en la clasificación de un equipo, el equipo que tenga el mayor número de primeros lugares se clasificará en primer lugar. En caso de empate entre dos equipos que tengan el mismo número de primeros puestos, el que tenga el mayor número de segundos puestos se clasificará en primer lugar, y así sucesivamente hasta la colocación del máximo de siete levantadores puntuables. En caso de que los equipos terminen igualados después de que se haya aplicado este procedimiento, el equipo con el mayor número total de puntos DOTS (de los siete levantadores mejor ubicados) será declarado el mejor clasificado.
- 1.10.7. Si tiene preguntas sobre la competencia por equipos y la puntuación en los Collegiate Nationals, comuníquese con el [presidente del Comité Colegiado](#).



1.11. Competencia por equipos en los Nacionales de Escuelas Secundarias

- 1.11.1. Las puntuaciones del equipo masculino y las puntuaciones del equipo femenino en los Nacionales de la Escuela Secundaria generalmente siguen los procedimientos enumerados anteriormente en "Competencia por equipos en los Campeonatos Nacionales - General". A continuación se enumeran las áreas en las que hay diferencias.
- 1.11.2. Solo se puntúan los diez (10) primeros lugares en cualquier categoría de peso corporal; Los puntos son los siguientes: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 y 1.
- 1.11.3. La puntuación combinada del equipo se basará en tomar hasta los cinco (5) mejores puntajes masculinos y hasta los cinco (5) mejores puntajes femeninos de las listas de equipos masculinos y femeninos. Un miembro que puntúe debe ubicarse entre los 10 primeros. Debe haber un mínimo de un miembro de cada sexo que se coloque en la parte superior 10 para que el equipo marque.
- 1.11.4. Los estudiantes de primer y segundo año (grados 9 y 10, respectivamente) pueden optar por competir en la división junior varsity (JV) o varsity (V) siempre que hayan logrado el total de calificación apropiado para la división en la que ingresan. Los estudiantes de tercer y cuarto año (grados 11 y 12, respectivamente) solo pueden competir en la división universitaria y deben haber alcanzado el total de calificación universitaria apropiado.
- 1.11.5. Si tiene preguntas sobre la competencia por equipos y la puntuación en los Nacionales de Escuelas Secundarias, comuníquese con el [presidente del Comité de Adolescentes / Jóvenes](#).

1.12. Premios Individuales

- 1.12.1. En los campeonatos nacionales, se otorgarán premios a los cinco (5) primeros clasificados de cada división.
- 1.12.2. En los campeonatos regionales, el director de la competencia tiene discreción sobre cuántos premios se otorgarán para cada división, pero debe, como mínimo, otorgar premios a los tres (3) primeros clasificados en cada división.
- 1.12.3. En las reuniones locales y los campeonatos estatales, el director de la reunión tiene discreción sobre cómo se otorgarán los premios.

2. Equipamiento de competición

2.1. Escama

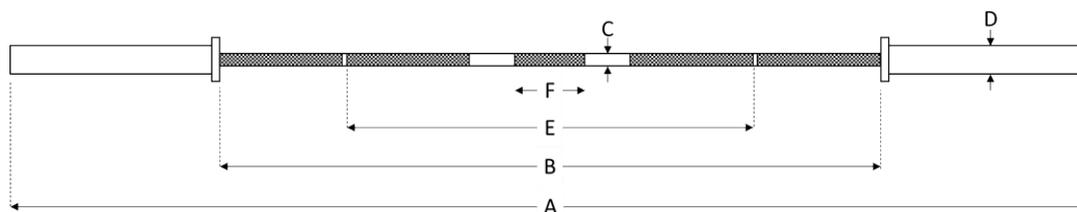
- 2.1.1. La báscula debe ser de tipo digital electrónico y registrarse en incrementos de 0,05 kg o menos para las competencias nacionales y profesionales y de 0,1 kg o menos (0,2 lb o menos si la báscula solo se registra en libras) para las reuniones locales, estatales y regionales.
- 2.1.2. La báscula debe tener la capacidad de pesar hasta 180 kg.
- 2.1.2.1. Si un competidor excede la capacidad de peso de una báscula, se deben usar dos básculas. Las balanzas se colocarán una al lado de la otra y el competidor pondrá simultáneamente un pie en cada balanza. La suma de los dos pesos será el peso corporal oficial del competidor.
- 2.1.3. La báscula debe colocarse sobre una superficie nivelada y no compresible (es decir, no es aceptable colocar una báscula directamente sobre la alfombra). Algunos ejemplos de superficies no compresibles son los pisos de baldosas, caucho y madera. Se debe colocar una superficie no compresible (por ejemplo, un trozo de madera contrachapada) debajo de la báscula si el pesaje se va a realizar en un área alfombrada.
- 2.1.4. Todas las básculas deben estar certificadas oficialmente en un plazo de dos años a partir de la fecha del concurso. La certificación actual de la báscula debe estar documentada por un certificado oficial y/o una pegatina adherida a la báscula.

2.2. Plataforma

- 2.2.1. Se debe utilizar una plataforma. Una alfombra colocada en el suelo no se considera una plataforma y no está permitida.
- 2.2.2. La plataforma debe tener al menos 8 pies x 8 pies (2,4 m x 2,4 m).
- 2.2.3. Cualquier plataforma que supere los 10 cm de altura desde el escenario o suelo circundante debe tener una rampa que permita a los elevadores entrar y salir de la plataforma.
- 2.2.4. La superficie de la plataforma debe ser plana, firme y nivelada y cubierta con un material de alfombra lisa antideslizante. La alfombra debe estar libre de irregularidades y salientes.
- 2.2.5. La plataforma debe estar hecha de un mínimo de dos capas de madera contrachapada de 0.75 pulgadas o material similar (por ejemplo, tablero de partículas) que proporcione una superficie consistente y firme debajo de la alfombra. Las capas de madera contrachapada deben atornillarse entre sí.
- 2.2.5.1. Se pueden usar estereras de caucho de alta densidad como parte de la construcción de la plataforma y se pueden colocar debajo de la capa inferior de madera contrachapada, entre las capas de madera contrachapada y / o encima de la capa superior de madera contrachapada. Si se coloca una estera de caucho encima de la capa superior de madera contrachapada, la alfombra lisa antideslizante (Artículo 2.2.4) debe estar encima (es decir, cubriendo) la estera de caucho.
- 2.2.5.2. Si la plataforma está hecha profesionalmente (por ejemplo, Eleiko o Rogue), entonces está aprobada.
- 2.2.6. Se requiere que todas las plataformas tengan un telón de fondo de la marca USA Powerlifting.

2.3. Barra

- 2.3.1. Solo se permiten barras cargadas con placas.
- 2.3.2. Solo aquellas barras que cumplan con todas las especificaciones podrán ser utilizadas a lo largo de toda la competición y para todos los ascensores.
- 2.3.3. La barra no se cambiará durante la competencia (excepto cuando lo permitan las reglas para levantadores juveniles y master 4+) a menos que esté doblada o dañada de alguna manera según lo determine el jurado o, en ausencia de un jurado, el árbitro principal.
- 2.3.4. No se pueden usar barras especiales (por ejemplo, barra de sentadillas, barra de peso muerto).
- 2.3.5. El peso de la barra debe ser de 20 kg (rango permitido: 19,95 - 20,05 kg)
- 2.3.5.1. El uso de una barra de 45 libras (rango permitido: 44.8875 - 45.1125 libras) está permitido en las competencias locales, siempre que se use con placas de libra y collares de libra y la barra cumpla con todas las demás especificaciones establecidas.
- 2.3.5.2. Se pueden usar barras de menos de 20 kg / 45 lb cuando lo permitan las reglas para levantadores juveniles y master 4+. No es necesario que estas barras se ajusten a las dimensiones definidas en el punto 2.3.8, con la excepción del punto 2.3.8.D, que se requiere para todas las barras.
- 2.3.6. Las barras no deben estar cromadas en el moleteado.
- 2.3.7. Los manguitos de la barra deben girar libremente.
- 2.3.8. La barra debe ser recta, bien moleteada/ranurada y cumplir con las siguientes dimensiones:
- La longitud total total no debe exceder los 2,2 m.
 - La distancia entre las caras de los collares no debe exceder los 1,32 m ni ser inferior a 1,31 m.
 - Para encuentros locales, el diámetro de la barra no debe exceder los 29 mm ni ser inferior a 28 mm. Para campeonatos estatales y superiores (campeonatos regionales, campeonatos nacionales, etc.), el diámetro de la barra debe ser de 29 mm.
 - El diámetro del manguito no debe exceder los 52 mm ni ser inferior a 50 mm.
 - Debe haber una marca mecanizada de diámetro (o la barra pegada con cinta adhesiva) para medir 81 cm entre marcas (o cinta).
 - La barra debe tener un moleteado central; No debe exceder los 160 mm ni ser inferior a 100 mm.
- 2.3.8.1. Esquema de las dimensiones de la barra (imagen cortesía de Joe Marksteiner). Las letras corresponden a las dimensiones enumeradas en el punto 2.3.8 anterior:



2.4. Placas

- 2.4.1. El uso de placas (también conocidas como "discos") que no cumplan con las especificaciones definidas en esta sección invalidará el concurso y cualquier récord logrado. Solo se pueden usar placas que cumplan con todas las especificaciones durante toda la competencia y para todos los ascensores.
- 2.4.2. Solo se pueden usar placas de metal/acero/hierro. No se pueden usar placas de goma/parachoques, excepto cuando lo permitan las reglas para levantadores juveniles, master 4+ y olímpicos especiales (ver Punto 2.12.2).
- 2.4.3. Las placas de kilogramos deben usarse en campeonatos estatales, regionales y nacionales y eventos profesionales. Se recomienda, pero no es obligatorio, que los platos de kilogramos también se usen en las competencias locales. Si las placas de kilogramo no están disponibles para una competencia local, se permiten placas de libra.
- 2.4.3.1. El uso de placas de libra en denominaciones de 2.5, 5, 10, 25, 35 y 45 libras está permitido en las competencias locales, siempre que se usen con una barra de 45 libras y collares de 5 libras y las placas cumplan con todas las demás especificaciones establecidas.
- 2.4.3.2. No se puede utilizar una combinación de placas de libra y kilogramo. No se puede utilizar una combinación de platos de libra y una barra de kilogramos (y viceversa). Los collares de kilogramos (que pesan 2,5 kg cada uno) deben usarse con barras de kilogramos y los collares de libras (que pesan 5 libras cada uno) deben usarse con barras de libras.
- 2.4.3.3. No hay requisitos para las placas utilizadas para fines de calentamiento/sala de calentamiento. Es decir que, en la zona de calentamiento, se podrán utilizar platos de libra, se podrán utilizar platos de kilogramo, y se podrá utilizar cualquier combinación de ambos independientemente del tipo de platos (libra o kilogramo) que se utilicen en la plataforma de competición. Las placas de parachoques, aunque no se prefieren, también se pueden usar en el área de calentamiento, pero el director / personal de la reunión debe ser consciente del hecho de que las pesas no acomodarán cargas más pesadas cuando se cargan con placas de parachoques debido al mayor grosor de las placas de parachoques.
- 2.4.4. Todos los platos utilizados en la competencia deben pesar dentro del 0,25 por ciento (para platos que pesan 5,0 kg/10 lb y más) o 10 gramos (para platos que pesan menos de 5,0 kg/10 lb) de su valor nominal. A continuación se muestra una lista de denominaciones de placas permitidas y el rango aceptable de pesos para cada una:

Denominaciones y rangos permitidos de placas de levantamiento de pesas de EE. UU.			
Denominación de la placa (kg)	Rango permitido (kg)	Denominación de la placa (lb)	Rango permitido (lb)
25	24.9375 - 25.0625	55*	54.8625 - 55.1375
20	19.95 - 20.05	45	44.8875 - 45.1125
15	14.9625 - 15.0375	35	34.9125 - 35.0875
10	9.975 - 10.025	25	24.9375 - 25.0625
5	4.9875 - 5.0125	10	9.975 - 10.025
2.5	2.49 - 2.51	5	4.978 - 5.022
1.25	1.24 - 1.26	2.5	2.478 - 2.522
0.5**	0.49 - 0.51	1***	0.978 - 1.022

0.25**	0.24 - 0.26	0.5***	0.478 - 0.522
--------	-------------	--------	---------------

*Nota: Aunque no es obligatorio y es relativamente poco común, se pueden usar placas de 55 lb si están disponibles.

**Nota: Los platos de 0,5 y 0,25 kg solo se pueden usar cuando se intenta batir un récord nacional o mundial o para intentos en la división juvenil (ver Punto 5.4.8).

**Nota: Los récords nacionales y mundiales solo se pueden establecer en competencias utilizando placas de kilogramos, por lo tanto, la única situación en la que se pueden usar placas que pesan 1 libra y 0.5 libras son las de los levantadores juveniles en competencias locales que se corren en libras.

- 2.4.4.1. Los discos de menos de 1,25 kg solo se pueden utilizar para intentos de récord nacional y mundial o intentos realizados por levantadores juveniles (véase el punto 5.4.8).
- 2.4.4.2. A efectos de récords nacionales y mundiales, el peso debe ser al menos 0,5 kg mayor que el récord nacional o mundial existente. Se pueden utilizar placas más ligeras para lograr un peso de al menos 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg o 2,0 kg más que el récord nacional o mundial existente.
- 2.4.5. El tamaño del orificio en el medio de la placa no debe exceder los 53 mm ni ser inferior a 52 mm.
- 2.4.6. Los platos que pesen 20 kg o más no deben exceder los 6 cm de grosor. Las placas que pesen 15 kg o menos no deben exceder los 3 cm de grosor.
- 2.4.7. Las placas deben ser circulares y no tener más de 45 cm de diámetro.
- 2.4.8. Las placas de kilogramos deben cumplir con el siguiente código de color:
 - 10 kg o menos, cualquier color
 - 15kg - amarillo
 - 20kg - azul
 - 25kg – rojo
- 2.4.9. Todos los platos deben estar claramente marcados con su peso y cargados en la secuencia de platos más pesados más internos, seguidos de los platos más pequeños en peso descendente dispuestos de modo que los árbitros puedan leer el peso en cada plato.
- 2.4.10. La primera y más pesada placa cargada en la barra debe cargarse cara hacia adentro y el resto de las placas deben cargarse hacia afuera.
- 2.4.11. Aunque se recomienda, no se requiere el uso de placas de 25 kg, en cuyo caso se deben usar placas de 20 kg como la placa más pesada y debe haber suficientes pares de placas de 20 kg a mano para acomodar el intento más pesado.

2.5. Collares

- 2.5.1. Siempre se deben usar collares a menos que el intento sea de 20 kg mientras se usa una barra de 20 kg.
- 2.5.1.1. El intento más ligero que puede hacer un levantador no juvenil, no master 4+ o no olímpico especial es de 20 kg (barra vacía de 20 kg sin collares). Cuando se utiliza una barra de 20 kg y dos collares de 2,5 kg, 22,5 kg no es un intento válido.
- 2.5.2. Los collares deben pesar 2,5 kg cada uno (rango permitido: 2,49 - 2,51 kg).
- 2.5.2.1. Los clips ligeros se pueden usar para levantadores juveniles, master 4+ y olímpicos especiales (según lo permitido por las reglas en el Punto 2.12.4) y el peso de los clips se tomará como



- cero (0) para fines oficiales de carga de barra.
- 2.5.2.2. El uso de collares de 5 libras (rango permitido: 4.978 - 5.022 libras) está permitido en las competencias locales siempre que se usen con una barra de 45 libras y placas de libras.

2.6. Soportes para Sentadillas

- 2.6.1. Los soportes para sentadillas deben estar diseñados para ajustarse desde una altura mínima de 1,00 m en la posición más baja para extenderse a una altura de al menos 1,70 m. La altura del soporte para sentadillas debe ser ajustable en incrementos de 5 cm o menos.
- 2.6.2. Los soportes para sentadillas deben tener una posición ajustable de "salida" (posición vertical predeterminada) y una posición de "entrada" (posiciones verticales inclinadas hacia adentro para permitir un agarre ancho de la barra).
- 2.6.2.1. Los levantadores pueden elegir tener ambos lados "hacia afuera", ambos lados "hacia adentro" o solo un lado "hacia adentro". La posición predeterminada es racks "out". Los levantadores que requieran que uno o ambos lados se muevan "hacia adentro" deben hacerlo saber cuando presenten oficialmente sus alturas de bastidor (antes del inicio del levantamiento) o a la mesa de puntuación (antes o después del comienzo del levantamiento).

2.7. Banco

- 2.7.1. La longitud del banco no debe ser inferior a 1,22 m y debe ser plana y nivelada.
- 2.7.2. El ancho del banco no debe ser inferior a 29 cm y no debe exceder los 32 cm.
- 2.7.3. La altura del banco no debe ser inferior a 42 cm y no debe exceder los 45 cm (medido desde el suelo hasta la parte superior de la superficie acolchada del banco sin que se deprima o compacte).
- 2.7.4. La altura de los montantes, que deben ser ajustables, no debe ser inferior a 75 cm y no debe exceder los 110 cm (medidos desde el suelo hasta la posición de apoyo de la barra). La altura del bastidor de press de banca debe ser ajustable en incrementos de 5 cm o menos.
- 2.7.5. La anchura mínima entre el interior de los apoyos de la barra debe ser de 1,10 m.
- 2.7.6. La cabeza del banco debe extenderse 22 cm más allá del centro de los montantes con una tolerancia de 5 cm en cualquier dirección.
- 2.7.7. Las barras de seguridad adjuntas (es decir, los seguros de banco) deben usarse con los bancos de competencia. Dado que la numeración/altura de los safeties de banco difiere según el fabricante, el jurado, o en ausencia de un jurado, el árbitro principal, tiene discreción sobre cuál debe ser la altura mínima de seguridad del banco.
- 2.7.8. Las especificaciones de los bancos de los puntos 2.7.1 y 2.7.2 no se aplican a los levantadores de la división de bancos paralímpicos.



2.8. Relojes

- 2.8.1. Los relojes de cronometraje deben ser visibles para los árbitros de la plataforma y el jurado (si hay uno presente).
- 2.8.2. Los relojes deben funcionar de forma continua hasta un mínimo de 20 minutos y mostrar el tiempo transcurrido.
- 2.8.3. Un reloj que muestre el tiempo restante para ingresar los próximos intentos debe ser visible para el entrenador y/o levantador en las proximidades de la mesa de anotación.

2.9. Luces de Arbitro

- 2.9.1. Se debe utilizar un sistema de luces mediante el cual los árbitros den a conocer sus decisiones.
- 2.9.2. Cada árbitro controlará una luz blanca y una roja. Estos dos colores representan un "buen levantamiento" y "ningún levantamiento" respectivamente.
- 2.9.3. Las luces deben estar dispuestas horizontalmente para corresponder con las posiciones de los tres árbitros.
- 2.9.4. El sistema de luces debe diseñarse de tal manera que las luces se enciendan simultáneamente y no por separado cuando sean activadas por los tres árbitros.
- 2.9.5. Los árbitros no deben activar su luz hasta que se complete un levantamiento (es decir, la barra se devuelve al estante en la sentadilla y el press de banca y la barra se devuelve al suelo en el peso muerto).
- 2.9.6. Para fines de emergencia (es decir, una avería en el sistema de luces), los árbitros recibirán pequeñas banderas blancas y rojas, paletas o tarjetas con las que dar a conocer sus decisiones sobre el comando audible del árbitro principal "banderas", "paletas" o "tarjetas".

2.10. Luces de Fallo/Tarjetas

- 2.10.1. Cuando se ha activado y aparece una luz de no elevación (luz roja), se activará y aparecerá un sistema de luz de falla de color (o se levantarán tarjetas/paletas de falla de color) para dar a conocer las razones por las que se ha fallado el elevador. Véase el Apéndice A para una descripción resumida.
- 2.10.2. Los colores de las luces/tarjetas de falla son los siguientes:
 - A. Tarjeta roja
 - B. Tarjeta azul
 - C. Tarjeta amarilla



2.10.2.1. Las tarjetas de falla coloreadas y las infracciones asociadas para la **sentadilla** son las siguientes:

A. Tarjeta roja:

1. No doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas.

B. Tarjeta azul:

1. No asumir una posición erguida con las rodillas bloqueadas al comienzo y finalización del levantamiento.
2. Rebote doble o más de un intento de recuperación en la parte inferior del elevador
3. Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad durante el ascenso.

C. Tarjeta amarilla:

1. Dar un paso hacia atrás o hacia adelante o mover los pies lateralmente. (Nota: se permite balancear los pies entre la bola y el talón)
2. No observar las señales del árbitro principal al comienzo o finalización del ascensor.
3. Contacto con la barra o el elevador por parte de los observadores/cargadores entre las señales del árbitro principal, con el fin de facilitar el ascensor.
4. Contacto de los codos y/o brazos con las piernas de tal manera que se considere que facilita la elevación. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador.
5. Cualquier caída o descarga de la barra en cualquier momento antes (es decir, antes de recibir la orden "Sentadilla"), **durante o después (es decir, después de recibir la orden "Rack") del levantamiento.**
6. El incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en la descripción general del ascensor.
7. Un fracaso obvio para completar el levantamiento (por ejemplo, los observadores ayudan a reemplazar la barra).

2.10.2.2. Las tarjetas de falla coloreadas y las infracciones asociadas para el press de **banca** son las siguientes:

A. Tarjeta roja:

1. La barra no se baja hasta el pecho o el área abdominal (es decir, no llega al pecho o al área abdominal, o toca el cinturón).

B. Tarjeta azul:

1. Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad en el curso de ser presionada.
2. No presionar la barra a la distancia de los brazos estirados (es decir, con los codos bloqueados) al comienzo y al final del levantamiento.



C. Tarjeta amarilla:

1. Levantar o hundir la barra después de que haya estado inmóvil en el pecho o en el área abdominal, de tal manera que ayude al levantador.
2. No observar las señales del árbitro principal al comienzo, durante o finalización del levantamiento.
3. Cualquier cambio en la posición de elevación elegida durante el levantamiento propiamente dicho (es decir, cualquier movimiento de elevación de los hombros o glúteos desde sus puntos de contacto originales con el banco, o movimiento lateral de las manos en la barra, o elevación de los pies).
4. Contacto con la barra o el levantador por parte de los observadores / cargadores entre las señales del árbitro principal, con el fin de facilitar el levantamiento.
5. Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus soportes.
6. Contacto deliberado entre la barra y los soportes del soporte de la barra y/o los montantes de la estantería y/o uno o ambos seguros del banco durante la elevación para facilitar la elevación. El contacto incidental que no es de ayuda para el levantador no es una razón para descalificar el levantamiento.
7. Cualquier caída o descarga de la barra en cualquier momento **antes (es decir, antes de recibir la orden de arranque)**, durante o después (es decir, **después de recibir la orden "Rack"**) del levantamiento.
8. El incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en la descripción general del ascensor.
9. Un fracaso obvio para completar el levantamiento (por ejemplo, los observadores ayudan a reemplazar la barra).

2.10.2.3. Las tarjetas de falla coloreadas y las infracciones asociadas para el **peso muerto** son las siguientes:

A. Tarjeta roja:

1. No bloquear las rodillas rectas al finalizar el levantamiento.
2. No mantenerse erguido con los hombros hacia atrás.

B. Tarjeta azul:

1. Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad antes de llegar a la posición final. (Nota: si la barra se asienta a medida que los hombros regresan, esta no es una razón para descalificar el levantamiento)
2. Apoyar la barra en los muslos durante la realización del levantamiento. (Nota: si la barra sube por los muslos pero no está apoyada, esto no es una razón para descalificar el levantamiento)

C. Tarjeta amarilla:

1. Bajar el listón antes de recibir la señal del árbitro principal.
2. Permitir que la barra regrese a la plataforma sin mantener el control con ambas manos (es decir, soltar la barra de las palmas de la mano).
3. **Golpear/empujar con fuerza y deliberadamente la barra hacia abajo sobre la plataforma después de recibir la orden "Abajo".**
4. Dar un paso hacia atrás o hacia adelante o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la bola y el talón. (Nota: el movimiento lateral del pie después de la orden "Abajo" no es una razón para descalificar el levantamiento, pero el levantador debe mantener el equilibrio y no puede dar un

paso hacia adelante o hacia atrás hasta que la barra haya regresado a la plataforma)

5. El elevador y/o la barra que hacen contacto con el observador de tal manera que se considera que facilitan el levantamiento. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador.
6. El incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en la descripción general del ascensor.
7. Un fracaso obvio para completar el levantamiento (por ejemplo, la barra no deja el suelo en el peso muerto).

2.11. Marcador

- 2.11.1. Se debe proporcionar un marcador detallado adecuado en las inmediaciones de la plataforma y visible para los árbitros y el jurado de la plataforma (si hay uno presente). Se requiere para eventos regionales, nacionales y profesionales (recomendado para eventos estatales y locales) que se coloquen marcadores similares de tal manera que sean visibles para los levantadores/entrenadores en la sala de calentamiento y el área de preparación.
- 2.11.2. Si es posible, el registro actual debe mostrarse y actualizarse según sea necesario.

2.12. Enmiendas de Equipamiento para Levantadores Juveniles, Master 4+ y Olímpicos Especiales

- 2.12.1. Los levantadores de pesas juveniles (13 años o menos), Master 4+ (70 años o más) y los levantadores de Olimpiadas Especiales pueden usar barras de menos de 20 kg. Si se va a utilizar una barra de menos de 20 kg, debe pesarse (por un oficial de la competencia) utilizando la báscula de competencia certificada y el peso oficial de la barra debe redondearse a los 2,5 kg más cercanos (o 5 lb si la competencia se corre en libras). Si se va a utilizar una barra más ligera en una competencia, todos los levantadores juveniles, M4+ y/o Olímpicos Especiales deben tener acceso a la misma barra.
- 2.12.2. En el peso muerto, los levantadores juveniles, máster 4+ y olímpicos especiales pueden usar placas de parachoques de goma livianas (menos de 20 kg) o placas de entrenamiento para permitirles tirar desde la altura regular desde el piso.
 - 2.12.2.1. Si se utilizan, el parachoques/placas de entrenamiento no debe superar los 45 cm de diámetro.
 - 2.12.2.2. Si las placas de parachoques/entrenamiento no forman parte de un conjunto de placas calibradas, las placas de parachoques deben ser pesadas (por un oficial de la competencia) utilizando la báscula certificada para la competencia y el peso oficial de cada placa debe redondearse a los 1,25 kg más cercanos (o 2,5 lb si la competencia se corre en libras).
- 2.12.3. Para los levantadores juveniles, el peso de la barra puede ser cualquier múltiplo de 0,5 kg (o 1,0 lb si la competencia se corre en libras) para cualquier intento en cualquier levantamiento, incluso si el intento no es para un récord nacional o mundial.
- 2.12.4. Los clips ligeros se pueden usar para levantadores juveniles, máster 4+ y olímpicos especiales cuando el intento es inferior a 25 kg. El peso de estos clips se considerará cero (0) para fines de carga de barra oficial.

3. Ropa y Equipo Personal

3.1. General

- 3.1.1. Todos los artículos que se usen en la plataforma deben estar limpios, sin usar y en buen estado de conservación.
- 3.1.2. No se permiten obscenidades ni blasfemias en ningún atuendo usado en el área de competencia (incluida el área de pesaje, el área de verificación de equipos, la sala de calentamiento, el área de preparación y el área de la plataforma). Esto se aplica a cualquier persona en estas áreas, incluidos levantadores, entrenadores y manipuladores.
- 3.1.3. Se pueden otorgar exenciones religiosas y médicas para requisitos de vestimenta / equipo personal a discreción del Comité Técnico. Cualquier solicitud de exención debe hacerse a través del formulario de solicitud correspondiente que se encuentra en [la página del Comité Técnico del sitio web](#) de USA Powerlifting al menos 60 días antes de la competencia prevista y antes de registrarse para la competencia. La presentación de una solicitud de exención no garantiza que se conceda.
- 3.1.4. El levantamiento en bruto (también conocido como "sin equipo" o "clásico") se define como el uso de solo las siguientes prendas/accesorios mientras se compite (las especificaciones requeridas de cada uno se definen más adelante en esta sección):
- A. Ropa interior (calzoncillos/ropa interior, sujetador)
 - B. Camiseta
 - C. Camiseta sin soporte
 - D. Calzado
 - E. Calcetines
 - F. Cinturón
 - G. Muñequeras
 - H. Rodilleras
- 3.1.5. El levantamiento equipado (también conocido como "engranaje") se define como el uso de cualquiera de las siguientes prendas y envolturas de apoyo mientras se compite (las especificaciones requeridas de cada uno se definen más adelante en esta sección):
- A. Traje en cucilllas
 - B. Traje de peso muerto
 - C. Camiseta de press de banca
 - D. Rodilleras
- 3.1.6. Las vendas y las mangas solo se pueden usar en partes específicas del cuerpo como se define en los puntos 3.11, 3.12 y 3.13.

3.2. Inspección de Ropa/Equipo Personal ("Verificación de Equipo")

- 3.2.1. La verificación del equipo debe ser realizada por uno o más árbitros. Cuando la verificación del equipo se realiza junto con el pesaje, los árbitros asignados para realizar la verificación del equipo (y el pesaje) suelen ser los árbitros asignados para trabajar en la sesión correspondiente de levantamiento para incluir a los árbitros de plataforma, el controlador técnico y los miembros del jurado (si un jurado va a estar presente durante la sesión). Se



- pueden asignar árbitros adicionales según sea necesario.
- 3.2.1.1. Todos los árbitros programados para la revisión del equipo de trabajo deben estar debidamente vestidos con el uniforme del árbitro y llegar a más tardar cinco (5) minutos antes de la hora de inicio programada para la revisión del equipo.
 - 3.2.2. La revisión del equipo es obligatoria para todos los competidores.
 - 3.2.3. Tanto el levantador como el entrenador del levantador deben presentar la ropa/equipo que se va a inspeccionar.
 - 3.2.4. Toda la ropa/equipo personal que se usará (o podría) usarse durante la competencia debe ser inspeccionada y aprobada en la verificación del equipo.
 - 3.2.4.1. No es necesario que la ropa interior sea inspeccionada en la verificación del equipo, pero aún debe cumplir con las especificaciones requeridas definidas más adelante en esta sección. Si un levantador/entrenador tiene alguna pregunta sobre la legalidad de una prenda interior (o cualquier prenda personal/artículo de equipo), se le anima a preguntar en la comprobación del equipo.
 - 3.2.4.2. No es necesario inspeccionar artículos como relojes, joyas, boquillas, gafas y productos de higiene femenina en el control del equipo.
 - 3.2.5. Cualquier artículo que se considere sucio, roto o en mal estado será rechazado.
 - 3.2.6. La fecha límite para la revisión del equipo es 30 minutos antes del inicio programado de la sesión de un levantador.
 - 3.2.7. El tiempo normal para la revisión del equipo es durante el período de pesaje (es decir, dos (2) horas antes del inicio programado de una sesión de levantamiento hasta 30 minutos antes del inicio programado de una sesión de levantamiento). El personal/los organizadores de la reunión pueden comenzar la verificación del equipo (no el pesaje) antes de dos (2) horas antes del inicio programado de una sesión de levantamiento. Solo los levantadores programados para competir en la próxima sesión de levantamiento pueden participar en esta verificación de equipos.
 - 3.2.8. La "verificación temprana del equipo" se puede realizar en cualquier momento antes del período normal de verificación del equipo. Las revisiones tempranas del equipo son comunes (no obligatorias) en eventos de varios días. Los organizadores del evento publicarán el cronograma de cualquier período de verificación temprana del equipo, así como los levantadores elegibles para participar.
 - 3.2.9. Es preferible (no obligatorio) que los levantadores completen la verificación del equipo antes de pesarlo. Si un levantador no completa la verificación del equipo antes del pesaje, debe completar la verificación de su equipo antes de abandonar el área de pesaje/verificación del equipo.
 - 3.2.10. Los árbitros mantendrán un registro escrito ("hoja de verificación del equipo") en la verificación del equipo para documentar quién ha realizado y quién no ha realizado la verificación del equipo.



- 3.2.10.1. La finalización exitosa de la verificación del equipo se confirma mediante una firma del levantador o
El entrenador del levantador en la hoja de verificación del equipo.
- 3.2.10.2. Los árbitros tomarán notas sobre los artículos rechazados y los artículos que aún deben verificarse.
- 3.2.10.3. La hoja de verificación del equipo es un documento oficial y debe entregarse a la persona apropiada (es decir, el director de una reunión local / estatal; el secretario técnico de una reunión regional, nacional o profesional) después de la conclusión de la verificación del equipo para una sesión particular de levantamiento.
- 3.2.11. Si, después de la revisión del equipo, un levantador aparece en la plataforma usando o usando cualquier artículo ilegal, el levantador será descalificado inmediatamente de la competencia.
- 3.2.11.1. Si un levantador aparece en la plataforma con un artículo ilegal que fue aprobado por error por un referee at equipment check, the lifter will not be disqualified from the competition. Any lifts performed while wearing the illegal item will be disqualified. If the illegal item was noticed prior to the commencement of the lift, the lifter may remove/replace the illegal item without penalty but this must happen off the platform and the 60-second clock to start the lift, if already running, will not be stopped.

3.3. Logotipos y Emblemas

- 3.3.1. En esta sección, "Ropa" se refiere a cualquier cosa usada por el levantador durante la competencia.
- 3.3.2. La ropa puede ser lisa (es decir, de una tela de uno o varios colores sin logotipos ni emblemas).
- 3.3.3. La ropa puede llevar el logotipo o emblema (sin restricción de talla) de:
 - A. Nación del levantador o entrenador
 - B. Nombre del levantador o entrenador
 - i. El uso de un apodo está permitido en la ropa siempre y cuando:
 - a. No es despectivo ni ofensivo de ninguna manera. Esto incluye la consideración de otros países, culturas e idiomas.
 - b. Escrito en inglés, el idioma común de todos los funcionarios.
 - c. Nota: Los atletas deben tener en cuenta el impacto del apodo. Si hay dudas por parte de un funcionario sobre si el apodo puede ser ofensivo, no se permitirá en la plataforma.
 - C. Evento actual de levantamiento de pesas de EE. UU. o cualquier evento anterior de levantamiento de pesas de EE. UU.
 - D. Levantamiento de pesas de EE. UU.
 - E. Patrocinadores corporativos de USA Powerlifting*
 - F. Nombre o logotipo del club de levantamiento de pesas registrado en EE. UU. del levantador o entrenador (Nota: Todos los logotipos del club están sujetos a aprobación, incluidas las variaciones de dichos logotipos)*



- G. Gimnasio afiliado de levantamiento de pesas registrado en EE. UU. (Nota: Todos los logotipos de gimnasios afiliados están sujetos a aprobación, incluidas las variaciones de dichos logotipos)*
 - H. Logotipos oficiales de escuelas secundarias y universidades
 - I. Logotipos de las sucursales del Ejército, la Armada, la Fuerza Aérea, la Infantería de Marina, la Guardia Costera, la Fuerza Espacial, la Guardia Nacional y las Reservas de los Estados Unidos (o el equivalente en otros países).
 - J. Fabricante de prendas de vestir
 - K. Marcas de ropa deportiva (por ejemplo, Nike, Adidas, Reebok, Asics, Champion)
- *Nota: Se mantendrá una lista actualizada periódicamente con los logotipos/emblemas aprobados de los artículos E, F, G anteriores y se podrá acceder a ella a través del [sitio web nacional](#).
- 3.3.4. Un levantador puede usar cinta adhesiva generalmente de color consistente con la ropa a la que se aplica para oscurecer un logotipo o emblema no aprobado para que el artículo cumpla con las reglas.
- 3.3.5. Nota: [A partir del 6 de junio de 2020](#) (por decisión del Comité Ejecutivo de USA Powerlifting), todos los productos fabricados por la empresa METAL están prohibidos en USA Powerlifting. Los productos, logotipos, emblemas, etc. de METAL no se pueden usar/usar en competición.

3.4. Singlete

- 3.4.1. Una camiseta, a los efectos de este reglamento, es una prenda de una sola pieza que se ajusta a la forma (pero no es de apoyo) y que consta de "piernas" que terminan por encima de la rodilla, una camiseta sin mangas y dos correas para los hombros que se usa en el levantamiento de pesas, el levantamiento de pesas olímpico y la lucha libre.
- 3.4.1.1. No se permiten leotardos.
- 3.4.2. Una camiseta sin mangas debe usarse en la competencia cruda.
- 3.4.3. En la competencia equipada, el levantador tiene la opción de usar una camiseta sin mangas o un traje de apoyo (es decir, un traje de sentadillas o un traje de peso muerto).
- 3.4.4. Cuando se usa una camiseta, ambas correas de hombro deben usarse sobre los hombros del levantador.
- 3.4.5. Cuando se usa una camiseta sin mangas, la parte inferior de las piernas no debe hacer contacto con las rodillas, las rodilleras o las rodilleras.
- 3.4.6. La camiseta debe cumplir con las siguientes especificaciones:
- A. Debe ser de una sola pieza y ajustarse a la forma sin holgura cuando se usa.
 - B. Debe estar construido completamente de tela o de un material textil sintético de tal manera que el singlete no brinde apoyo al levantador en la ejecución de cualquier levantamiento.
 - C. Debe estar construido completamente de tela o un textil sintético y no puede consistir, en su totalidad o en parte, en ningún material elástico de goma o similar que se considere que hace que la camiseta sea de soporte.
 - D. El material debe ser de un solo espesor, excepto un segundo espesor de material de hasta 12 cm x 24 cm permitido en el área de la entrepierna.



- E. Debe haber piernas que se extiendan un mínimo de 3 cm y un máximo de 25 cm desde la parte superior de la entepierna hasta el interior de la pierna, según lo medido cuando lo usa el levantador en posición de pie.
 - F. No puede tener remaches, cremalleras ni ningún tipo de metal.
 - G. Debe estar construido de un solo material sin correas, flejes, correas, piezas, decoraciones o adornos adicionales.
- 3.4.6.1. Consulte el Apéndice B para ver ejemplos de diseños de singletes permitidos y no permitidos.
- 3.4.7. Por razones religiosas, los levantadores femeninos y masculinos pueden usar un mono de cuerpo completo ajustado debajo de la camiseta que cubre la totalidad de las piernas y / o brazos. El mono de cuerpo entero puede tener una cremallera. Alternativamente, por razones religiosas, los levantadores pueden usar una camiseta sin mangas con polainas ajustadas y/o una camisa de manga larga ajustada debajo: las polainas y la camisa pueden cubrir la totalidad de las piernas y los brazos, respectivamente. Cuando se usa un mono de cuerpo completo o polainas, se pueden usar rodilleras o vendajes de rodilla sobre (es decir, encima y en contacto directo con) el mono o polainas de cuerpo completo. Si se usa una camisa de manga larga sobre los brazos, se pueden usar muñequeras sobre (es decir, encima y en contacto directo con) la camisa. Los monos, polainas y camisas de manga larga de cuerpo entero deben estar contruidos con un material que no brinde apoyo al levantador en la ejecución de cualquier levantamiento. No se requiere una exención o permiso especial para nada de lo descrito en esta sección.
- 3.4.8. Las camisetas sin mangas deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.5. Camiseta

- 3.5.1. Todos los levantadores de pesas deben usar una camiseta debajo de la camiseta o el traje en sentadillas y press de banca.
- 3.5.1.1. En el peso muerto, no es necesario llevar una camiseta para mujeres u hombres. Se debe usar una camiseta sin mangas independientemente de si se usa o no una camiseta. Si se usa una camiseta en el peso muerto, debe cumplir con todas las especificaciones definidas en el libro de reglas. **Las levantadoras de pesas que decidan no usar una camiseta en el peso muerto deben usar un sostén o sostén deportivo debajo de la camiseta.**
- 3.5.1.2. En la competición equipada, se permite el uso de una camiseta de apoyo en lugar de una camiseta.



- 3.5.1.3. No se permite una combinación de camiseta y camiseta de apoyo.
- 3.5.2. La camiseta debe estar fabricada íntegramente con tela o un textil sintético y no puede consistir, en su totalidad o en parte, en ningún material elástico de goma o similar que se considere que hace que la camiseta sea de apoyo.
- 3.5.3. La camiseta no puede tener bolsillos, botones, cremalleras o costuras reforzadas.
- 3.5.4. La camiseta debe tener cuello.
- 3.5.5. La camiseta debe tener mangas. Esas mangas deben terminar por debajo del deltoides del levantador y no deben extenderse hacia o por debajo del codo del levantador. Las mangas no se pueden empujar ni enrollar sobre el deltoides cuando el levantador está compitiendo.
- 3.5.6. Las camisetas conocidas como "crop tops" están permitidas siempre que cumplan con los requisitos establecidos anteriormente y son el diseño original del fabricante (es decir, no se permiten camisetas recortadas "caseras").
- 3.5.7. Las camisetas deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.6. Camiseta de Apoyo/Press de Banca

- 3.6.1. Solo se puede usar una camiseta de apoyo en la competencia equipada.
- 3.6.1.1. Una camiseta de apoyo solo se puede usar en el press de banca. No se puede usar una camiseta de apoyo en la sentadilla o el peso muerto.
- 3.6.2. Solo se pueden usar [camisetas de apoyo que figuran en la](#) Lista aprobada de levantamiento de pesas de EE. UU.
- 3.6.3. Las camisetas de apoyo se limitan a una sola capa/capa de nailon tejido (poliéster) y deben estar hechas de un solo material.
- 3.6.4. La camiseta de apoyo debe estar construida completamente de tela o un textil sintético y no puede consistir, en su totalidad o en parte, en ningún material elástico de goma o similar.
- 3.6.5. La camiseta de apoyo no puede tener bolsillos, botones, cremalleras, velcro o correas.
- 3.6.6. La camiseta de apoyo debe tener un cuello que rodee toda el área del cuello cuando se usa y no puede ser un diseño de espalda abierta.
- 3.6.7. Cualquier manipulación o alteración de la camiseta de apoyo del diseño original del fabricante hará que la camiseta sea ilegal para su uso en competición.
- 3.6.8. La camiseta de apoyo se puede hacer más ajustada o más suelta en forma de pliegues en las costuras del fabricante original y no se puede alterar ni reforzar más allá del diseño original del fabricante. Estos pliegues deben hacerse en el interior de la camiseta. Cualquier alteración realizada en áreas que no sean las costuras del fabricante hará que la camiseta sea ilegal para su uso en competición. Los pliegues no se pueden volver a coser en el cuerpo de la prenda.
- 3.6.9. La camiseta de apoyo debe tener mangas. Esas mangas deben terminar por debajo del deltoides del levantador y no deben extenderse hacia o por debajo del codo del levantador. Las mangas no se pueden empujar ni enrollar sobre el deltoides cuando el levantador está compitiendo.
- 3.6.10. Todo el deltoides debe estar cubierto cuando se usa la camiseta de apoyo.
- 3.6.11. Las camisetas de apoyo deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas



- en el punto 3.3.
- 3.6.12. Se debe usar una camiseta sin mangas de apoyo durante el press de banca.

3.7. Traje de Apoyo/Sentadilla/Peso Muerto

- 3.7.1. Un traje de apoyo solo se puede usar en la competencia equipada.
- 3.7.2. Un traje de apoyo solo se puede usar en sentadillas y peso muerto. No se puede usar un traje de apoyo en el press de banca.
- 3.7.3. Solo se pueden usar [trajes de apoyo que figuran en la](#) Lista Aprobada de Levantamiento de Pesas de EE. UU.
- 3.7.4. Los tirantes del traje deben usarse sobre los hombros del levantador.
- 3.7.4.1. Cuando se usa en competición, las correas del traje no pueden torcerse.
- 3.7.5. Los trajes de apoyo se limitan a una sola capa/capa de nailon tejido (poliéster) y deben estar contruidos con un solo material.
- 3.7.6. El traje de apoyo debe estar construido completamente de tela o un textil sintético y no puede consistir, en su totalidad o en parte, en ningún material elástico de goma o similar.
- 3.7.7. El traje de apoyo no puede tener bolsillos, botones, cremalleras, velcro o correas (esto no se refiere a las correas de los hombros).
- 3.7.8. El traje de apoyo debe tener piernas que se extiendan un mínimo de 3 cm y un máximo de 15 cm desde la parte superior de la entrepierna hasta el interior de la pierna, según lo medido cuando lo usa el levantador en posición de pie.
- 3.7.9. Cuando se usa un traje de apoyo, la parte inferior de las piernas del traje no debe hacer contacto con las rodillas, las rodilleras o las rodilleras.
- 3.7.10. Cualquier manipulación o alteración del traje de soporte del diseño original del fabricante hará que el traje sea ilegal para su uso en la competencia.
- 3.7.11. El traje de soporte se puede hacer más apretado o más suelto en forma de pliegues en las costuras del fabricante original solamente y no se puede alterar ni reforzar más allá del diseño original del fabricante. Estos pliegues deben hacerse en el interior del traje. Cualquier alteración realizada en áreas que no sean las costuras del fabricante hará que el traje sea ilegal para su uso en competencia. Los pliegues no se pueden volver a coser en el cuerpo de la prenda.
- 3.7.12. Cuando se haya realizado un ajuste en los tirantes y el material sobrante sea superior a 3 cm, el material debe girarse dentro del traje y no coserse de nuevo a los tirantes. No más de 3 cm de exceso de material puede sobresalir fuera del traje.
- 3.7.13. Los trajes de apoyo deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.8. Ropa interior

- 3.8.1. A los efectos de este reglamento, "ropa interior" se refiere a cualquier cosa que se use debajo de la camiseta en la región pélvica (ropa interior, calzoncillos, soporte deportivo) o un sostén comercial o deportivo en competencia.
- 3.8.2. La ropa interior debe usarse en la competencia. Las mujeres no están obligadas a usar sostén, excepto cuando lo exijan las reglas descritas en el punto 3.5.1.1.
- 3.8.3. La ropa interior debe usarse debajo de la camiseta / traje de elevación.
- 3.8.3.1. La ropa interior debe estar fabricada íntegramente con tela o un textil sintético y no puede consistir, en su totalidad o en parte, en ningún material elástico de goma o similar que se considere que hace que la ropa interior sea de soporte.
- 3.8.3.2. La ropa interior que se usa en la región pélvica puede tener "piernas", pero no debe sobresalir ni ser visible más allá del extremo de las piernas de la camiseta o traje de apoyo.
- 3.8.3.3. No se permite el uso de pantalones cortos de compresión o de ciclismo como ropa interior.
- 3.8.3.4. Los calzoncillos de soporte o la ropa interior de soporte (por ejemplo, calzoncillos de ranura) no están permitidos en la competencia cruda o equipada.
- 3.8.4. Las mujeres pueden usar un sostén comercial o deportivo. Los sujetadores con aros están permitidos.
- 3.8.5. No se pueden usar bañadores o cualquier prenda similar que consista en goma o material elástico similar (excepto en la cintura).

3.9. Calcetines

- 3.9.1. Los calcetines se pueden usar en sentadillas y press de banca.
- 3.9.2. Se deben usar calcetines hasta la espinilla (es decir, deben cubrir toda la espinilla hasta justo debajo de la rodilla) para cubrir y proteger las espinillas mientras se realiza el peso muerto.
- 3.9.3. Los calcetines no pueden entrar en contacto con la rodilla, las rodilleras o las rodilleras ni usarse sobre ellas.
- 3.9.4. No se pueden usar medias, medias o medias de pierna completa, excepto como se indica en el punto 3.4.7.
- 3.9.5. Los calcetines deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.10. Calzado

- 3.10.1. El calzado en forma de zapatos deportivos cerrados para interiores, botas de levantamiento de pesas o pantuflas de peso muerto debe usarse en todos los levantamientos (sentadillas, press de banca y peso muerto).
- 3.10.1.1. Los zapatos de vestir, las botas de montaña, las sandalias, el calzado con tacos, los Crocs™ (o similares), los calcetines de agua/agua y los calcetines con forro de suela exterior de goma no se pueden usar en ningún levantamiento. Nota: Los zapatos con varios dedos (por ejemplo, los zapatos Vibram® Five-Fingers) están permitidos siempre que cumplan con todas las demás especificaciones de esta sección.



- 3.10.2. Aparte de la tolerancia para un talón elevado (altura máxima permitida del tacón = 5 cm), la parte inferior del calzado debe ser plana (es decir, sin salientes ni irregularidades) y no puede ser alterada o manipulada del diseño original del fabricante.
- 3.10.3. Se pueden usar suelas interiores sueltas (es decir, insertos, aparatos ortopédicos) que no forman parte del zapato fabricado, pero están limitadas a un grosor de no más de 1 cm.
- 3.10.4. El calzado debe cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.11. Rodilleras

- 3.11.1. Las rodilleras se pueden usar en la realización de cualquier levantamiento.
- 3.11.2. Las rodilleras solo se pueden usar en las rodillas y no se pueden usar en ninguna otra parte del cuerpo.
- 3.11.3. Las rodilleras no se pueden usar con rodilleras.
- 3.11.4. Las rodilleras deben tener un diseño cilíndrico y estar construidas completamente de una sola capa/capa de neopreno (es decir, caucho sintético), o predominantemente de una sola capa/capa de neopreno más una sola capa de tela sin soporte sobre el neopreno. La tela se puede coser en el neopreno.
 - 3.11.4.1. Las rodilleras deben ser cilindros continuos, sin agujeros en el neopreno ni en ningún material de recubrimiento.
 - 3.11.4.2. Las rodilleras no pueden tener correas adicionales, velcro, cordones, acolchado o dispositivos de soporte similares dentro o sobre ellas.
 - 3.11.4.3. Las rodilleras no deben estar construidas/diseñadas de manera que proporcionen apoyo o rebote a las rodillas del levantador.
- 3.11.5. Las rodilleras no pueden ser alteradas con respecto al diseño original del fabricante (p. ej., adición se prohíben de las costuras, los parches, los bordados y/o las cubiertas).
- 3.11.6. Las rodilleras están limitadas a un grosor máximo de 7 mm y una longitud máxima de 30 cm.
- 3.11.7. Cuando se usan, las rodilleras no deben estar en contacto con la camiseta, el traje o los calcetines y deben estar centradas sobre la articulación de la rodilla. La rodillera no puede extenderse más allá de 15 cm por encima o 15 cm por debajo del centro de la articulación de la rodilla. Cuando se usan, las rodilleras deben estar apretadas para un ajuste suave sin pliegues / amontonamientos significativos del material.
- 3.11.8. Los levantadores no pueden tener ni usar ningún tipo de ayuda (p. ej., otra persona, pantuflas de traje, bolsas de plástico, talco, etc.) para ponerse las rodilleras. Si esto está en duda, se le puede pedir al levantador que demuestre que puede ponerse las rodilleras sin ayuda. **No se les puede pedir a los levantadores que demuestren que pueden ponerse las rodilleras sin ayuda una vez que la barra haya sido declarada cargada para ese levantador o dentro de los 60 segundos inmediatamente posteriores a la finalización del intento de ese levantador.**
- 3.11.9. Las rodilleras deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.12. Muñequeras

- 3.12.1. Las muñequeras se pueden usar en la realización de cualquier levantamiento en competencia cruda o equipada.
- 3.12.2. Las muñequeras deben estar hechas de una capa/capa de elástico o tela tejida comercialmente que esté cubierta con poliéster, algodón o una combinación de ambos materiales.
- 3.12.3. Las muñequeras están limitadas a 1 m de largo y 8 cm de ancho. Cualquier manga, parche de velcro o lengüeta utilizada para asegurar debe incorporarse dentro de la longitud de 1 m. Se puede colocar un lazo o una cuerda como ayuda para asegurar y no se incorpora con la longitud permitida de 1 m. El lazo o la cuerda no se pueden usar sobre/alrededor del pulgar o los dedos durante el levantamiento real. Nota: Si se descubre durante un levantamiento que los bucles para los pulgares están alrededor de los pulgares o los dedos (es decir, el controlador técnico y los árbitros no lo hicieron antes de que comenzara el levantamiento), esto por sí solo no es una razón para que un árbitro falle un levantamiento y el levantador debe recibir una advertencia y se le debe decir que corrija el problema después de que termine el levantamiento.
 - 3.12.3.1. Las muñequeras que excedan la longitud máxima permitida pueden cortarse para hacerlas de conformidad con las reglas.
 - 3.12.3.2. La muñequera no puede tener un diseño que rodee todo el pulgar o la base del pulgar circunferencialmente.
- 3.12.4. La muñequera, cuando se usa, no puede extenderse más de 10 cm por encima (hacia el codo) y 2 cm por debajo (hacia la palma de la mano) del centro de la articulación de la muñeca y no puede exceder un ancho total de cobertura de 12 cm. El centro de la articulación de la muñeca se define como el pliegue distal de la muñeca (es decir, el pliegue cutáneo formado en la muñeca que está más cerca de la mano cuando se flexiona la mano/muñeca).
- 3.12.5. Se pueden usar en las muñecas bandas comerciales estándar para el sudor / muñequeras que no excedan los 12 cm de ancho. No se permite una combinación de muñequeras y bandas para el sudor / muñequeras.
- 3.12.6. Las muñequeras deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.13. Rodilleras

- 3.13.1. Las rodilleras se pueden usar en la realización de cualquier levantamiento en competencia equipada solamente.
- 3.13.2. Las rodilleras deben estar hechas de una capa/capa de elástico o tela tejida comercialmente que esté cubierta con poliéster, algodón o una combinación de ambos materiales.
- 3.13.3. El velcro no se puede usar en/con vendas de rodilla.
- 3.13.4. Las rodilleras están limitadas a 2 m de largo y 8 cm de ancho.
 - 3.13.4.1. Las rodilleras que excedan la longitud máxima permitida pueden ser cortadas por el levantador para hacerlas de conformidad con las reglas.
- 3.13.5. Cuando se usan, las rodilleras no deben estar en contacto con la camiseta, el traje o los calcetines y deben estar centradas sobre la articulación de la rodilla. La rodillera no puede extenderse más allá de 15 cm por encima o 15 cm por debajo del centro de la articulación de



- la rodilla.
- 3.13.6. No se permite una combinación de rodilleras y rodilleras.
 - 3.13.7. Las rodilleras deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.14. Cinturón

- 3.14.1. Se puede usar un cinturón de elevación en la realización de cualquier levantamiento en competencia cruda o equipada.
- 3.14.2. Si se usa un cinturón de elevación, debe usarse en la parte exterior de la camiseta o el traje.
- 3.14.3. La cinta de elevación no puede exceder una anchura de 10 cm en ningún punto a lo largo de la totalidad de la cinta. Esto no incluye la hebilla, que puede ser más ancha que 10 cm.
- 3.14.4. Cualquier adorno de fabricante o no fabricante agregado al cinturón (por ejemplo, calcomanías, parches, etc.) debe cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3. No se puede agregar nada al cinturón que pueda dañar la superficie del banco en el press de banca.
- 3.14.5. La cinta de elevación debe cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.

3.15. Cinta médica

- 3.15.1. Se pueden usar dos capas de cinta médica (o similar) alrededor de los pulgares. Si se usa, la cinta debe envolverse circunferencialmente alrededor del pulgar (es decir, de manera circular alrededor del eje largo del pulgar).
 - 3.15.1.1. Dos capas de cinta médica, a los efectos de esta regla, significa que la cinta médica se puede usar en una de las siguientes tres configuraciones:
 - A. Una capa de cinta directamente encima de otra capa de cinta.
 - B. Una capa de cinta en una ubicación y otra capa de cinta en una segunda ubicación.
 - C. Una capa de cinta que se superpone, hasta cierto punto, a otra capa de cinta.
 - 3.15.2. La cinta médica no se puede usar como ayuda para que el levantador sostenga la barra.
 - 3.15.2.1. La cinta médica no debe tener adhesivo en ambos lados. El lado adhesivo debe estar orientado hacia la piel y no debe estar en contacto directo con la barra.
 - 3.15.3. La cinta médica (incluida la cinta KT/kinesio/kinesiología) no debe usarse en ninguna parte del cuerpo (excepto en los pulgares) sin la aprobación oficial del jurado o, en ausencia de un jurado, del árbitro principal.
 - 3.15.3.1. Dependiendo de la aprobación del jurado, o en ausencia de un jurado, del árbitro principal, se puede aplicar cinta médica (incluidas curitas y vendajes) a las lesiones corporales de una manera que no otorgue al levantador una ventaja injusta.
 - 3.15.4. El ancho de la cinta médica debe ser menor que la longitud del pulgar sobre el que se aplica.

3.16. Misceláneo

- 3.16.1. El único sombrero permitido es una diadema hecha profesionalmente. Las diademas deben cumplir con las políticas sobre logotipos y emblemas descritas en el punto 3.3.
- 3.16.1.1. No se permite el uso de sombreros.
- 3.16.1.2. A las mujeres musulmanas se les permite usar un hiyab (pañuelo en la cabeza) mientras se levantan y no necesitan obtener una exención del Comité Técnico.
- 3.16.1.3. Cualquier levantador de pesas que desee solicitar una exención religiosa o médica a los requisitos de uso de sombreros identificados en esta sección debe seguir los procedimientos descritos en el punto 3.1.3.
- 3.16.2. Las mangas solo se pueden usar en las rodillas y no se pueden usar en ninguna otra parte del cuerpo.
- 3.16.3. Los aparatos ortopédicos o similares no se pueden usar en ninguna parte del cuerpo.
- 3.16.4. Se permiten dispositivos médicos implantados (por ejemplo, bomba de insulina) que no proporcionen una ventaja injusta.
- 3.16.5. Se pueden usar protectores ligeros (por ejemplo, espinilleras) entre el calcetín y la espinilla en cualquier levantamiento.
- 3.16.6. Está estrictamente prohibido el uso de aceite, grasa u otros lubricantes en el cuerpo o en el equipo personal.
- 3.16.7. El talco para bebés y la tiza (por ejemplo, carbonato de magnesio) son las únicas sustancias que se pueden agregar al cuerpo y a la vestimenta. Las sustancias adhesivas o las sustancias con propiedades adhesivas están estrictamente prohibidas.
- 3.16.7.1. La tiza líquida está permitida siempre que no tenga sustancias/propiedades adhesivas.
- 3.16.7.2. No se puede aplicar ninguna sustancia a las rodilleras con el fin de ponérselas.
- 3.16.8. No se pueden aplicar ni usar sustancias extrañas, adhesivos o adhesivos incorporados (incluidos tiza, resina, colofonia, papel de vidrio, tela de esmeril) en la parte inferior del calzado. La única excepción es que se puede aplicar agua en la parte inferior del calzado.
- 3.16.9. No se pueden aplicar sustancias extrañas directamente al equipo de la plataforma. En este contexto, un ejemplo de aplicación directa sería coger un bloque de tiza y frotarlo sobre la barra o banco de competición. Ponerse tiza en la espalda o las manos antes de realizar el press de banca no es una aplicación directa y está permitido.
- 3.16.9.1. Se permiten sustancias que puedan utilizarse como agente esterilizante en la limpieza de la barra, banco, alfombra, etc.

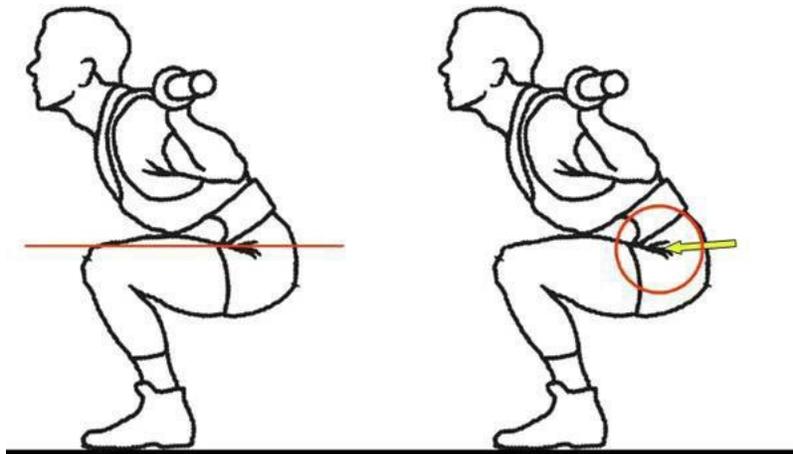
4. Powerlifts y Reglas de Rendimiento

4.1. Sentadilla: Reglas de rendimiento

- 4.1.1. El soporte para sentadillas debe colocarse en la plataforma de manera que el elevador mire hacia el frente de la plataforma. El árbitro principal debe colocarse frente al bastidor de tal manera que sea visible para el levantador.
- 4.1.2. El elevador debe mirar hacia la parte delantera de la plataforma. La barra debe sostenerse **horizontalmente a través de los hombros/parte superior de la espalda (detrás de la cabeza)** con las manos y los dedos agarrando la barra. A los efectos de esta regla, los pulgares no se consideran dedos y se permite un agarre "sin pulgar" en la sentadilla. Los cuatro dedos deben estar agarrando la barra y no es necesario que estén envueltos alrededor de la barra. **Está prohibido agarrar con uno o más dedos en la parte inferior de la barra, o sin contacto con la barra.** Las manecillas pueden colocarse en cualquier lugar de la barra dentro y/o en contacto con la superficie interior de la funda de la barra.
- 4.1.3. Después de retirar la barra de los bastidores (el levantador puede ser ayudado a retirar la barra de los bastidores por los observadores), el levantador debe moverse hacia atrás para establecer la posición inicial. Cuando el levantador está inmóvil y erguido/erguido (se permite una ligera desviación) con las rodillas bloqueadas, el árbitro principal dará la señal para comenzar el levantamiento. La señal consiste en un movimiento hacia abajo del brazo y la orden audible "sentadilla". Antes de recibir la señal de "sentadilla", el levantador puede hacer cualquier ajuste de posición dentro de las reglas sin penalización. Después de que se haya dado la señal de "sentadilla", el levantamiento ha comenzado oficialmente y cualquier ajuste de posición que contravenga las reglas de rendimiento será una razón para descalificar el intento. Por razones de seguridad, se le dará al levantador la orden audible de "volver a colocar la barra", junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si, después de un período de cinco segundos, el levantador no está en la posición correcta para comenzar el levantamiento. Luego, el árbitro principal transmitirá la razón por la que no se dio la orden de "sentadilla". El levantador tiene el resto del tiempo restante en el reloj de 60 segundos para comenzar el intento de nuevo, colocarse en la posición inicial adecuada y recibir el comando de "sentadilla".
- 4.1.4. Al recibir la señal de "sentadilla" del árbitro principal, el levantador debe doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior/anterior de las piernas en la articulación de la cadera (anatómicamente definida como el pliegue inguinal, representado por una flecha en la Figura 1) esté más baja que la superficie superior de las rodillas. Solo se permite un intento. Se considera que el intento ha comenzado cuando el levantador comienza a descender. Una vez que el intento haya comenzado, cualquier movimiento ascendente antes de alcanzar la profundidad requerida descalificará el intento. **Un ligero desbloqueo y rebloqueo de las rodillas antes del descenso que clara y obviamente no es parte del descenso real del intento no es una razón para descalificar el intento.**
- 4.1.5. Después de alcanzar la profundidad requerida, el levantador debe recuperarse a una posición erguida/erguida con las rodillas bloqueadas. No se permite el doble rebote en la parte inferior del intento de sentadilla ni ningún movimiento hacia abajo de toda la barra en su totalidad. Cuando el levantador está inmóvil (en la posición aparentemente terminada), el árbitro

- principal dará la señal para que se levante la barra.
- 4.1.6. La señal para colocar la barra consistirá en un movimiento hacia atrás del brazo y el comando audible "rack". A continuación, el elevador debe devolver la barra a los bastidores. El movimiento del pie, independientemente de la dirección, después del comando "rack" no será causa de falla. Por razones de seguridad, el elevador puede solicitar la ayuda de los observadores para devolver la barra a los bastidores y volver a colocarla en ellos. El levantador debe permanecer con la barra durante este proceso y cualquier caída / descarga de la barra después de recibir la orden de "rack" descalificará el intento.
- 4.1.7. No más de cinco (5) y no menos de tres (3) observadores pueden estar en la plataforma en cualquier momento. El jurado (o los árbitros de la plataforma en ausencia de un jurado) puede requerir más de cinco (5) observadores si cree que el número actual de observadores es insuficiente para maximizar la seguridad del levantador/observador. Los observadores deben ser miembros oficiales del personal del evento según lo designado por los directores del evento.

Figura 1. Profundidad requerida para la sentadilla.



4.2. Sentadilla: Motivos de Descalificación

- 4.2.1. Las siguientes son las infracciones en la sentadilla. Las infracciones constituyen una falla del levantamiento y son dadas a conocer por los árbitros a través de un sistema de luz de colores o una tarjeta/paleta levantada que acompaña a la decisión de levantar bien (es decir, luz blanca) o no levantar (es decir, luz roja) por parte de cada árbitro. Cada elemento se indica con el color de la tarjeta/luz de falla (■ Rojo, ■ Azul, ■ Amarillo) que acompaña a la infracción.
- 4.2.1.1. (■ Rojo): No doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior/anterior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la superficie superior de las rodillas (como se muestra en la Figura 1).
- 4.2.1.2. (■ Azul): No asumir una posición erguida/erguida con las rodillas bloqueadas al comienzo y/o finalización del levantamiento.
- 4.2.1.3. (■ Azul): Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad durante el ascenso.
- 4.2.1.4. (■ Azul): Rebote doble o más de un intento de recuperación en la parte inferior del

- levantamiento.
- 4.2.1.5. (■ Amarillo): Dar un paso hacia atrás o hacia adelante o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la bola y el talón siempre que los pies permanezcan en la misma huella.
 - 4.2.1.6. (■ Amarillo): La barra y/o el levantador que hace contacto con el/los observador(es) y/o cualquier parte del rack (es decir, montantes, soportes/ganchos del soporte de la barra) durante el intento (es decir, entre las señales de "sentadilla" y "rack" del árbitro principal) de tal manera que se considere que facilita el levantamiento. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador.
 - 4.2.1.7. (■ Amarillo): Contacto de los codos y/o brazos con las piernas de tal manera que se considere que facilita la elevación. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador.
 - 4.2.1.8. (■ Amarillo): Cualquier caída o descarga de la barra en cualquier momento **antes de comenzar el levantamiento (es decir, antes de recibir la orden de "sentadilla")**, durante el levantamiento o después de completar el levantamiento (es decir, después de recibir el comando de "rack"). **[Nota: Si, en la opinión unánime del jurado (o de los árbitros de la plataforma en ausencia de un jurado), la caída/tirada de la barra fue atroz (es decir, intencional y/o evitable), el levantador será inmediatamente descalificado de la competencia]**
 - 4.2.1.9. (■ Amarillo): No observar las señales del árbitro principal en el comienzo y/o Finalización del ascensor.
 - 4.2.1.10. (■ Amarillo): Incumplimiento de cualquiera de los elementos descritos en el Punto 4.1: "Sentadilla: Reglas de Desempeño".
 - 4.2.1.11. (■ Amarillo): Un fracaso obvio para completar el levantamiento (por ejemplo, los observadores ayudan a reemplazar la barra).

4.3. Press de Banca: Reglas de Rendimiento

- 4.3.1. El portabancos debe colocarse sobre la plataforma con la cabecera del banco mirando hacia la parte delantera de la plataforma. El árbitro principal debe colocarse detrás de la parte principal del banco.
- 4.3.2. El levantador debe acostarse boca arriba con los hombros y los glúteos en contacto con la superficie del banco. Los pies deben estar apoyados en el suelo (tan planos como lo permita la forma de la suela del zapato). El levantador debe usar un agarre prono/pronador en la barra en el que **los cuatro dedos y el pulgar estén envueltos alrededor de la barra**. Está prohibido un agarre falso o sin pulgar, así como un agarre inverso (es decir, supino/supinado). Esta posición debe mantenerse durante todo el levantamiento. El movimiento del pie está permitido, pero los pies deben permanecer planos en el suelo.
- 4.3.3. Para lograr una base firme, el levantador puede usar placas o bloques de superficie plana (las placas/bloques no pueden exceder los 30 cm de altura total y deben tener un área de superficie superior mínima que permita que todo el pie del levantador descansa sobre la superficie) para construir la superficie de la plataforma. Se recomienda que los bloques en el rango de 5 cm, 10 cm, 20 cm y 30 cm de altura estén disponibles para todas las competiciones y que la superficie de los bloques sea de un mínimo de 60 cm x 40 cm. Si se utilizan placas/bloques, toda la parte inferior del pie/zapato debe estar en contacto con la superficie de

la placa/bloque; ninguna parte del pie/zapato puede colgar sobre el borde de la placa/bloque. La superficie superior de los bloques/placas debe ser una superficie antideslizante. Los bloques pueden ser colocados por los observadores/cargadores o por el elevador. Si los bloques se deslizan durante la realización del levantamiento, está permitido que uno o dos observadores/cargadores los mantengan en posición durante el levantamiento. Una vez que la barra se llama "cargada/lista" y el reloj de 60 segundos ha comenzado, cualquier reposicionamiento de los bloques ocurrirá en el tiempo del levantador (es decir, el reloj de 60 segundos no se detendrá).

- 4.3.4. No más de cinco (5) y no menos de dos (2) observadores pueden estar en la plataforma en cualquier momento. El jurado (o los árbitros de la plataforma en ausencia de un jurado) puede requerir más observadores (que no excedan un total de cinco) si cree que el número actual de observadores es insuficiente para maximizar Seguridad del levantador/observador. Los observadores deben ser miembros oficiales del personal del evento según lo designado por los directores del evento. El levantador puede solicitar la ayuda de un observador o una persona designada oficialmente (es decir, los levantadores no pueden recibir transferencias de entrenadores, amigos, otros levantadores, etc.) para retirar la barra de los estantes. Cualquier entrega debe ser a la distancia de los brazos con los brazos y los codos completamente extendidos.
- 4.3.5. El espacio entre las manos no puede exceder los 81 cm medidos entre los dedos índices (también conocidos como dedos índices o índices). Ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm y, si se usa el agarre máximo permitido, todo el dedo índice debe cubrir las marcas de 81 cm (es decir, la totalidad de las marcas de 81 cm deben estar cubiertas por los dedos índices). Se puede usar un agarre no simétrico (es decir, manos no equidistantes del centro de la barra), pero ninguno de los dedos índices puede estar más allá de las marcas de 81 cm.
- 4.3.6. Después de retirar la barra de los bastidores, con o sin un traspaso, el levantador debe esperar, con los brazos estirados y los codos bloqueados, a que el árbitro principal emita la señal para comenzar el levantamiento. La señal consiste en un movimiento descendente del brazo y el comando audible "arranque". Antes de recibir la señal de "salida", el levantador puede hacer cualquier ajuste de posición dentro de las reglas sin penalización. La señal se dará tan pronto como el levantador esté inmóvil y en la posición adecuada. Después de que se haya dado la señal de "inicio", el levantamiento ha comenzado oficialmente y cualquier ajuste de posición que contravenga las reglas de rendimiento será una razón para descalificar el intento. Por razones de seguridad, se le dará al levantador la orden audible de "volver a colocar la barra", junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si, después de un período de cinco segundos, el levantador no está en la posición correcta para comenzar el levantamiento. A continuación, el árbitro principal transmitirá la razón por la que no se dio la orden de "inicio". El levantador tiene el resto del tiempo restante en el reloj de 60 segundos para comenzar el intento de nuevo, colocarse en la posición inicial adecuada y recibir el comando de "inicio".

- 4.3.7. Después de recibir la orden de "inicio", el levantador debe bajar la barra hasta el área del pecho o abdominal (la barra no puede tocar el cinturón), mantenerla inmóvil sobre el pecho y esperar la orden de "presionar" del árbitro principal. Solo se permite un intento. Se considera que el intento ha comenzado cuando la barra comienza a descender. Después de que el intento haya comenzado, cualquier movimiento hacia arriba antes de recibir la orden de "presionar" del árbitro principal descalificará el intento. **Un ligero desbloqueo y rebloqueo de los codos antes del descenso que clara y obviamente no es parte del descenso real del intento no es una razón para descalificar el intento.**
- 4.3.8. Cuando el árbitro principal considere que la barra está inmóvil en el pecho, se dará la orden audible de "presionar" acompañada de un movimiento hacia arriba del brazo del árbitro principal. **[Si la barra se baja hasta el cinturón o no toca el pecho o el área abdominal, el árbitro principal dará la orden audible "rack"]** Después de recibir la orden de "presionar", el levantador debe devolver la barra a una posición en la que los brazos estén rectos y los codos bloqueados. La barra puede presionarse hacia arriba de manera desigual y un brazo puede bloquearse antes que el otro, siempre que no haya habido un movimiento hacia abajo de toda la barra en su totalidad en ningún momento después de recibir la orden de "presionar". Cuando el levantador está inmóvil (en la posición aparentemente terminada), el árbitro principal dará la señal para que se levante la barra.
- 4.3.9. La señal para colocar la barra consistirá en un movimiento hacia atrás del brazo y el comando audible "rack". A continuación, el elevador debe devolver la barra a los bastidores. Los cambios en la posición del cuerpo después del comando "rack" no serán causa de falla. Por razones de seguridad, el elevador puede solicitar la ayuda de los observadores para devolver la barra a los bastidores y volver a colocarla en ellos. El elevador debe permanecer con la barra durante este proceso y cualquier caída / descarga de la barra después de recibir el comando "rack" descalificará el intento.
- 4.3.10. **En el caso de un levantador con discapacidad auditiva, las tres señales ("inicio", "presión" y "potro") pueden ser dadas por el árbitro principal a través de golpecitos con la mano en el hombro del levantador o agitando visualmente la mano sobre el levantador.**

4.4. Press de Banca: Motivos de Descalificación

- 4.4.1. Las siguientes son las infracciones en el press de banca. Las infracciones constituyen una falla del levantamiento y son dadas a conocer por los árbitros a través de un sistema de luz de colores o una tarjeta/paleta levantada que acompaña a la decisión de levantar bien (es decir, luz blanca) o no levantar (es decir, luz roja) por parte de cada árbitro. Cada elemento se indica con el color de la tarjeta/luz de falla (■Rojo, ■Azul, ■Amarillo) que acompaña a la infracción.
- 4.4.1.1. (■Rojo): No bajar la barra hasta el pecho o el área abdominal (es decir, no llegar al pecho o al área abdominal) o hacer contacto entre la barra y el cinturón.
- 4.4.1.2. (■Azul): No presionar la barra con los brazos estirados y los codos bloqueados al comienzo y finalización del levantamiento.
- 4.4.1.3. (■Azul): Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad en el curso de ser presionada.
- 4.4.1.4. (■Amarillo): Cualquier cambio en la posición de elevación elegida (desde los puntos de contacto originales) durante la realización del levantamiento para incluir lo siguiente: levantar los hombros y/o glúteos de la superficie del banco; levantar cualquier porción de uno o ambos pies de la superficie del piso (o platos/bloques si se usan); o movimiento lateral de las manos sobre la barra. El movimiento del pie está permitido siempre que los pies permanezcan planos en el suelo (tan planos como lo permita la forma de la suela del zapato).
- 4.4.1.5. (■Amarillo): Levantar o hundir la barra en el pecho o en la zona abdominal después de recibir la "presión" de tal manera que ayude al levantador.
- 4.4.1.6. (■Amarillo): Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus soportes.
- 4.4.1.7. (■Amarillo): La barra y/o el levantador que hace contacto con el/los observador(es) y/o cualquier parte del bastidor (es decir, montantes, soportes/ganchos del soporte de la barra, seguros del banco) durante el intento (es decir, entre las señales de "inicio" y "potro" del árbitro principal) de tal manera que se considere que facilita el levantamiento. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador.
- 4.4.1.8. (■Amarillo): Cualquier caída o descarga de la barra en cualquier momento **antes de comenzar el levantamiento (es decir, antes de recibir el comando de "arranque"), durante el levantamiento o después de completar el levantamiento (es decir, después de recibir el comando de "bastidor")**. [Nota: Si, en la opinión unánime del jurado (o de los árbitros de la plataforma en ausencia de un jurado), la caída/tirada de la barra fue atroz (es decir, intencional y/o evitable), el levantador será inmediatamente descalificado de la competencia]
- 4.4.1.9. (■Amarillo): No observar las señales del árbitro principal al comienzo, durante y/o Finalización del ascensor.
- 4.4.1.10. (■Amarillo): Incumplimiento de cualquiera de los puntos descritos en el punto 4.3: "Press de banca: Reglas de Rendimiento".
- 4.4.1.11. (■Amarillo): Un fracaso obvio para completar el levantamiento (por ejemplo, los observadores ayudan a reemplazar la barra).

4.5. Peso muerto: Reglas de Rendimiento

- 4.5.1. El árbitro principal debe colocarse frente a la plataforma de tal manera que sea visible para el levantador.
- 4.5.2. El levantador puede solicitar que un observador se pare detrás de él en la plataforma durante la realización del levantamiento. En los casos en que no se haya solicitado un observador, un miembro del personal de la plataforma designado se parará justo al lado de la plataforma e intentará atrapar a cualquier levantador que caiga hacia atrás durante o después del levantamiento. El personal de la plataforma debe asegurarse de que ningún equipo (gato de peso muerto, banco, etc.) se coloque inmediatamente detrás de la plataforma para reducir la posibilidad de lesiones en caso de que un levantador se caiga de la parte posterior de la plataforma. El árbitro principal tiene la discreción de requerir un observador de peso muerto si cree que el levantador está en riesgo de caerse.
- 4.5.3. El levantador debe mirar hacia la parte delantera de la plataforma con la barra colocada horizontalmente frente a los pies del levantador.
- 4.5.4. El levantador debe agarrar la barra con ambas manos usando cualquier estilo de agarre.
- 4.5.5. El levantador comienza el levantamiento cuando está listo. El árbitro principal no da ninguna señal de salida/inicio.
- 4.5.6. Solo se permite un intento. Se considera que el levantamiento ha comenzado cuando el levantador hace un esfuerzo genuino o deliberado para levantar la barra del suelo. Cualquier subida del listón o cualquier intento deliberado de hacerlo contará como un intento. Antes del esfuerzo genuino/deliberado del levantador para levantar la barra y comenzar el intento, el levantador puede hacer rodar la barra en la plataforma y/o sacudir la barra. Quedará a discreción de los árbitros determinar si se produce o no un intento genuino o deliberado de elevar el listón.
- 4.5.7. El levantador debe levantar la barra hasta que esté en la posición final, de pie erguido con las rodillas bloqueadas y los hombros hacia atrás.
- 4.5.8. Una vez que el intento ha comenzado, no se permite ningún movimiento hacia abajo hasta que el levantador llegue a la posición final y reciba la orden de "abajo" del árbitro principal. Si, al llegar a la posición final, la barra se asienta a medida que los hombros regresan (ligeramente hacia abajo al finalizar), esto no es una razón para descalificar el levantamiento.
- 4.5.9. La señal del árbitro principal para devolver la barra al suelo consiste en un movimiento hacia abajo del brazo y la orden audible "abajo". La señal no se dará hasta que la barra se mantenga inmóvil y el levantador esté en la posición aparentemente terminada.
- 4.5.10. Al recibir la orden de "abajo" del árbitro principal, el levantador debe mantener un agarre obvio y controlado (con ambas manos) en la barra y devolver la barra al piso bajo control. Golpear/empujar la barra hacia abajo sobre la plataforma de manera forzada y deliberada después de recibir la orden de "bajar" descalificará el levantamiento. Permitir que la barra descienda rápidamente mientras se mantiene un agarre obvio y controlado en la barra no es una razón para descalificar el levantamiento.

4.6. Peso Muerto: Razones de Descalificación

- 4.6.1. Las siguientes son las infracciones en el peso muerto. Las infracciones constituyen una falla del levantamiento y son dadas a conocer por los árbitros a través de un sistema de luz de colores o una tarjeta/paleta levantada que acompaña a la decisión de levantar bien (es decir,



- luz blanca) o no levantar (es decir, luz roja) por parte de cada árbitro. Cada elemento se indica con el color de la tarjeta/luz de falla (■ Rojo, ■ Azul, ■ Amarillo) que acompaña a la infracción.
- 4.6.1.1. (■ Rojo): No mantenerse erguido con los hombros hacia atrás.
 - 4.6.1.2. (■ Rojo): No bloquear las rodillas rectas al finalizar el levantamiento.
 - 4.6.1.3. (■ Azul): Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad antes de llegar a la posición final. Si la barra se asienta a medida que los hombros regresan, esta no es una razón para descalificar el levantamiento.
 - 4.6.1.4. (■ Azul): Apoyar la barra en los muslos durante la realización del levantamiento. Si la barra sube por el muslo pero no está apoyada, esto no es una razón para descalificar el levantamiento.
 - 4.6.1.5. (■ Amarillo): Dar un paso hacia atrás o hacia adelante o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la bola y el talón siempre que los pies permanezcan en la misma huella. El movimiento lateral del pie después de la orden de "bajar" no es una razón para descalificar el levantamiento, pero el levantador debe mantener el equilibrio y no puede dar un paso hacia atrás o hacia adelante hasta que la barra haya regresado a la plataforma.
 - 4.6.1.6. (■ Amarillo): Permitir que la barra regrese a la plataforma sin mantener un agarre obvio y controlado (con ambas manos) en la barra y/o no devolver la barra al piso bajo control. **Golpear/empujar la barra hacia abajo sobre la plataforma de manera forzada y deliberada después de recibir la orden "Abajo" resultará en una descalificación del levantamiento.**
 - 4.6.1.7. (■ Amarillo): **El elevador y/o la barra que hacen contacto con el observador de tal manera que se considera que facilitan el levantamiento. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador.**
 - 4.6.1.8. (■ Amarillo): No observar la señal del árbitro principal al finalizar el levantamiento.
(■ Amarillo): El incumplimiento de cualquiera de los elementos descritos en el Punto 4.5: "Peso muerto: Reglas de Rendimiento".
 - 4.6.1.9. (■ Amarillo): Un fracaso obvio para completar el levantamiento (por ejemplo, la barra no se levanta del suelo).

4.7. **Atleta Adaptable y Para Banco**

- 4.7.1. Existen ciertas enmiendas a las Reglas de Rendimiento y Motivos de Descalificación (Puntos 4.1 a 4.6) para las divisiones de atleta adaptado y para banco.
- 4.7.2. Las reglas, políticas y procedimientos relacionados con las divisiones de atletas adaptados y para bancos se definen y explican en la [página del Comité Técnico del sitio web de USA Powerlifting](#).

5. Cumplir con el Protocolo

5.1. Pesaje

- 5.1.1. El pesaje de los competidores debe comenzar dos (2) horas antes del inicio programado del levantamiento para una sesión determinada y debe durar 90 minutos. Deben pasar 30 minutos entre el final del período de pesaje y el inicio del levantamiento.
- 5.1.1.1. Los pesajes tempranos (es decir, los pesajes que comienzan más de 2 horas antes del inicio programado del levantamiento) no están permitidos bajo ninguna circunstancia.
- 5.1.2. Todos los levantadores en la sesión deben asistir al pesaje.
- 5.1.3. El pesaje es realizado por uno o dos árbitros cuando los competidores que se pesan tienen 18 años de edad o más. Cuando se vayan a pesar competidores menores de 18 años, dos árbitros deben estar presentes en la sala de pesaje.
- 5.1.4. Es responsabilidad de los árbitros que realizan el pesaje confirmar que la identidad del levantador que se pesa coincide con la de la tarjeta de puntuación en la que se registra el peso corporal oficial.
- 5.1.5. Los árbitros deben ser del mismo sexo que los levantadores en los que están pesando.
- 5.1.5.1. Si no hay un número suficiente de árbitros del mismo sexo que los levantadores que se van a pesar, dos (2) árbitros del sexo opuesto llevarán a cabo el pesaje, pero los levantadores que se pesan deben usar una camiseta sin mangas (también pueden usar una camiseta debajo de la camiseta) durante el pesaje. Con el fin de corregir el peso adicional de la ropa de pesaje requerida, se restarán 0,5 kg (o 1,0 lb en las competencias locales que se corren en libras) del peso de la báscula y este peso corregido se registrará como el peso corporal oficial para la competencia. Es importante destacar que este procedimiento solo se implementará cuando no haya árbitros del mismo sexo para realizar los pesajes. Este procedimiento tiene el importante propósito de garantizar que solo los árbitros certificados que estén capacitados por SafeSport™ y que hayan pasado una verificación de antecedentes realicen pesajes. Es responsabilidad de cada director de competencia hacer todo lo posible para evitar la necesidad de implementar este procedimiento al tener un número suficiente de árbitros de ambos sexos para realizar pesajes.
- 5.1.5.2. Los levantadores que compiten en la división MX deben indicar al director de la competencia (o al árbitro principal de su sesión) su preferencia con respecto al sexo del árbitro o árbitros que realizan su pesaje. Lo ideal es que esto se comunique antes del evento.
- 5.1.6. Antes del evento, a cada competidor se le asignará aleatoriamente un número de lote. Los números de lote tienen dos propósitos:
 - A. Determina el orden de pesaje.
 - B. Determine el orden de levantamiento a lo largo de la competencia cuando dos o más levantadores requieren los mismos pesos para sus intentos.Antes del inicio del pesaje para una sesión en particular, los árbitros asignados para realizar el pesaje deben recibir las tarjetas de puntuación oficiales de todos los competidores inscritos en esa sesión. Las tarjetas de puntuación ya deben tener la siguiente información del levantador ingresada antes de ser entregada a los árbitros asignados al pesaje: nombre (nombre y apellido), fecha de nacimiento, número de lote, clase de peso y división(es) ingresada(s).



Ingresar esta información en las tarjetas de puntuación y entregarlas a los árbitros asignados al pesaje es, en última instancia, responsabilidad del director de la competencia (para encuentros locales y estatales) o el secretario técnico (para encuentros regionales, nacionales y profesionales). Estas personas pueden delegar esta responsabilidad a otra persona (por ejemplo, el gerente de puntuación). Es preferible que las tarjetas de puntuación se ordenen por número de lote antes de entregarlas a los árbitros asignados para realizar el pesaje. También se deben incluir varias tarjetas de puntuación en blanco en caso de que falte la tarjeta de puntuación de un levantador o sea necesario crear una nueva tarjeta de puntuación. Véanse los Apéndices C y D para ver ejemplos de cuadros de mando.

- 5.1.7.1. A los levantadores nunca se les debe dar, nunca se les debe manipular y nunca se les debe escribir en la tarjeta de puntuación. Las tarjetas de puntuación son documentos oficiales del evento y solo deben ser manejadas por los oficiales de la reunión.
- 5.1.8. Los elevadores se pesan por orden de número de lote desde el número más bajo hasta el número más alto. El orden de pesaje debe colocarse en un lugar destacado cerca de la sala de pesaje y debe ser accesible para todos los levantadores y entrenadores.
 - 5.1.8.1. Cuando haya varios vuelos (es decir, grupos) que se levanten en una sesión, los vuelos se pesarán en función del orden en que se levanten. Los números de lote asignados al primer vuelo deben ser inferiores a los números del segundo vuelo, y así sucesivamente. Todos los levantadores en el primer vuelo que estén presentes cuando se les llame tendrán una oportunidad de pesarse antes que los levantadores en el segundo vuelo; Todos los levantadores en el segundo vuelo que estén presentes cuando se les llame tendrán una oportunidad de pesarse antes que los levantadores en el tercer vuelo; y así sucesivamente a lo largo de todos los vuelos. Los levantadores que estuvieron ausentes por cualquier motivo cuando fueron llamados a la báscula se pesarán después de que todos los levantadores de la sesión que estaban presentes cuando se llamó su número de lote tuvieron la oportunidad de pesarse. En última instancia, es responsabilidad del levantador saber dónde se encuentra en el orden y estar lo suficientemente cerca de la sala de pesaje para escuchar cuando se llama su nombre.
 - 5.1.8.2. Después de que se haya llamado a pesar toda la orden de levantadores por primera vez, el proceso se repetirá desde la parte superior de la orden siguiendo los procedimientos descritos en los puntos 5.1.8 y 5.1.8.1. Este mismo proceso se repetirá continuamente hasta que todos los levantadores hayan sido pesados o el período de pesaje de 90 minutos haya llegado a su fin. A los levantadores que necesitan volver a pesarse (véase el punto 5.1.13) no se les conceden privilegios especiales en términos de orden y están sujetos a ser llamados en función de su posición en el orden (según el número de lote) de los levantadores que están presentes y que aún necesitan pesarse.
- 5.1.9. El pesaje de cada competidor se realizará en una sala con la puerta cerrada. Las áreas acordonadas (por ejemplo, tuberías y cortinas) son aceptables siempre que estén totalmente ocultas del área circundante.
 - 5.1.9.1. Es aceptable que se use más de una báscula para pesajes, siempre y cuando cada báscula esté alojada en una habitación/área separada.



- 5.1.9.2. Todos los elevadores asignados a una plataforma determinada deben pesarse en la báscula asignada a esa plataforma.
- 5.1.9.3. Si es posible, todos los levantadores que compiten en una división determinada deben pesarse en la misma báscula.
- 5.1.10. Las únicas personas permitidas en la sala de pesaje durante los pesajes son el competidor, un entrenador (opcional) y los árbitros que realizan el pesaje.
- 5.1.10.1. Los levantadores que compiten en la división juvenil (es decir, levantadores de 13 años o menos) deben estar acompañados durante el pesaje por un padre, tutor o entrenador.
- 5.1.11. Los levantadores tienen la opción de pesarse desnudos, usando solo su ropa interior/ropa interior, **o usando una camiseta y/o camiseta**. Por razones de higiene, los levantadores pueden usar calcetines durante el pesaje y/o solicitar que se coloque una toalla de papel en la superficie de la báscula. Los levantadores no pueden pesarse usando más que su ropa interior, camiseta, camiseta y calcetines. No se pueden usar zapatos durante el pesaje.
- 5.1.11.1. El peso indicado en la báscula se registrará como el peso corporal oficial del levantador para la competencia **y no se realizarán modificaciones al peso corporal de los levantadores que elijan usar la ropa de pesaje permitida descrita en los puntos 5.1.11 y 5.1.11.4 (o la ropa de pesaje requerida descrita en el punto 5.1.11.3). Una excepción a esta regla se describe en el punto 5.1.5.1.**
- 5.1.11.2. La indumentaria de pesaje permitida descrita en el punto 5.1.11 debe cumplir con todos los requisitos enumerados en los puntos 3.4, 3.5 y 3.8.
- 5.1.11.3. Los levantadores juveniles deben pesarse con una camiseta y una camiseta.
- 5.1.11.4. **Los levantadores que usen más de la camiseta y camiseta estándar por razones religiosas pueden usar la ropa permitida (descrita en el punto 3.4.7) durante el pesaje.**
- 5.1.12. Las reglas, políticas y procedimientos relacionados con el pesaje para las [divisiones de Atleta Adaptado](#) y [Para Banco se](#) proporcionan en la [página del Comité Técnico del sitio web de USA Powerlifting](#).
- 5.1.13. Cada levantador solo puede pesarse una vez. Solo aquellos cuyo peso corporal es más pesado o más ligero que los límites de clase de la clase de peso ingresada pueden regresar a la báscula.
- 5.1.13.1. Los levantadores que requieran uno o más intentos de volver a pesarse deben regresar a la báscula y hacer el peso dentro de los límites de los 90 minutos permitidos para el pesaje.
- 5.1.13.2. Un elevador solo se puede volver a pesar con la frecuencia que el tiempo y la progresión ordenada por número de lote lo permitan.
- 5.1.13.3. Un levantador solo puede pesarse fuera del límite de tiempo de 90 minutos si se presenta dentro del límite de tiempo, pero, debido a la cantidad de levantadores que intentan hacer peso, se le niega la oportunidad de subir a la báscula. Solo en este escenario, al levantador se le permite volver a pesarse por última vez fuera del límite de tiempo de 90 minutos.
- 5.1.13.4. Los levantadores de pesas que no logren levantar peso deben seguir los procedimientos descritos en la Sección 5.2.
- 5.1.14. El peso corporal oficial del levantador será registrado en la tarjeta de puntuación del levantador por uno de los árbitros que realicen el pesaje. El peso corporal debe registrarse exactamente como se registró en la pantalla digital de la báscula (es decir, no se permite redondear hacia arriba o hacia abajo). **El peso corporal oficial en la tarjeta de puntuación debe**

ser rubricado por uno de los árbitros que realiza el pesaje.

- 5.1.15. Los intentos de apertura para cada levantamiento que se disputará (es decir, un evento de potencia máxima requiere intentos de apertura para la sentadilla, el press de banca y el peso muerto, mientras que un levantador que compite en una división de press de banca de un solo levantamiento solo necesita presentar un intento de apertura para el press de banca) deben enviarse en el pesaje y serán registrados en la tarjeta de puntuación del levantador por uno de los árbitros que realizan el pesaje. Es importante que los árbitros reconozcan y corrijan las selecciones de intentos que no son válidas (por ejemplo, para un levantador de división abierta que no intenta un récord nacional o mundial en un encuentro usando placas de kilogramos, cualquier intento que no sea un incremento de 2,5 kg no es válido) o que están en la unidad de medida incorrecta. En las competiciones que se celebran en kilogramos, se recomienda que se disponga de una tabla de conversión de kilogramos en la sala de pesaje para minimizar las posibilidades de que se envíen intentos no válidos. Si se presenta un intento inválido y no es reconocido y corregido inmediatamente por el árbitro o árbitros en el pesaje, se deben seguir los procedimientos descritos en los puntos 5.3.16.1 y 5.3.16.2.
- 5.1.16. A discreción del organizador del evento, las alturas de los bastidores para todos los levantamientos que se disputarán (altura del estante para sentadillas, estantes para sentadillas "dentro" o "fuera", altura del bastidor del banco, altura de seguridad del banco) pueden enviarse a uno de los árbitros que realizan el pesaje o ser presentado por otro medio (por ejemplo, hoja de altura del bastidor, presentación electrónica/en línea). Los competidores deben ser conscientes de cómo se deben presentar las alturas de los racks en un evento.
- 5.1.16.1. Si se van a utilizar bloques de pie para el press de banca, los detalles de altura de bloque requeridos por el levantador deben enviarse con la información de altura del rack.
- 5.1.17. Antes de salir de la sala de pesaje después de hacer peso con éxito y enviar los intentos de apertura (y las alturas de los bastidores, si corresponde), el levantador y/o su entrenador (si hay un entrenador presente) deben confirmar que toda la información en la tarjeta de puntuación es correcta. La tarjeta de puntuación completa debe estar firmada por el levantador o el entrenador del levantador (o un padre/tutor en el caso de un levantador juvenil). Esta firma es un certificado de que toda la información en la tarjeta de puntuación es correcta. Además, el árbitro que registró el peso corporal oficial debe poner sus iniciales junto al peso corporal del levantador en la tarjeta de puntuación.
- 5.1.18. El peso corporal oficial del levantador y los intentos de apertura no deben hacerse públicos hasta que todos los levantadores que compiten en la sesión en particular hayan sido pesados. Es importante que los árbitros que graban los intentos de apertura de los levantadores estén atentos a su entorno y se aseguren de que nadie, excepto el árbitro o árbitros que trabajan en el pesaje, pueda escuchar la selección de intentos.
- 5.1.19. Al finalizar el período de pesaje para una sesión de levantamiento determinada, todas las tarjetas de puntuación completadas (y las hojas de altura del bastidor, si corresponde) deben entregarse al oficial (s) de puntuación. Todos los demás documentos oficiales (por ejemplo, la hoja de verificación del equipo) deben entregarse al director de la reunión (para las reuniones locales y estatales) o al secretario técnico (para las reuniones regionales, nacionales y profesionales).

5.2. Cambios en la Categoría de Peso

- 5.2.1. Los procedimientos/políticas de cambio de categoría de peso para las competencias nacionales se describen en el punto 1.6.1.3.
- 5.2.2. Los procedimientos/políticas de cambio de clase de peso para los encuentros profesionales son específicos del evento y pueden seguir los procedimientos para los encuentros nacionales (véase el punto 5.2.1 anterior) o los encuentros locales/estatales/regionales (véase el punto 5.2.3 a continuación). Los organizadores de eventos publicarán las políticas de cambio de categoría de peso para eventos profesionales específicos.
- 5.2.3. Los procedimientos/políticas de cambio de clase de peso para las reuniones locales/estatales/regionales se describen en Artículos 5.2.4 - 5.2.6 a continuación.
- 5.2.4. Los levantadores tienen la opción de cambiar las clases de peso (hacia arriba o hacia abajo) de la que ingresaron originalmente. Si un levantador sabe que necesita cambiar de categoría de peso antes del día del evento, es cortés informar al director de la reunión lo antes posible para que se puedan realizar los cambios apropiados en el horario de levantamiento y las configuraciones de vuelo. El resto de la información que sigue en esta sección trata específicamente de los procedimientos relacionados con los cambios de clase de peso que ocurren el día del evento.
- 5.2.5. Los levantadores que están fuera de los límites de la categoría de peso en la que ingresaron originalmente tienen la opción de cambiar de categoría de peso durante el pesaje. Si el pesaje para la nueva categoría de peso está ocurriendo en ese momento, el árbitro que realiza el pesaje tomará nota del cambio en la tarjeta de puntuación del levantador y seguirá todos los demás procedimientos normales de pesaje. El árbitro de pesaje debe informar de inmediato este cambio al director del encuentro, al gerente de anotación o al secretario técnico (si está presente).
 - 5.2.5.1. Si el pesaje para la nueva categoría de peso ocurre en una sesión posterior, el levantador debe informar al árbitro de pesaje 10 minutos antes del inicio de ese pesaje e informarle del cambio de categoría de peso. El árbitro que realiza el pesaje tomará nota del cambio en la tarjeta de puntuación del levantador y seguirá todos los demás procedimientos normales de pesaje.
 - 5.2.5.2. Si la sesión de pesaje y levantamiento para la nueva categoría de peso ya se ha realizado, el levantador aún puede competir, pero solo como levantador invitado. Como levantador invitado, el competidor no es elegible para premios en la competencia, pero es elegible para establecer récords y lograr totales de calificación en función de su desempeño en la competencia.
- 5.2.6. Un levantador que cambia de categoría de peso el día de la competencia siempre debe tener el número de lote más bajo del grupo.
 - 5.2.6.1. Cuando un levantador sube una categoría de peso, mantiene el lote inferior asignado en la categoría de peso más ligero.
 - 5.2.6.2. Si un levantador desciende una categoría de peso, se le asignará un nuevo número de lote. El nuevo número de lote debe ser el número de lote más bajo del nuevo grupo del levantador.

5.3. Orden de la competencia

- 5.3.1. Los intentos de apertura para todos los levantamientos deben presentarse en el pesaje como se describe en la Sección 5.1.
- 5.3.1.1. A los levantadores se les permite un cambio de peso en el primer intento de cada levantamiento. El cambio de peso puede ser mayor o menor (pero debe ser una selección de intento válida/permitida como se describe en la Sección 5.1) que el intento enviado originalmente. Una vez enviado, el orden de levantamiento en la primera ronda cambiará en consecuencia. Los cambios oficiales en los intentos de apertura solo pueden ser realizados por el levantador o su entrenador y deben enviarse a un oficial de la mesa de anotación. Si el levantador está en el primer vuelo, este cambio puede tener lugar en cualquier momento hasta 3 minutos antes del inicio de la primera ronda de ese levantamiento. A los levantadores en los siguientes vuelos se les otorga el mismo privilegio hasta 3 intentos antes del final de la última ronda del vuelo anterior de ese levantamiento (es decir, la fecha límite para enviar un cambio es cuando la barra se considera cargada/lista para el intento final del antepenúltimo levantador en el vuelo anterior). El locutor deberá dar a conocer previamente estos plazos. Si no se da el aviso adecuado de estos plazos, se debe hacer un anuncio que autorice dichos cambios y los levantadores pueden hacer un cambio dentro de 1 minuto de dicho anuncio.
- 5.3.2. Los levantadores se organizarán en vuelos (grupos) en función de una configuración que permita que los levantadores que compiten entre sí se agrupen. Si los levantadores que compiten entre sí deben distribuirse en varios vuelos y se requieren totales/puntajes de calificación para el evento, los levantadores deben agruparse en función del total/puntaje de calificación, con el primer vuelo que consiste en los totales/puntajes más bajos, el segundo/vuelo con los siguientes totales/puntajes más altos, y así sucesivamente a lo largo de los vuelos para que los levantadores con los totales/puntajes más altos estén en el último vuelo para competir. Un vuelo no puede exceder los 15 levantadores y debe haber al menos 6 levantadores.
- 5.3.2.1. Si surge una situación inevitable que resulta en un vuelo que consta de menos de 6 levantadores, se deben agregar las asignaciones de tiempo compensatorio al final de cada ronda de la siguiente manera:
- A. Un vuelo con 5 levantadores debe tener 1 minuto de tiempo compensatorio agregado al final de la ronda.
 - B. Un vuelo con 4 levantadores debe tener 2 minutos de tiempo compensatorio agregados al final de la ronda.
 - C. Un vuelo con 3 o menos levantadores debe tener 3 minutos de tiempo compensatorio agregado al final de la ronda.

- 5.3.2.2. Para el tiempo compensatorio cuando se trate de vuelos, la barra se descargará al final del período de tiempo compensatorio y luego se volverá a cargar con el siguiente peso que se intente. El reloj de 1 minuto para comenzar el intento se iniciará después de que la barra se cargue con el siguiente peso que se intentará.
- 5.3.3. Los vuelos se organizarán en sesiones. En el caso de que se ejecuten varias plataformas simultáneamente, cada vuelo se asignará a una plataforma. Ninguna sesión puede contener más de 45 levantadores por plataforma.
 - 5.3.3.1. Las competencias de un solo levantamiento (es decir, solo press de banca, solo peso muerto) y dos levantamientos (es decir, press de banca y peso muerto) no necesitan cumplir con el límite de 45 levantadores por plataforma (Punto 5.3.3) por sesión, pero deben cumplir con los requisitos de tamaño de vuelo establecidos en el Punto 5.3.2.
- 5.3.4. Se debe utilizar el "sistema de rondas". Esto requiere que cada uno de los tres intentos de los levantadores para cada levantamiento/disciplina se realice en una ronda separada. Para cada levantamiento/disciplina (levantamiento/disciplina = sentadilla, press de banca, peso muerto), cada levantador en un vuelo realizará su primer intento en la primera ronda, su segundo intento en la segunda ronda y su tercer intento en la tercera ronda.
- 5.3.5. Cuando el árbitro principal considere que la barra está correctamente cargada y que cualquier equipo de plataforma está correctamente ajustado, anunciará "la barra está cargada" o "la barra está lista". Inmediatamente después de esta señal, el locutor dirá "la barra está cargada" o "la barra está lista" seguida del nombre del siguiente levantador en el pedido. Inmediatamente después de esta señal del locutor, se pondrá en marcha un reloj de 60 segundos. El levantador tiene este período de tiempo de 60 segundos para comenzar el levantamiento, que se define como obtener la orden de "sentadilla" del árbitro principal en la sentadilla, obtener la orden de "inicio" del árbitro principal en el press de banca y hacer un esfuerzo genuino para levantar la barra del piso en el peso muerto. Si la cuenta regresiva de 60 horas llega a cero antes de que el levantador comience el levantamiento, el intento se perderá/descalificará.
 - 5.3.5.1. Si el locutor no está disponible temporalmente o está preocupado por otra cosa, el reloj de 60 segundos comenzará cuando el árbitro principal anuncie que la "barra está cargada" o que la "barra está lista".
 - 5.3.5.2. El reloj de 60 segundos será iniciado por un miembro del personal de la mesa de puntuación o por el jefe árbitro (si el controlador ligero del árbitro principal tiene esta capacidad).
 - 5.3.5.3. El reloj de 60 segundos siempre debe estar visible para los árbitros y el jurado (si hay un jurado presente).
 - 5.3.5.4. El reloj de 60 segundos solo puede ser detenido por el árbitro principal si determina que la carga o la configuración de la plataforma (alturas de los bastidores, colocación de los bloques de pies) no coincide con lo que fue presentado por el levantador y/o entrenador. Cualquier otro cambio se completará con el reloj en marcha.
- 5.3.6. Al finalizar un intento, el levantador tiene 30 segundos para abandonar la plataforma. El incumplimiento de esta regla puede resultar en la descalificación del intento a discreción de los árbitros (o del jurado si está presente).
- 5.3.7. Aparte de la retirada inicial de la barra de los bastidores, el levantador no puede recibir ninguna ayuda de los observadores para posicionarse para un intento.

- 5.3.8. Tres intentos fallidos en cualquier disciplina/levantamiento eliminarán automáticamente al levantador de la competencia general y su total se registrará como cero (0). El levantador aún puede participar en el resto de la competencia para sus propios fines, pero no son elegibles para establecer ningún récord (incluidos los récords de un solo levantamiento).
- 5.3.8.1. Si un levantador no logra un intento exitoso para cualquier disciplina/levantamiento, debe informar al personal de la mesa de puntuación sobre su intención de retirarse de la competencia o participar en el resto de la competencia. Si el levantador/entrenador no ha informado a la mesa de anotación sobre la intención del levantador de continuar o no continuar en la competencia para el momento en que el vuelo del levantador comience la siguiente disciplina, el levantador será retirado por el personal de la mesa de anotación. La fecha límite oficial para informar al personal de la mesa de puntuación seguirá los mismos procedimientos que los plazos de cambio de intento de apertura descritos en el punto 5.3.1.1.
- 5.3.9. Después de que el primer vuelo haya completado las tres rondas de un levantamiento/disciplina dado, el segundo vuelo seguirá y realizará las tres rondas del levantamiento/disciplina dado y así sucesivamente hasta que todos los vuelos hayan completado el levantamiento/disciplina (es decir, todos los levantadores en el vuelo A realizarán tres rondas de sentadillas seguidas de todos los levantadores en el vuelo B realizando tres rondas de sentadillas, etc.). Todos los vuelos en una sesión determinada (en una plataforma determinada si hay varias plataformas en uso) deben completar las tres rondas de un levantamiento/disciplina determinado antes de comenzar el siguiente levantamiento/disciplina (es decir, todas las sentadillas deben completarse antes del inicio del press de banca y todos los press de banca deben completarse antes del inicio del peso muerto).
- 5.3.9.1. Si hay varios vuelos en una sesión, no habrá pausa entre el final de un vuelo y el comienzo del siguiente vuelo para un levantamiento/disciplina determinados. Por ejemplo, no hay ningún descanso entre la finalización del último intento en la tercera ronda de sentadillas del vuelo A y el comienzo del primer intento en la primera ronda de sentadillas del vuelo B, aparte del tiempo necesario para que el personal de la mesa de puntuación cambie al segundo tramo en el programa de puntuación y para que los cargadores cambien las alturas de carga de la barra/estantería. Es responsabilidad del levantador/entrenador realizar un seguimiento del progreso de la competencia en un intento de medir mejor cuándo un levantador en un vuelo sucesivo será llamado a la plataforma para su intento de apertura.
- 5.3.10. Al pasar de una disciplina/levantamiento a otro (es decir, de sentadilla a press de banca y de press de banca a peso muerto), se requiere un intermedio como se define a continuación:
- A. Si la sesión consta de un vuelo, se debe tomar un intermedio de 20 minutos.
- B. Si la sesión consta de dos o más vuelos, se debe tomar un intermedio de 10 minutos.
- 5.3.10.1. El reloj intermedio debe ser visible en algún lugar cercano a la plataforma y debe ponerse en marcha inmediatamente después de que la plataforma/equipo se haya dispuesto correctamente para la siguiente disciplina/elevación y se haya cargado el primer intento.
- 5.3.11. Si no tiene éxito con un intento, es posible que el levantador no se siga a sí mismo, sino que debe esperar hasta la siguiente ronda antes de poder volver a intentar ese peso. Las excepciones a esta regla se tratan en los puntos 5.4.9 a 5.4.13.2.
- 5.3.12. El peso en la barra debe cargarse progresivamente (de más ligero a más pesado) durante cada ronda según el principio de "barra ascendente". En ningún momento se podrá bajar el

- peso de la barra dentro de una vuelta, excepto en caso de errores como los descritos en el punto 5.4.9, y sólo al final de una vuelta.
- 5.3.13. El orden de levantamiento dentro de cada ronda estará determinado por la elección del peso del levantador para esa ronda. En el caso de que dos o más levantadores elijan el mismo peso, el levantador con el número de lote más bajo levantará primero.
- 5.3.13.1. Los mismos procedimientos anteriores (puntos 5.3.12 - 5.3.13) se aplican a los intentos de peso muerto en la tercera ronda (o a los intentos de tercera ronda en press de banca de un solo levantamiento o en la competición de peso muerto) en los que el peso puede cambiarse dos veces (véase el punto 5.3.17.1), siempre que la barra no se haya cargado ya con el peso elegido originalmente por el levantador y que el levantador haya sido llamado a la barra y se haya puesto en marcha el reloj de 60 segundos. A continuación, ejemplos de la tercera ronda de peso muerto:
- A. El número de lote siempre determina el orden cuando dos o más levantadores solicitan el mismo peso.
- El elevador Y con el lote número 5 presenta un intento de 250,0 kg
 - El elevador Z con el lote número 2 presenta un intento de 252,5 kg
 - El elevador Y falla con 250,0 kg
 - **Pregunta:** ¿Puede Lifter Z bajar el peso a 250,0 kg para ganar?
 - **Respuesta:** No, porque permitir que el levantador Z baje a 250,0 kg daría lugar a una situación en la que ambos levantadores tuvieron un intento de 250,0 kg, pero el levantador con el número de lote más alto (levantador Y) fue primero (lo que viola el artículo 5.3.13). Si el levantador Z tuviera un número de lote más alto que el levantador Y, entonces el levantador Y podría reducir su intento a 250,0 kg porque no se violaría la regla de orden del número de lote.
- B. El peso de la barra no puede disminuir de un intento a otro en una ronda determinada.
- El elevador Y con el lote número 5 presenta un intento de 250,0 kg
 - El elevador Z con el lote número 2 presenta un intento de 252,5 kg
 - El elevador Y falla con 250,0 kg
 - **Pregunta:** ¿Puede Lifter Z bajar el peso a 247,5 kg para ganar?
 - **Respuesta:** No, porque permitir que el levantador Y baje a 247,5 kg daría lugar a una situación en la que el peso de la barra se redujera de un intento al siguiente (es decir, la barra pasara de 250,0 kg a 247,5 kg) en una ronda determinada (lo que viola el punto 5.3.12).
- 5.3.14. Un levantador debe enviar su segundo intento dentro de 1 minuto de completar su primer intento y debe enviar su tercer intento dentro de 1 minuto de completar su segundo intento. El reloj de 1 minuto comienza cuando se activan las luces del árbitro.
- 5.3.14.1. Un levantador nunca puede presentar un intento que sea más bajo que el intento anterior en una disciplina/levantamiento determinado. Un levantador puede (pero no está obligado a) presentar el mismo intento que el intento anterior en una disciplina/levantamiento dado cuando el intento anterior no tuvo éxito.
- 5.3.14.2. Si el siguiente intento no se envía en absoluto o no se envía dentro del tiempo permitido de 1 minuto, el oficial de la tabla de puntuación debe ingresar un aumento de 2,5 kg (o 5 lb en los encuentros que se corren en libras) para el siguiente intento (si el intento anterior fue exitoso)



- o se ingresará el peso del intento anterior para el siguiente intento (si el intento anterior no tuvo éxito).
- 5.3.15. En los eventos regionales, nacionales, internacionales y profesionales, todos los intentos deben enviarse a través de tarjetas de intento. Estas tarjetas de intentos se distribuirán en el pesaje y/o estarán disponibles en la mesa de puntuación. En los eventos locales y estatales, se recomiendan las tarjetas de intento, pero no son obligatorias.
- 5.3.16. Se considera que un intento se ha presentado oficialmente cuando se produce cualquiera de las siguientes situaciones antes de que expire el reloj de 60 segundos:
- A. El levantador o entrenador ha indicado verbalmente al personal de la mesa de anotación la selección de intentos (en eventos en los que no se utilizan tarjetas de intento).
 - B. La tarjeta de intento completada (es decir, el nombre del levantador y la selección de intento escritos de manera legible en la tarjeta) ha sido colocada en la mesa de anotación o en la mano del personal de la mesa de anotación por el levantador o entrenador (en eventos en los que se están utilizando tarjetas de intento).
- 5.3.16.1. En situaciones en las que se ha realizado una selección de intento no válido, el personal de la tabla de puntuación reducirá automáticamente el envío del intento al siguiente intento válido más bajo posible (Ejemplo A a continuación). Si el siguiente intento válido más bajo posible ya fue alcanzado por el levantador, el personal de la tabla de puntuación aumentará automáticamente el envío del intento al siguiente intento válido más alto posible (Ejemplo B a continuación).
- A. Ejemplo A: Un levantador de división abierta (que no intenta un récord nacional o mundial) en una competencia usando placas de kilogramos presenta un intento de segunda ronda [inválido] de 131,5 kg después de haber logrado con éxito 125,0 kg en su intento anterior de primera ronda. El personal de la mesa de puntuación debe enviar automáticamente el siguiente intento válido más bajo posible de 130,0 kg para el intento de segunda ronda del levantador.
 - B. Ejemplo B: Un levantador de división abierta (que no intenta un récord nacional o mundial) en una competencia que usa placas de kilogramos presenta un intento de segunda ronda [inválido] de 131,5 kg después de haber logrado con éxito 130,0 kg en su intento anterior de primera ronda. El personal de la mesa de puntuación debe enviar automáticamente el siguiente intento válido más alto posible de 132,5 kg para el intento de segunda ronda del levantador.
- 5.3.16.2. En situaciones en las que se haya presentado un intento de forma obvia y clara en la unidad de medida de peso incorrecta, el personal de la mesa de puntuación consultará al levantador/entrenador para confirmarlo y, tras la confirmación, se perderá ese intento. El levantador/entrenador podrá presentar futuros intentos válidos siempre que estén en la unidad de medida correcta. Nota: No es responsabilidad del personal de la reunión identificar estos errores.
- A. Ejemplo A: En una competencia local que se corre en kilogramos, un levantador logra con éxito su intento de apertura de 130 kg (286,6 lb). El entrenador del levantador presenta un intento de ronda 2 de 300 pensando que el intento iba a ser de 300 libras. Dado que el encuentro se corre en kilogramos, el intento presentado es de 300 kg (661 lb). Al confirmar que la presentación estaba en la unidad de medida incorrecta, el personal de la mesa de

puntuación marcará el intento de la ronda 2 del levantador como un levantamiento fallido. El levantador es elegible para presentar un tercer intento siempre que sea de al menos 132,5 kg.

- B. Ejemplo B: En una competencia local que se corre en kilogramos, un levantador presenta un intento de apertura de 300 pensando que el intento iba a ser de 300 libras. Dado que el encuentro se corre en kilogramos, el intento presentado es de 300 kg (661 lb). El levantador se da cuenta del error, pero no antes de la fecha límite para cambiar su intento de apertura. Al confirmar que la presentación estaba en la unidad de medida incorrecta, el personal de la mesa de puntuación marcará el intento de apertura del levantador como un levantamiento fallido. El levantador es elegible para presentar un segundo intento por cualquier cantidad siempre que sea en kilogramos y sea un múltiplo de 2,5 kg.
- C. Ejemplo C: En una competencia local que se corre en kilogramos, un levantador falla su intento inicial de 130 kg (286,6 libras). El entrenador del levantador presenta un intento de ronda 2 de 300 pensando que el intento iba a ser de 300 libras. Dado que el encuentro se corre en kilogramos, el intento presentado es de 300 kg (661 lb). Al confirmar que la presentación estaba en la unidad de medida incorrecta, el personal de la mesa de puntuación marcará el intento de la ronda 2 del levantador como un levantamiento fallido. El levantador es elegible para presentar un tercer intento siempre que sea de al menos 130 kg. Nota: El intento no puede ser inferior a 130 kg porque eso violaría el punto 5.3.14.1.
- 5.3.16.3. En los casos en que la selección de tentativa realizada a través de una tarjeta de tentativa no sea claramente legible o pueda interpretarse como cualquiera de los múltiples números posibles, el procedimiento descrito en el artículo 5.3.14.2. Lo mejor para el levantador/entrenador es que escriba de forma legible y confirme que el personal de la mesa de puntuación pueda interpretar correctamente lo que se ha escrito.
- 5.3.17. Los pesos presentados para los intentos de segunda y tercera ronda no se pueden cambiar una vez que se envían (consulte el punto 5.3.17.1 para la excepción a esta regla).
- 5.3.17.1. Los pesos presentados para los intentos de peso muerto en la tercera ronda (o los intentos de tercera ronda en press de banca de un solo levantamiento o en la competencia de peso muerto) se pueden cambiar dos veces. El cambio de peso puede ser mayor o menor que el tercer intento presentado anteriormente. Estos cambios en los intentos de tercera ronda están sujetos a las reglas enumeradas en el punto 5.3.13.1.
- 5.3.18. Si un levantador presenta un intento de cero (0) o "aprobado", perderá todos los intentos futuros para esa disciplina/levantamiento y será eliminado de la orden de levantamiento durante la duración de esa disciplina. Durante el resto de esa disciplina/levantamiento, no se llamará el nombre del levantador y no se ejecutará un reloj para ese levantador. Los levantadores que quieran saltarse intencionadamente un intento, pero que sigan siendo elegibles para realizar más intentos en esa disciplina/levantamiento, simplemente no deben aparecer en la plataforma cuando se les llame por su nombre y dejar que su reloj de 60 segundos llegue a cero (también conocido como "tiempo de espera").
- 5.3.18.1. Si un levantador pasa en un intento al presentar un intento de cero (0) o "pase", se retira del resto de la competencia en esa disciplina/levantamiento, pero no se retira del resto de la competencia en las disciplinas/levantamientos que siguen. Por ejemplo, si un levantador presenta un intento de 0 para su segundo intento de sentadilla, no es elegible para realizar un segundo o tercer intento en la sentadilla, pero aún se considerará un competidor activo para el

- press de banca y el peso muerto a seguir.
- 5.3.18.2. Una vez que un levantador (o su entrenador que actúe en su nombre) ha superado un intento o ha enviado un intento de 0, esta acción no se puede deshacer.
- 5.3.18.3. En los intentos de tercera ronda en los que se permiten cambios (peso muerto de tercera ronda o intentos de tercera ronda en competición de un solo levantamiento), una vez que un levantador (o su entrenador que actúe en su nombre) ha superado un intento o ha presentado un intento de 0, esto no se puede deshacer y no se le permite enviar un cambio.
- 5.3.19. Si un levantador desea retirarse completamente de la competencia (antes del inicio o en cualquier momento durante la competencia), el levantador debe hacerlo saber al personal de la mesa de puntuación. Esta acción no se puede deshacer. Durante el resto de la competencia, no se llamará el nombre del levantador y no se ejecutará un reloj para ese levantador.

5.4. Reglas Misceláneas

- 5.4.1. Las únicas personas permitidas en las proximidades de la plataforma durante la ejecución del levantamiento son el levantador, el entrenador del levantador (solo se permite un entrenador y este entrenador debe permanecer en el área de entrenamiento designada), los árbitros de la plataforma (incluido el controlador técnico), los miembros del jurado, los observadores y cargadores, el locutor (s) y el personal de los medios de comunicación oficiales.
- 5.4.1.1. Durante la ejecución del elevador, solo el elevador y los observadores pueden estar en la plataforma. Los árbitros se colocarán muy cerca de la plataforma, al igual que los observadores/cargadores que no participen activamente en la detección. Es importante que los observadores/cargadores que no participan activamente en la detección tengan en cuenta la necesidad de no obstruir la vista de los árbitros, el jurado (si está presente), el personal de la mesa de puntuación y cualquier fotografía y/o videografía que se esté realizando.
- 5.4.1.2. Los entrenadores deben permanecer dentro del área de entrenamiento designada que será definida por el encuentro director (para una reunión local/estatal) o el secretario técnico (para una reunión regional, nacional o profesional). El área de entrenamiento debe estar hecha de manera que el entrenador pueda colocarse de tal manera que permita una buena visión del levantador. Los entrenadores nunca deben obstruir la vista de un árbitro ni interferir con él ni con su capacidad para llevar a cabo con éxito sus funciones. Solo se permite un entrenador en el área de entrenamiento designada.
- 5.4.1.3. A continuación se presentan dos excepciones a los puntos 5.4.1.1 y 5.4.1.2:
- A. Los entrenadores pueden ayudar a los levantadores a subir y bajar de la plataforma y a prepararse para cualquier levantamiento (para incluir la colocación de manos y/o pies) cuando el levantador cae en una de las siguientes categorías/divisiones: Olímpico Especial, Discapacitado Visual, Atleta Adaptado y Para Banca.
 - B. A los entrenadores de levantadores de Olimpiadas Especiales se les permite pararse fuera del área de entrenamiento designada para proporcionar señales a sus levantadores. En estos casos, es posible que los entrenadores no ayuden a los observadores y que no se interpongan en el camino de los observadores y árbitros ni impidan la vista de los mismos.
- 5.4.2. Los levantadores no pueden usar amoníaco, sales aromáticas o similares a la vista de la



- audiencia/espectadores del lugar. Del mismo modo, los entrenadores no pueden abofetear, golpear o golpear a los levantadores a la vista de la audiencia/espectadores. El incumplimiento de estas reglas resultará en una advertencia por la primera infracción. Las advertencias múltiples pueden resultar en (a discreción del jurado o, en ausencia de un jurado, de los árbitros) en la descalificación del levantador y/o la eliminación de los privilegios de entrenamiento en el evento.
- 5.4.3. Cualquier levantador o entrenador que, debido a su mala conducta en cualquier lugar del lugar de la competencia, viole el [Código de Conducta de USA Powerlifting](#) y/o sea probable que desacredite a USA Powerlifting será advertido oficialmente. Las advertencias múltiples pueden resultar en (a discreción del jurado o, en ausencia de un jurado, de los árbitros) la descalificación del levantador, la eliminación de los privilegios de entrenamiento en el evento y / o la eliminación del lugar de la competencia. Dependiendo de la gravedad de la mala conducta, USA Powerlifting puede imponer sanciones adicionales (por ejemplo, suspensión de la membresía, terminación de la membresía, acciones legales, etc.). El levantador, el entrenador y/o el director del equipo deben ser informados de cualquier advertencia o sanción (por ejemplo, descalificación).
- 5.4.4. Todas las apelaciones contra las decisiones de los árbitros, las quejas sobre el progreso o el desarrollo de la competencia, o las quejas contra el comportamiento de cualquier persona o personas que participen en la competencia deben presentarse ante el jurado (si hay un jurado presente). El jurado puede requerir que la apelación o queja se presente por escrito. La apelación/queja debe ser presentada ante el presidente del jurado por el levantador, entrenador o gerente del equipo. Esto debe hacerse inmediatamente después de la acción en la que se basa la apelación o queja. Las apelaciones/quejas no se considerarán a menos que se cumplan estos términos.
- 5.4.4.1. Si lo considera necesario, el jurado podrá suspender temporalmente el desarrollo del concurso y retirarse para considerar su veredicto. Durante sus deliberaciones, el jurado no debe ser interferido ni molestado por nadie (incluida la parte que presentó la queja o la parte que es objeto de la queja). El jurado puede solicitar información adicional a las partes involucradas para informar mejor su decisión. Después de la debida consideración y al llegar a un veredicto, el jurado regresará e informará a todas las partes involucradas sobre la decisión y las acciones resultantes que se tomarán. Cualquier cambio en la puntuación/resultados y/o en el orden de levantamiento debe ser puesto en conocimiento del personal de la mesa de puntuación. Es importante destacar que solo una decisión unánime del jurado puede anular la decisión tomada por los árbitros de la plataforma. Tanto las decisiones de plataforma 2-1 como las 3-0 son elegibles para ser revocadas. Todas las demás decisiones/cursos de acción requieren una decisión mayoritaria del jurado. El veredicto del jurado se considerará definitivo y no habrá derecho de apelación ante ningún otro órgano. Al reiniciarse la competición que ha sido suspendida, el siguiente levantador tendrá 3 minutos para comenzar su levantamiento.
- 5.4.4.2. En una reunión local o estatal en la que no esté presente un jurado, se anima al levantador/entrenador agraviado a que se comunique con el director de la reunión en un intento de obtener una resolución. Es importante tener en cuenta que la decisión de anular la decisión tomada por los árbitros de la plataforma es una autoridad otorgada exclusivamente al jurado. Aparte de un jurado, ningún individuo o grupo tiene la autoridad para revocar la decisión tomada por los árbitros de la plataforma. En ausencia de un jurado, los árbitros de



plataforma tienen la autoridad para conceder un nuevo levantamiento al final de la ronda si están de acuerdo (por decisión mayoritaria) en que es el curso de acción correcto. Conceder una nueva reposición y revocar una decisión son acciones claramente diferentes.

- 5.4.5. Una vez que el elevador monta la plataforma, el único ajuste que se puede hacer es en la correa. Todos los demás ajustes a la ropa/equipo del levantador (envolturas/mangas, presillas para los pulgares, camiseta/traje/camisa, calcetines, etc.) deben hacerse fuera de la plataforma.
- 5.4.6. Para evitar la contaminación, se recomienda una solución de 1 parte de lejía doméstica por 10 partes de agua para limpiar la sangre o el tejido de la barra o plataforma y en el área de calentamiento en caso de que ocurran "accidentes".
- 5.4.7. Si, durante el calentamiento o la competición, un levantador sufre una lesión o de cualquier otra manera muestra signos de una afección que pueda poner en peligro indebida o significativamente la salud y el bienestar del competidor, el médico oficial (si se ha designado uno para el evento) tiene derecho a un examen. Si el médico considera que no es aconsejable que el levantador continúe, el jurado tiene la autoridad para exigir que el levantador se retire de la competencia. En ausencia de un médico oficial del evento, el jurado (o los tres árbitros de la plataforma si el jurado no está presente) tiene la autoridad para exigir que el levantador se retire de la competencia. En cualquier caso en el que se requiera que un levantador se retire de una competición, la decisión de tomar esta acción debe ser unánime por parte del jurado o, en ausencia de jurado, de los tres árbitros de la plataforma. El director del equipo o el entrenador deben ser informados oficial y rápidamente de dicha decisión. Nota: Esta regla está vigente por dos razones: 1) para salvaguardar la salud y el bienestar de los levantadores y el personal de la plataforma y 2) para minimizar el riesgo de exposición de responsabilidad legal para USA Powerlifting y sus funcionarios (por ejemplo, directores de reuniones, árbitros).
- 5.4.8. El peso de la barra siempre debe ser un múltiplo de 2,5 kg (o 5 lb en las carreras que se corren en libras). Los siguientes casos son excepciones a esta regla:
 - A. Para los intentos de récord nacional y mundial elegibles, el peso de la barra debe ser al menos 0,5 kg superior al récord actual (ver Puntos 7.2.7 y 7.3.8). Como resultado, el intento puede ser cualquier múltiplo de 0,5 kg que supere el récord actual. Si el intento tiene éxito, contará para el récord y el total de la competencia.
 - B. Para los levantadores juveniles, el peso de la barra puede ser cualquier múltiplo de 0,5 kg (o 1,0 lb si la competencia se corre en libras) **para cualquier intento en cualquier levantamiento**, incluso si el intento no es para un récord nacional o mundial (ver Punto 2.12.3).

- 5.4.8.1. En el caso de un intento de récord nacional o mundial publicado para la siguiente ronda que no sea un múltiplo de 2,5 kg, el peso se disminuirá o aumentará al múltiplo más cercano de 2,5 kg (Artículos A y B a continuación) o se aumentará al 0,5 kg más cercano (Artículo C a continuación) si un compañero competidor supera este peso en la ronda anterior. El levantador afectado debe ser informado del cambio. Vea los ejemplos a continuación que involucran intentos de récord nacional:
- A. El récord nacional actual es de 302,5 kg. El levantador Y hace sentadillas con 300 kg en la primera ronda y luego envía 303,5 kg para su intento de la segunda ronda. El levantador Z hace sentadillas con 305 kg en la primera ronda. El segundo intento del levantador Y debe reducirse a los 2,5 kg (302,5 kg) más cercanos porque 303,5 kg ya no es un intento de récord nacional.
 - B. El récord nacional actual es de 300 kg. El levantador Y hace sentadillas con 300 kg en la primera ronda y luego envía 301 kg para su intento de segunda ronda. El levantador Z hace sentadillas con 305 kg en la primera ronda. El segundo intento del levantador Y debe aumentarse a los 2,5 kg (302,5 kg) más cercanos porque 301 kg ya no es un intento de récord nacional.
 - C. El récord nacional actual es de 300,5 kg. El levantador Y hace sentadillas con 300 kg en la primera ronda y luego envía 301 kg para su intento de segunda ronda. El levantador Z hace sentadillas con 301 kg en la primera ronda. El segundo intento del levantador Y debe aumentarse a los 0,5 kg (301,5 kg) más cercanos porque 301 kg ya no es un intento de récord nacional.
- 5.4.9. El árbitro principal será el único responsable de las decisiones en casos de errores de carga o anuncios incorrectos por parte del locutor. La decisión del árbitro principal se comunicará al locutor que hará el anuncio correspondiente. A continuación se muestran ejemplos de errores en la carga y los cursos de acción correctos que se deben tomar para resolver los problemas.
- A. Si la barra se carga a un peso más ligero que el solicitado originalmente y el intento es exitoso, el levantador puede aceptar el intento exitoso o elegir realizar el intento nuevamente con el peso solicitado originalmente. Si el intento no tiene éxito, al levantador se le concederá un intento adicional con el peso solicitado originalmente. En los dos casos anteriores que impliquen la concesión de un intento adicional (también llamado re-lift), el re-lift solo se puede tomar al final de la ronda en la que ocurrió el error.
 - B. Si la barra se carga a un peso mayor que el solicitado originalmente y el intento tiene éxito, se le concederá al levantador el intento. Sin embargo, el peso puede reducirse nuevamente si es necesario para los levantadores que siguen. Si el intento no tiene éxito, al levantador se le concederá un intento adicional con el peso solicitado originalmente que debe ocurrir al final de la ronda en la que ocurrió el error.
 - C. Si la carga no es la misma en cada extremo de la barra o si se produce algún cambio en la barra, placas y/o collares durante la ejecución del levantamiento que cambie efectivamente el peso total, el levantador puede, si el intento tiene éxito, aceptar el intento o elegir volver a realizar el intento con el peso correcto. Si el intento exitoso no es un múltiplo de 2,5 kg, se registrará en los resultados el múltiplo inferior más cercano de 2,5 kg. Si el intento no tiene éxito, al levantador se le concederá un intento adicional con el peso solicitado originalmente que debe ocurrir al final de la ronda en la que ocurrió el error.



- 5.4.10. Si el locutor comete un error al anunciar un peso más ligero o más pesado que el solicitado por el levantador, el árbitro principal seguirá los mismos procedimientos descritos en el punto 5.4.9.
- 5.4.11. Si el levantador equivocado realiza un intento, los siguientes cursos de acción están disponibles:
- A. Si el peso levantado coincide con el peso solicitado por el levantador fuera de servicio, esto se transmitirá al oficial de puntuación, quien marcará el levantamiento como bueno para el levantador fuera de servicio y la competencia se reanudará con el levantador correcto.
 - B. Si el peso levantado no coincide con el peso solicitado por el levantador fuera de servicio y el levantamiento fuera de servicio fue causado por un error de los oficiales, siga los procedimientos descritos en el punto 5.4.9.
 - C. Si el peso levantado no coincide con el peso solicitado por el levantador fuera de servicio y el levantamiento fuera de servicio fue un error del levantador y/o su entrenador:
 - i. Si el peso era más ligero que el intento anterior del levantador, el levantamiento se pierde y se marca como "sin levantamiento".
 - ii. Si el peso fue al menos 2,5 kg más que el intento anterior, se le acredita al levantador el levantamiento con el peso levantado.

Una vez seguidos estos procedimientos, se reanudará la competición con el levantador correcto.

- 5.4.12. Si por alguna razón no es posible que el levantador o su entrenador permanezcan en las proximidades de la plataforma para seguir el progreso de la competencia y el levantador pierde la oportunidad de realizar su intento porque el orador omitió anunciarlo con el peso apropiado, entonces el peso se reducirá según sea necesario y se permitirá que el levantador realice su intento. pero solo al final de la ronda.

- 5.4.13. Si un intento no tiene éxito debido a una barra mal cargada, un error del observador o una falla del equipo, se le otorgará al levantador un intento adicional (es decir, volver a levantar) con el peso correcto. Si la falla es una barra mal cargada y el intento no ha comenzado realmente, el levantador tendrá la opción de continuar en ese momento o realizar otro intento al final de la ronda. En todos los demás casos (excepto los descritos en el ítem 5.4.13.2), el levantador debe realizar el intento adicional al final de la ronda. Si el levantador al que se le concede un intento adicional al final de la ronda se encuentra entre los últimos tres levantadores de la ronda, se deben dar las siguientes asignaciones de tiempo:

- A. Si el levantador es el último levantador en la ronda, se le debe dar un tiempo permitido de 3 minutos más el 1 minuto habitual para comenzar el intento. En este caso, el reloj se ajustará a 4 minutos (3 minutos de tiempo compensatorio más 1 minuto para comenzar el intento). Una vez que la barra esté cargada al peso correcto para el levantamiento adicional al final de la ronda, se iniciará el reloj de 4 minutos y el levantador podrá comenzar el intento en cualquier momento dentro del período de 4 minutos.
- B. Si el levantador es el penúltimo levantador de la ronda, se le debe dar un tiempo permitido de 2 minutos más el habitual 1 minuto para comenzar el intento. En este caso, el reloj se ajustará a 3 minutos (2 minutos de tiempo compensatorio más 1 minuto para comenzar el intento). Una vez que la barra esté cargada con el peso correcto para el levantamiento adicional al final de la ronda, se iniciará el reloj de 3 minutos y el levantador podrá



comenzar el intento en cualquier momento dentro del período de 3 minutos.

- C. Si el levantador es el antepenúltimo levantador de la ronda, se le debe dar un tiempo permitido de 1 minuto más el 1 minuto habitual para comenzar el intento. En este caso, el reloj se ajustará a 2 minutos (1 minuto de tiempo compensatorio más 1 minuto para comenzar el intento). Una vez que la barra esté cargada con el peso correcto para el levantamiento adicional al final de la ronda, se iniciará el reloj de 2 minutos y el levantador podrá comenzar el intento en cualquier momento dentro del período de 2 minutos.

- 5.4.13.1. Si a un levantador se le concede un nuevo levantamiento al final de la ronda y ese levantador es uno de los tres primeros levantadores en la siguiente ronda, se seguirá el mismo procedimiento que el descrito en el Ítem 5.4.13 (A-C).

Por ejemplo, si el levantador es el primero en levantar en la siguiente ronda, se le debe dar un tiempo permitido de 3 minutos más el habitual 1 minuto para comenzar el intento. En este caso, el reloj se ajustará a 4 minutos (3 minutos de tiempo compensatorio más 1 minuto para comenzar el intento). Una vez que la barra esté cargada con el peso correcto para el intento, se iniciará el reloj de 4 minutos y el levantador podrá comenzar el intento en cualquier momento dentro del período de 4 minutos. Se aplicarán los mismos procedimientos descritos en los puntos 5.4.13B y 5.4.13C si el levantador es el segundo o tercer levantador en la siguiente ronda, respectivamente.

- 5.4.13.2. En la tercera ronda de peso muerto (y tercera ronda de press de banca en eventos de press de banca de un solo levantamiento) o en el caso de un intento de récord nacional o mundial (en sentadilla, press de banca o peso muerto) durante cualquier ronda de levantamiento, si a un levantador por cualquier motivo se le concede un intento adicional (por ejemplo, barra cargada incorrectamente, error de observador, falla del equipo), al levantador se le concederá un nuevo intento con el peso correcto y el levantador debe seguirse a sí mismo. En este caso, una vez que la barra esté cargada con el peso correcto para el levantamiento adicional, se iniciará un reloj de 4 minutos y el levantador podrá comenzar el intento en cualquier momento dentro del período de 4 minutos.

5.5. Pruebas Antidopaje y Antidopaje

- 5.5.1. Todos los miembros de USA Powerlifting son elegibles para someterse a una prueba de drogas por cualquier motivo y en cualquier momento. Las únicas excepciones son las siguientes categorías de membresía: Jóvenes (las pruebas de drogas están restringidas a miembros de 14 años o más), Olímpico Especial y "no competencia".
- 5.5.2. La competencia en USA Powerlifting está limitada a los miembros que no hayan usado ningún tipo de drogas u hormonas para mejorar la fuerza durante los 36 meses anteriores a la fecha específica de la competencia, y que no hayan usado diuréticos recetados o estimulantes psicomotores durante los 7 días anteriores a la fecha específica de la competencia.
- 5.5.3. USA Powerlifting se adhiere a la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) en términos de definir qué sustancias, medicamentos y métodos están y no están permitidos dentro y fuera de la competencia. Visite la página del [Comité Antidopaje de Levantamiento de Pesas de EE. UU.](#) en el sitio web nacional para obtener más información.
- 5.5.3.1. Algunas sustancias/medicamentos/métodos prohibidos están permitidos bajo ciertas circunstancias si existe una verdadera condición médica y ha sido diagnosticada,



- documentada, justificada y supervisada por un médico. Si una sustancia/medicamento/método prohibido es recetado por un médico con fines medicinales/terapéuticos, el atleta puede solicitar una exención (la solicitud no garantiza de ninguna manera que se otorgará una exención). Cualquier solicitud debe realizarse al menos 60 días antes de la competencia prevista. Las exenciones no se otorgarán retroactivamente (es decir, después de que se haya realizado una prueba de drogas). Bajo ninguna circunstancia se otorgarán exenciones para esteroides anabólicos androgénicos (por ejemplo, testosterona, metiltestosterona), incluso si se trata de terapia de reemplazo hormonal bajo la supervisión de un médico. Visite la página del [Comité de Exención de Uso Terapéutico \(TUE\) de Levantamiento de Pesas de EE. UU.](#) en el sitio web nacional para obtener más información.
- 5.5.4. Es política de USA Powerlifting que el atleta es el responsable final de lo que pone en su cuerpo. Algunos suplementos nutricionales comunes y medicamentos de venta libre pueden causar una prueba de drogas positiva (es decir, falla en la prueba de drogas), lo que resulta en la suspensión del levantador. La duración de las suspensiones varía (normalmente de 1 a 4 años) dependiendo de varios factores.
- 5.5.5. Solo árbitros actualmente certificados, oficiales de control de dopaje (DCO) o DCO de terceros contratados son elegibles para realizar pruebas de drogas. Como parte del proceso de certificación de árbitros, todos los posibles candidatos a árbitros deben haber completado una verificación de antecedentes y deben completar con éxito la [capacitación de SafeSport](#). Las preguntas relacionadas con los procedimientos de verificación de antecedentes, DCO y / o alternativas al entrenamiento de SafeSport en países fuera de los EE. UU. deben dirigirse a la Oficina Nacional de Levantamiento de Pesas de EE. UU.
- 5.5.6. Un mínimo del 10% de los levantadores en cualquier competencia deben someterse a una prueba de drogas.
- 5.5.6.1. A la hora de determinar el número de levantadores que se van a someter a la prueba, el número siempre debe redondearse al alza. Por ejemplo, si hay 41 levantadores en una competencia, se deben realizar 5 pruebas de drogas; Si hay 40 levantadores, se deben realizar 4 pruebas de drogas. Los levantadores que no son elegibles para las pruebas de drogas (es decir, los levantadores juveniles y los atletas olímpicos especiales) no se contarán en el cálculo del requisito de prueba del 10%. Los levantadores que no registran un total (es decir, bombardean) pueden ser examinados.
- 5.5.7. El "Formulario de Notificación de Pruebas de Drogas" debe ser firmado por los levantadores seleccionados para la prueba de drogas inmediatamente después de que se les informe que serán sometidos a la prueba de drogas. Los levantadores elegidos para la prueba serán notificados solo después de que hayan terminado de levantar. La negativa a realizar la prueba, la falta de presentación después de la notificación y el abandono del lugar para evitar la notificación se consideran fallas en las pruebas de drogas. Los levantadores que quieran abandonar el lugar antes del final de la competencia (levantadores de banca en un encuentro de 3 levantamientos, levantadores que bombardean, levantadores que se lesionan, etc.) deben consultar con los oficiales de pruebas de drogas antes de la salida. Esta responsabilidad recae únicamente en el levantador.
- 5.5.8. Los atletas menores de edad (que aún no hayan cumplido los 18 años) deben ser notificados de su selección para someterse a una prueba de drogas en presencia de un adulto (cualquier persona de 18 años o más) y acompañados por un acompañante o representante durante toda



la sesión de recolección de muestras. Si el menor no puede presentar un acompañante o representante adulto, el oficial de pruebas de drogas debe tener un representante adulto de terceros presente durante el proceso. El acompañante o representante no debe presenciar el paso de la orina a menos que lo solicite el atleta menor, pero observará al oficial de pruebas de drogas que está observando la recolección de muestras.

- 5.5.9. La competencia sancionada por USA Powerlifting debe incluir pruebas de drogas utilizando procedimientos de prueba reconocidos por USA Powerlifting para la detección de drogas (es decir, análisis de orina) y todas las muestras deben ser evaluadas por un laboratorio aprobado por USA Powerlifting. Los directores de Meet son responsables del costo de la prueba de drogas, pero son elegibles para un reembolso parcial siempre que se lleven a cabo todos los requisitos y procedimientos de prueba de drogas. El incumplimiento de todos los procedimientos correctamente puede dar lugar a la denegación del reembolso y/o a la denegación de futuras sanciones por eventos. Los directores interesados en conocer las tasas de reembolso deben comunicarse con [la Oficina Nacional](#) para obtener la información más actualizada. Los directores de Meet pueden encontrar más información sobre los requisitos y procedimientos de las pruebas de drogas en el "Centro de recursos de Meet Director" (accesible solo para los miembros actuales) en la sección "Formularios" del sitio web nacional.
- 5.5.10. Se puede encontrar una descripción detallada de las reglas antidopaje de USA Powerlifting en la [página de Reglas Antidopaje del sitio web de USA Powerlifting](#).

6. Árbitros y Oficiales

6.1. Responsabilidades y Procedimientos de los Arbitros

- 6.1.1. Antes de que comience la competición, los árbitros se cerciorarán conjuntamente de lo siguiente:
- A. La plataforma y el equipo de competición cumplen en todos los aspectos con las reglas. No se debe utilizar ningún equipo defectuoso o que no cumpla con las especificaciones requeridas. Es prudente tener una segunda barra y collares de competición disponibles en caso de daños a la barra o collares originales.
 - B. Las básculas de pesaje funcionan correctamente, son precisas y han sido certificadas en los últimos 24 meses.
 - C. Los levantadores pesan dentro de los límites de peso y tiempo para su categoría de peso corporal.
 - D. El equipo/vestimenta personal del levantador ha sido inspeccionado para cumplir con las reglas en todos los aspectos. Es deber del levantador asegurarse de que todos los artículos que desea usar en la plataforma hayan pasado el escrutinio de los árbitros examinadores en el control del equipo. Los levantadores que sean descubiertos usando o usando equipo/ropa que no ha sido registrado pueden estar sujetos a penalización (por ejemplo, descalificación del último intento).

- 6.1.2. Cada levantamiento será adjudicado por tres árbitros calificados para ese nivel de competencia (por ejemplo, un árbitro nacional puede adjudicar levantamientos en un evento nacional, pero un árbitro estatal no). Debe haber dos árbitros laterales (generalmente colocados en lados opuestos entre sí en relación con la plataforma) y un árbitro principal (generalmente ubicado frente a la plataforma, pero no necesariamente directamente en el centro). El árbitro principal es responsable de dar las señales necesarias para los tres levantamientos. Las señales se describen en la Sección 4 de este reglamento
- 6.1.3. Los tres árbitros pueden sentarse donde crean que tendrán las mejores posiciones de observación alrededor de la plataforma, teniendo en cuenta que es posible que tengan que moverse para adaptarse a las condiciones cambiantes de la plataforma (es decir, el árbitro lateral ya no puede ver la profundidad de la sentadilla en su posición original porque el número de observadores se ha incrementado de tres a cinco) y que la mejor posición de observación puede ser diferente para la sentadilla. press de banca y peso muerto.
- 6.1.3.1. En general, un árbitro no debe levantarse de su silla para adjudicar un levantamiento. Si se trata de una necesidad inmediata para adjudicar adecuadamente el ascensor, dicha acción no está prohibida. Sin embargo, si un árbitro encuentra que regularmente necesita levantarse de su silla para ver correctamente los levantamientos, debe mover su silla a una posición que le permita ver los levantamientos correctamente desde la posición sentada.
- 6.1.3.2. El árbitro principal siempre debe tener en cuenta la necesidad de ser visible para el levantador que realiza la sentadilla o el peso muerto, y los árbitros laterales siempre deben tener en cuenta la necesidad de ser visibles para el árbitro principal para que el árbitro principal pueda observar sus brazos levantados antes del inicio de la sentadilla y el press de banca.
- 6.1.4. Por razones de coherencia, los árbitros no deben cambiar de posición dentro de un vuelo de levantamiento o dentro de una sesión de levantamiento y los mismos tres árbitros deben adjudicar todos los levantamientos en una sesión determinada. Por ejemplo, si a un árbitro se le asigna estar en la posición del lado derecho, debe permanecer en esa posición durante la sesión.
- 6.1.4.1. Las siguientes son situaciones legítimas que requieren cambiar de posición y/o árbitros dentro de una sesión. La siguiente lista no es exhaustiva y se debe usar el mejor criterio al decidir si se justifica o no un cambio de árbitros y/o posiciones.
- A. El árbitro principal pierde la voz a mitad de una sesión y ya no puede gritar las órdenes audibles. En este caso, el árbitro principal debe ser reemplazado o cambiado por un árbitro lateral que pueda llevar a cabo las funciones de árbitro principal.
 - B. Un árbitro estatal debe ser reemplazado temporalmente por un árbitro nacional para adjudicar un intento de récord nacional en un encuentro de campeonato estatal.
 - C. Un árbitro debe ir al baño y debe ser relevado temporalmente por un árbitro de reserva.
 - D. Un árbitro debe abandonar el lugar a mitad de su sesión programada y esto se acordó previamente con el director de la reunión, que tiene un árbitro de reserva en espera para reemplazar al árbitro saliente.
 - E. Un árbitro debe ser retirado de sus deberes de árbitro en la plataforma para supervisar una prueba de drogas (o un pesaje) en el que es el único árbitro del mismo sexo disponible para realizar las tareas requeridas.



- 6.1.4.2. Con la excepción de una sustitución a corto plazo (por ejemplo, una pausa rápida para ir al baño, un intento de récord nacional), si se debe realizar un cambio de árbitros y/o un cambio de posición en la plataforma en medio de una sesión, el cambio debe, si es posible, ocurrir durante la transición de una disciplina/levantamiento a la siguiente (es decir, entre sentadilla y press de banca o entre press de banca y peso muerto) y, si eso no es posible, entonces durante la transición de un vuelo de elevadores al siguiente (por ejemplo, después de que el vuelo B haya terminado un levantamiento pero antes de que comience el vuelo C). Si es absolutamente necesario hacer un cambio en medio de un vuelo para que la competencia continúe sin interrupciones, entonces tal acción no está prohibida.
- 6.1.5. Durante la competición, los tres árbitros de plataforma deben asegurarse conjuntamente de que el peso de la barra cargada coincide con el peso indicado por el locutor. A los árbitros se les pueden entregar tablas de carga para este propósito. En última instancia, es responsabilidad de los árbitros de la plataforma asegurarse de que la barra esté correctamente cargada.
- 6.1.6. Durante la competición, los tres árbitros de plataforma (y el controlador técnico si hay uno presente) deben asegurarse conjuntamente de que el equipo/vestimenta personal del levantador cumple con las reglas. Si algún árbitro tiene motivos para dudar de la legalidad del equipo/vestimenta de un levantador, el árbitro debe llamar la atención del jurado o, en ausencia de un jurado, del árbitro principal. El jurado (o el árbitro principal en ausencia de un jurado) examinará el equipo/vestimenta personal del levantador. Si se descubre que el levantador está usando o usando cualquier elemento ilegal que no sea el que puede haber sido pasado inadvertidamente por error por los árbitros de verificación del equipo de examen, el levantador será descalificado inmediatamente de la competencia. Si el uso de cualquier objeto ilegal pasado por error por los árbitros de control del equipo de examen, y el levantamiento en el que se realizó el descubrimiento es exitoso, el levantamiento será rechazado y se le concederá al levantador un nuevo intento (después de haber eliminado el artículo ilegal) al final de la ronda. Es responsabilidad del controlador técnico (si está presente) examinar el equipo/vestimenta del levantador antes de que se le permita subir a la plataforma. Si se descubre que el levantador está usando equipo/ropa ilegal antes del comienzo del levantamiento, la violación se pondrá inmediatamente en conocimiento del levantador y el levantador puede optar por remediar la violación y aún así hacer su intento, siempre que lo haga dentro del tiempo permitido de 60 segundos (es decir, el reloj de 60 segundos no se detendrá para los casos de equipo/ropa ilegal descubierto después de que la barra haya sido llamado cargado/listo).
- 6.1.7. Antes del comienzo de cada intento de sentadilla y press de banca, los árbitros laterales deben levantar sus brazos y manténgalos levantados hasta que el levantador esté en la posición correcta para comenzar el levantamiento. Si existe una opinión mayoritaria entre los árbitros de que existe una falta y que el levantador no está en la posición inicial correcta, el árbitro principal no debe dar la señal para comenzar el levantamiento. Si ambos árbitros han bajado los brazos (lo que indica que el levantador está en la posición inicial correcta) antes del inicio de una sentadilla o press de banca, el árbitro principal debe dar la orden de inicio incluso si el árbitro principal no cree que el levantador esté en la posición inicial correcta. En cualquier caso en el que un árbitro no crea que el levantador estaba en la posición inicial correcta, pero se le dio la señal de inicio porque los otros dos árbitros creyeron que se había logrado la

- posición inicial adecuada, el árbitro que pensó que había una falta debe bajar el brazo al comienzo del levantamiento y debe dar una luz roja al final del levantamiento con la luz/tarjeta del color apropiado que Refleja la falla de la posición inicial.
- 6.1.7.1. El árbitro principal debe tener en cuenta la necesidad de ser expeditivo al dar la señal de inicio una vez que haya una opinión mayoritaria de que el levantador está en la posición inicial correcta y no debe imponer ningún retraso innecesario. Idealmente, los tres árbitros deberían estar colocados de tal manera que permitan al árbitro principal ver los brazos levantados de ambos árbitros laterales simultáneamente para evitar la demora causada por la necesidad de que el árbitro principal tenga que girar la cabeza para mirar a cada árbitro lateral por separado.
- 6.1.7.2. Si un levantador parece creer que está en la posición inicial correcta, pero se le ha negado la señal de inicio durante un período de 5 segundos, el árbitro principal dará la orden de "reemplazar la barra", después de lo cual el levantador debe devolver la barra al estante. Una vez que la barra se devuelve al estante, el árbitro principal indicará al levantador qué falla (s) existió. El levantador tiene el resto de su tiempo no vencido permitido para corregir la(s) falta(s) con el fin de recibir la señal de inicio ("sentadilla" para la sentadilla y "inicio" para el press de banca).
- 6.1.7.3. Una vez que un levantador ha recibido la señal de inicio, los árbitros laterales no llamarán la atención sobre las faltas durante la ejecución del levantamiento.
- 6.1.8. Al finalizar cada levantamiento, cada uno de los tres árbitros dará a conocer su decisión. Los árbitros deben elegir entre dos decisiones: buena elevación (es decir, la elevación es exitosa) o elevación fallida (es decir, la elevación no tiene éxito). Un buen ascensor se da a conocer a través de una luz blanca, mientras que un ascensor fallido se da a conocer a través de una luz roja. Si la decisión del árbitro es un levantamiento fallido (luz roja), el árbitro debe dar a conocer la(s) razón(es) de la falla a través de una luz/tarjeta roja, azul y/o amarilla (ver Puntos 4.2, 4.4 y 4.6). Si se producen múltiples infracciones representadas por luces/tarjetas de varios colores, el árbitro debe indicarlo mostrando varias luces/tarjetas de colores (es decir, es posible que un árbitro muestre dos o tres luces/tarjetas de colores diferentes).
- 6.1.8.1. Los árbitros no deben dar a conocer su unidad de decisión si el levantamiento se ha completado. La definición de A estos efectos, el término "levantamiento completado" es el siguiente para cada una de las tres disciplinas/remontes:
- A. Sentadilla: Cuando la barra se vuelve a colocar en el estante.
 - B. Press de banca: Cuando la barra se vuelve a colocar en el estante
 - C. Peso muerto: Cuando la barra se coloca en el suelo.
- 6.1.8.2. Los árbitros nunca podrán, bajo ninguna circunstancia, revertir su decisión después de que la decisión haya sido presentada. La única excepción es cuando un árbitro presiona por error el botón equivocado o acciona el interruptor incorrecto en su controlador de luz, en cuyo caso debe hacerlo saber inmediatamente al árbitro principal (o a un jurado, si está presente) y al personal de la mesa de anotación para que el error puede ser corregido.
- 6.1.8.3. La decisión colectiva de los tres árbitros de la plataforma no puede ser revocada por ningún individuo o autoridad, con la excepción de un jurado. Un jurado es el único que tiene esta autoridad. En un evento sin jurado, la decisión colectiva de los tres árbitros de plataforma es definitiva y no puede ser revocada bajo ninguna circunstancia.

- 6.1.8.4. Cada uno de los tres árbitros debe hacer un juicio independiente de cada levantamiento realizado. Los árbitros nunca deben permitir que su juicio sea influenciado por nadie (entrenadores, levantadores, miembros del jurado, etc.), incluidos los juicios de los otros árbitros de la plataforma, ni deben intentar influir en los juicios de otros árbitros. Los árbitros nunca deben tomar una decisión basada en la decisión de otro árbitro ni deben intentar determinar cómo otro árbitro fallará en un levantamiento con el fin de influir en su decisión. Si un árbitro demuestra un comportamiento que pone en duda su imparcialidad, objetividad y/o competencia como árbitro, puede ser destituido de su papel como árbitro. La destitución de un árbitro es un asunto serio y, por lo general, estaría precedida por una advertencia.
- 6.1.9. Todos los árbitros deben ser conscientes de la necesidad de respetar siempre los siguientes principios básicos en el desempeño de sus funciones como árbitros:
- A. El beneficio de la duda siempre debe ser para el levantador. Si un árbitro no está 100% seguro de que no se cumplió una regla, el beneficio de la duda siempre debe ir al levantador. Ejemplo: La vista de un árbitro de un levantador fue oscurecida por un observador durante la sentadilla y el árbitro no pudo determinar con un 100% de confianza si se logró la profundidad adecuada. En este caso, el árbitro no debe fallar el levantamiento basado en la profundidad de la sentadilla y el beneficio de la duda es para el levantador.
 - B. El levantamiento es un buen levantamiento hasta que el levantador da una razón para que sea un levantamiento fallido. Ejemplo: Un levantador está realizando el press de banca. El árbitro no debe pensar que el levantamiento es una luz roja hasta que el levantador le demuestre que debe ser una luz blanca. El árbitro debe pensar que el levantamiento es bueno hasta que el levantador le dé una razón para fallar el levantamiento (es decir, comete una infracción).
 - C. Al tomar una decisión que resulte en la falla de un levantamiento (es decir, una luz roja), el árbitro debe poder citar la(s) regla(s) específica(s) que se cumplió/no se cumplió. Ejemplo: Un levantador realiza un levantamiento con una técnica muy pobre y el árbitro cree que se tuvo que violar alguna regla en función de cómo se veía el levantamiento. En este caso, si el árbitro no puede citar una regla específica que fue violada, el árbitro debe pasar el levantamiento.
 - D. Los juicios de un árbitro deben ser consistentes con las reglas tal como están escritas en el libro de reglas y deben aplicarse de manera consistente a todas las actuaciones. Ejemplo: Un árbitro no puede aplicar un estándar de profundidad de sentadilla a un levantador y aplicar un estándar de profundidad de sentadilla diferente a otro levantador.
 - E. Cuando un árbitro falla un levantamiento y se le pregunta al árbitro por qué falló el levantamiento, el árbitro debe citar las reglas tal como están escritas. Ejemplo: Un árbitro falla un intento de peso muerto y cita la infracción de "volver a doblar las rodillas" a mitad del levantamiento. El libro de reglas no enumera la reflexión de las rodillas como una razón para la descalificación en la parte de elevación del peso muerto. La reflexión de las rodillas suele ir acompañada de la bajada de la barra y/o el apoyo en los muslos, los cuales se identifican específicamente como infracciones en el peso muerto y deben citarse como la(s) infracción(es) si se produce una o ambas. Sin embargo, volver a doblar las rodillas por sí solo no es motivo de descalificación en el ejemplo anterior.
 - F. "Adherirse a las reglas tal como están escritas" y "amigable con el levantador" no son

ideas mutuamente excluyentes Ejemplo: Un levantador primerizo que compite en una competencia local llega a la mesa de puntuación para enviar su segundo intento para el press de banca, pero el reloj de 60 segundos para enviar el intento expiró 5 segundos antes. El oficial de la tabla de anotaciones no debe aceptar el intento porque eso violaría la regla escrita. El oficial de la tabla de puntuación no debe ser desdeñoso y simplemente decir "Lo siento, esa es la regla, deberías haberlo sabido, está en el libro de reglas, no hay nada más que discutir" porque eso no es particularmente amigable para los levantadores. El oficial de la tabla de puntuación debe explicar cortésmente la regla, informar al levantador que él, como oficial, debe adherirse a todas las reglas de manera justa para todos los competidores, y tal vez hacer una sugerencia que ayude al levantador a evitar el mismo error en el futuro. El "apego a las reglas" y el "lift-friendly" coexisten en el último escenario.

- G. La imparcialidad debe ser la norma y deben evitarse los conflictos de intereses. Ejemplo: No se debe aplicar un estándar de evaluación diferente y más indulgente cuando el árbitro está adjudicando un levantamiento realizado por alguien que considera un amigo o por alguien a quien admira (por ejemplo, un levantador de élite). Por el contrario, los conflictos de intereses deben preverse y evitarse. Por ejemplo, si un árbitro no cree que pueda ser 100% imparcial al adjudicar levantamientos realizados por su cónyuge o hijo, debe asegurarse de que no se le ponga en una posición de tener que adjudicar esos intentos.
 - H. Hay un estándar de rendimiento técnico para todos los levantadores en todas las divisiones y en todos los niveles. Independientemente de si un levantador está compitiendo en bruto o equipado, es novato o de élite, o está compitiendo en un encuentro local o en un campeonato nacional, las reglas técnicas de rendimiento deben aplicarse y hacerse cumplir de manera equitativa y consistente.
 - I. Profesionalidad en todos los aspectos del arbitraje en todo momento. Ejemplo: Los árbitros no deben verificar/usar su teléfono y/o reloj inteligente mientras trabajan activamente como árbitros de plataforma; lo mismo se aplica a los miembros del jurado y a los controladores técnicos, con la excepción del uso de dicha tecnología para fines específicos de la competencia (por ejemplo, un miembro del jurado que busca un récord actual, un controlador técnico que busca una orden de levantamiento). Ejemplo: Los árbitros deben cumplir con el código de vestimenta establecido para la asignación y el nivel de competencia. Ejemplo: Los árbitros deben actuar profesionalmente en todas las interacciones (con levantadores, entrenadores, personal y otros árbitros) mientras estén de servicio. Ejemplo: Los árbitros deben ser puntuales en todas las asignaciones.
- 6.1.10. Durante la competición, los árbitros de la plataforma deben abstenerse de discusiones innecesarias con otros árbitros y/o con el personal de la plataforma. Cualquier distracción innecesaria debe ser eliminada.
 - 6.1.10.1. Los árbitros pueden consultar entre sí, con el jurado (si está presente) y/o con cualquier otro oficial/personal según sea necesario para acelerar la competición. Dicha discusión nunca debe ocurrir durante la realización de un levantamiento.
 - 6.1.11. El árbitro principal es el único responsable de dar las órdenes audibles y visuales al comienzo y finalización de cada levantamiento (y durante el levantamiento en el press de banca).
 - 6.1.11.1. Comandos de sentadillas:
 - A. Inicio: Señal visual que consiste en un movimiento descendente de los brazos juntos



- con la orden audible "sentadilla".
- B. Finalización: Señal visual que consiste en un movimiento hacia atrás del brazo junto con el Comando audible "rack".
- 6.1.11.2. Comandos de press de banca:
- A. Inicio: Señal visual que consiste en un movimiento descendente de los brazos juntos con el comando audible "Inicio".
- B. Durante: Señal visual que consiste en un movimiento ascendente del brazo junto con el Comando audible "presionar" después de que la barra esté inmóvil en el pecho.
- C. Finalización: Señal visual que consiste en un movimiento hacia atrás del brazo junto con el Comando audible "rack".
- 6.1.11.3. Comando de peso muerto:
- A. Inicio: No se ha dado ninguna señal. El elevador comienza a levantar cuando está listo.
- B. Finalización: Señal visual que consiste en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "abajo".
- 6.1.11.4. Si un levantador falla un intento de sentadilla o press de banca y el árbitro principal quiere a los observadores/cargadores para ayudar al elevador y volver a colocar la barra en el estante, la señal audible es "Rack".
- 6.1.12. El árbitro principal puede, a su discreción, pedir que se limpie la barra y/o la plataforma. Si el levantador o el entrenador solicitan que se limpie la barra y/o la plataforma, la solicitud debe hacerse a través del controlador técnico (o el árbitro principal si no hay un controlador técnico presente) - la solicitud no se puede hacer a través de los observadores/cargadores.
- 6.1.12.1. En cualquier ronda de cualquier levantamiento, el entrenador o levantador puede solicitar que se limpie la barra. El árbitro principal puede, a su discreción, denegar la solicitud si se considera que es de naturaleza frívola (por ejemplo, darle al levantador más tiempo antes de que la barra sea declarada lista/cargada). **Si el árbitro principal rechaza la solicitud, la barra aún se puede limpiar, pero se hará mientras el reloj de 60 segundos para comenzar el intento está corriendo.**

6.2. Rangos/Requisitos de los Árbitros, Procedimientos de Examen y Uniforme

- 6.2.1. Los requisitos/procedimientos detallados para los rangos y exámenes de árbitros se pueden encontrar en la [página del Comité Técnico del sitio web de USA Powerlifting](#).
- 6.2.2. El uniforme de árbitro se subdivide en dos categorías: el uniforme de árbitro estatal y el uniforme de árbitro nacional. Los requisitos para los uniformes de árbitros estatales y nacionales se pueden encontrar en los Apéndices E y F, respectivamente.

6.3. Responsabilidades y procedimientos del jurado

- 6.3.1. En los campeonatos regionales y nacionales y en los eventos profesionales e internacionales (por ejemplo, la copa del mundo), se nombrará un jurado de tres miembros para presidir cada sesión de levantamiento. En ningún caso un jurado podrá estar compuesto por menos de tres miembros ni por más de tres. De los tres miembros del jurado, uno será nombrado presidente del jurado. El presidente del jurado suele ser (aunque no está obligado a ser) el miembro de mayor antigüedad (en términos de años de experiencia como árbitro) del jurado.



- 6.3.1.1. Si, debido a un número insuficiente de árbitros disponibles y calificados, no se puede designar un jurado para una o más sesiones (o un evento completo), el Comité Ejecutivo de USA Powerlifting puede renunciar al requisito de un jurado. En ausencia del Comité Ejecutivo, esta renuncia podrá ser concedida por el presidente de USA Powerlifting. La decisión de conceder esta exención debe realizarse al menos 7 días antes del inicio del evento y todos los atletas registrados deben ser informados al menos 7 días antes del inicio del evento a través de la dirección de correo electrónico que enviaron con su registro/entrada para el evento.
- 6.3.2. El jurado debe estar formado, por orden de prioridad, por árbitros de categoría 1, categoría 2 y nacionales. Idealmente, los jurados deberían estar compuestos en su totalidad por árbitros de categoría 1 y 2 (todos de categoría 1 si es posible), pero hay una asignación para los árbitros nacionales si no hay un número suficiente de árbitros de categoría 1 y 2 disponibles. El/los secretario(s) técnico(s) del evento deben tener en cuenta la asignación de árbitros nacionales al jurado y deben tener en cuenta el nivel de experiencia al realizar estas asignaciones. Bajo ninguna circunstancia se puede asignar un árbitro estatal a un jurado.
- 6.3.3. Se asignará un jurado a una plataforma de competencia.
- 6.3.3.1. En el caso de que no haya un número suficiente de árbitros cualificados para dotar de personal a una proporción de jurado: plataforma de 1:1, se permite que se asigne un jurado para supervisar dos plataformas, siempre que la configuración del área de competición permita la ubicación del jurado en un lugar que permita una visualización óptima y simultánea de ambas plataformas por parte del jurado. En ningún caso un mismo jurado podrá supervisar tres o más plataformas de competición.
- 6.3.4. La función del Jurado es velar por la correcta aplicación de las normas técnicas.
- 6.3.5. Los miembros del jurado deben estar posicionados para garantizar una visión sin obstáculos de la competencia.
- 6.3.6. Antes de cada sesión, el presidente del jurado debe asegurarse de que los miembros del jurado tienen un conocimiento completo de su función y de cualquier nueva norma/procedimiento que modifique o complemente los contenidos en la edición actual del manual.
- 6.3.7. Si la música acompaña el levantamiento, el jurado determinará el volumen. Si el jurado no está presente, esta responsabilidad recae en el árbitro principal.
- 6.3.8. Durante la competición, el jurado podrá, por mayoría de votos, sustituir a cualquier árbitro cuyas decisiones, en su opinión, demuestren la incompetencia del árbitro en cuestión. En general, el árbitro en cuestión debe haber recibido una advertencia antes de cualquier acción de expulsión. En casos extremos y atroces, un árbitro puede ser destituido por una primera infracción.
- 6.3.8.1. No se puede dudar de la imparcialidad de los árbitros, pero se puede cometer un error arbitral de buena fe. En tal caso, el árbitro podrá explicar su decisión que sea objeto de la amonestación.
- 6.3.9. Es imperativo que el jurado no ejerza un estrés innecesario sobre los árbitros de la plataforma.
- 6.3.10. Si se produce un error grave en el arbitraje que sea contrario a las reglas técnicas, el jurado puede tomar las medidas apropiadas para corregir el error. El jurado puede, a su discreción,



- conceder al levantador un nuevo intento.
- 6.3.11. Solo en circunstancias extremas, cuando el jurado esté de acuerdo unánimemente en que ha habido un error obvio, flagrante y/o atroz en el arbitraje, el jurado, en consulta con los árbitros de la plataforma, revertirá la decisión. Tanto las decisiones de 2-1 como las de 3-0 de los árbitros de la plataforma pueden ser revocadas por el jurado.
- 6.3.11.1. Un levantador o entrenador que proteste por una decisión unánime de 3-0 en la plataforma debe presentar \$ 20 en efectivo (20 USD o su equivalente en competencias celebradas fuera de los Estados Unidos) en el momento de la protesta. Si el jurado decide revocar la decisión unánime de los árbitros de la plataforma, los \$20 serán devueltos a la persona que los presentó. Si el jurado decide no revocar la decisión unánime de los árbitros de la plataforma, los \$ 20 serán retenidos por el jurado y entregados a USA Powerlifting para que los use a su discreción.
- 6.3.11.2. La autoridad para revocar/revertir la decisión de los árbitros de la plataforma recae únicamente en el jurado. Ningún otro oficial o grupo dentro de USA Powerlifting tiene la autoridad para revocar / revertir la decisión de los árbitros de la plataforma.
- 6.3.11.3. En los casos en que la decisión de los árbitros de la plataforma esté bajo consideración para ser revocada, los tres miembros del jurado deben haber presenciado el intento en cuestión. Esto pone de manifiesto la precaución que se debe tener al asignar un jurado para supervisar dos plataformas.
- 6.3.11.4. Los entrenadores o levantadores deben ser conscientes de la necesidad de buscar una reparación (por ejemplo, protesta de la decisión de los árbitros) del jurado de manera oportuna. Por lo general, esto significa antes de que se llame al siguiente levantador a la plataforma. Los levantadores o entrenadores que se retrasan en la búsqueda de la reparación corren el riesgo de que el jurado no esté dispuesto a considerar la solicitud debido al hecho de que los detalles de los intentos individuales no se recuerdan por mucho tiempo.
- 6.3.11.5. En situaciones en las que una decisión de los árbitros de la plataforma sea revocada por el jurado, el levantador afectado tendrá 60 segundos adicionales para presentar su próximo intento (o cambiar su próximo intento si se había presentado antes de la protesta). Este período de 60 segundos comienza cuando el levantador/entrenador es informado de la decisión anulada.
- 6.3.12. Se requiere que el jurado use la "Hoja de decisión del jurado de levantamiento de pesas de EE. UU." para documentar sus razones para otorgar un nuevo intento, revocar la decisión de los árbitros de la plataforma, reemplazar a un árbitro y / o descalificar / eliminar a un levantador o entrenador. La hoja de decisión del jurado forma parte de los formularios de la secretaría técnica y debe colocarse junto con toda la documentación oficial de la reunión al finalizar el evento. La Hoja de Decisión del Jurado de Levantamiento de Pesas de EE. UU. se puede encontrar en el Apéndice G y en la [página del Comité Técnico del sitio web de Levantamiento de Pesas de EE. UU.](#)

6.4. Otros Funcionarios

- 6.4.1. **Locutor.** El locutor (a veces llamado "orador") es responsable del funcionamiento eficiente de la competencia. Anuncian el peso requerido para el próximo intento y el nombre del levantador. Cuando la barra esté cargada y la plataforma despejada para levantarse, el árbitro principal indicará este hecho al locutor. Cuando el locutor anuncia que la barra está lista y llama al levantador a la plataforma, el reloj comenzará y el levantador se comprometerá con el intento. Los intentos anunciados por el orador deben mostrarse en el marcador erigido en una posición prominente, con los nombres de los levantadores en orden de número de lote. En ausencia de un locutor (ya sea temporalmente o durante toda la sesión/encuentro), la señal del árbitro principal de "la barra está cargada/lista" servirá como la señal oficial para comenzar el reloj de intento de 60 segundos.
- 6.4.2. **Secretario Técnico.** El secretario técnico (TS) es el árbitro principal a cargo de una competición. Todos los campeonatos regionales y nacionales y los eventos profesionales e internacionales (por ejemplo, la copa del mundo) deben tener un TS designado; se puede designar un co-TS para eventos más grandes. El puesto de TS conlleva un nivel muy alto de autoridad y responsabilidad y una carga de trabajo significativa. Como tal, para ser considerado para un puesto de TS o co-TS, el candidato debe tener un dominio demostrado de las reglas técnicas y las responsabilidades de los árbitros, habilidades organizativas excepcionales, el más alto nivel de profesionalismo y habilidades excepcionales de comunicación interpersonal y manejo de conflictos. Se puede encontrar una descripción detallada del trabajo de TS en la [página del Comité Técnico de los EE. UU. Sitio web de levantamiento de pesas](#). Los secretarios técnicos no son obligatorios en las competencias estatales o locales. En el caso de las reuniones sin TS, el director de la reunión y/o el presidente estatal asignarán a los funcionarios y sus deberes.
- 6.4.3. **Cronometrador.** El cronometrador es responsable de registrar con precisión el lapso entre el anuncio de que la barra está lista y el momento en que el levantador comienza su intento. También son responsables de registrar las asignaciones de tiempo siempre que sea necesario (por ejemplo, después de un intento, el levantador debe abandonar la plataforma dentro de los 30 segundos). Una vez que el reloj está corriendo para un levantador, solo se puede detener al completar un tiempo permitido, al comienzo del levantamiento o a discreción del árbitro principal o del jurado. En consecuencia, es de gran importancia que el levantador o su entrenador comprueben la altura de los soportes de sentadillas y bancos antes de ser llamado, ya que una vez que se anuncie que la barra está lista, se pondrá en marcha el reloj. Cualquier ajuste adicional a los bastidores debe hacerse dentro del margen de un minuto del elevador, a menos que el levantador haya designado una altura de bastidor que haya sido establecida incorrectamente por los observadores/cargadores. Por lo tanto, es esencial que la hoja de altura de la estantería esté firmada o rubricada por el elevador o entrenador. Este es un documento oficial, que debe verificarse en cualquier disputa. Al levantador se le permite un minuto para comenzar su intento después de que el locutor llame al levantador a la barra. Si el levantador no comienza su intento dentro de este tiempo permitido, el cronometrador (o árbitro principal) dará la orden audible "tiempo". Si un levantador elige intencionalmente "tiempo muerto" (es decir, deliberadamente no aparecer en la plataforma y perder el intento), el reloj de un minuto debe ejecutarse en su totalidad. Cuando el levantador inicie el levantamiento dentro



- del tiempo permitido prescrito, el reloj se detendrá. La definición del inicio de un intento depende del levantamiento particular que se realice. En el press de sentadillas y de banca, el inicio debe coincidir con la señal de inicio del árbitro principal. En el peso muerto, el comienzo es cuando el levantador hace un intento genuino de elevar la barra.
- 6.4.4. **Expeditor.** El expedidor es responsable de recoger el peso de los intentos requeridos de los levantadores o sus entrenadores y pasar la información sin demora a los anotadores. El levantador tiene un minuto entre completar su último intento (definido como el momento en que se encienden las luces de la decisión del árbitro) y enviar su próximo intento al expedidor.
- 6.4.5. **Anotador.** El anotador es responsable de registrar con precisión el progreso de la competición tanto en forma impresa (tarjetas de puntuación del levantador) como electrónicamente (programa de puntuación por ordenador). Los deberes de los anotadores incluyen los siguientes: ingresar selecciones de intentos, hacer cambios de intentos donde lo permita la regla (por ejemplo, peso muerto en el tercer intento), registrar los resultados de los intentos (buen levantamiento o no levantar), administrar los relevamientos en el programa de puntuación y determinar las posiciones finales.
- 6.4.6. Nota: Las responsabilidades de cronometrador, expedidor y puntuación pueden combinarse y ser administradas por una o dos personas, siempre que estas personas puedan manejar las responsabilidades combinadas. Aunque no es obligatorio, se recomienda que el personal asignado a las funciones de cronometrador, expedidor y anotador sea árbitro certificado debido al hecho de que es imperativo un conocimiento profundo de las reglas para llevar a cabo con éxito estas funciones.
- 6.4.7. **Observadores/Cargadores.** Los observadores/cargadores son responsables de cargar y descargar la barra, ajustar los bastidores y bancos de sentadillas según sea necesario, limpiar la barra o plataforma a petición del árbitro principal, recuperar y colocar los bloques de pie (en el press de banca) y, en general, asegurarse de que la plataforma esté bien mantenida y presente un aspecto limpio y ordenado en todo momento. En ningún momento podrá haber menos de dos ni más de cinco observadores/cargadores en la plataforma. Cuando el levantador se prepara para su intento, los observadores/cargadores pueden ayudarlo a quitar la barra de los estantes. También pueden ayudar a reemplazar la barra después del intento. Sin embargo, no deben tocar al levantador o la barra durante el intento real (es decir, durante el período de tiempo que transcurre entre las señales de inicio y finalización). La única excepción a esta regla es que si el levantamiento está en peligro y es probable que resulte en lesiones para el levantador, los observadores/cargadores pueden, ya sea a petición del árbitro principal o del propio levantador, intervenir y relevar al levantador de la barra. En este caso, es imperativo que el elevador permanezca con la barra hasta que vuelva a estar en los estantes. Si el levantador se ve privado de un intento exitoso por el error de un observador/cargador y por causas ajenas a su voluntad, se le otorgará otro intento a discreción del jurado (o de los árbitros de la plataforma en ausencia de jurado) al final de la ronda.
- 6.4.8. **Controlador Técnico.** El controlador técnico debe ser un árbitro certificado. Independientemente del nivel de competencia, cualquier rango de árbitro es elegible para servir como controlador técnico (por ejemplo, un árbitro estatal es elegible para servir como controlador técnico en un encuentro nacional o profesional). Aunque las reglas no lo exigen, se debe asignar un controlador técnico a la plataforma de competencia si la disponibilidad de árbitros permite esta dotación de personal. El interventor técnico tiene las siguientes cinco (5)



responsabilidades principales:

- A. Asegúrese de que el elevador correcto monte la plataforma.
- B. Asegúrese de que los levantadores estén debidamente vestidos con el equipo/ropa legal que se usa de la manera prescrita por las reglas.
- C. Asegúrese de que el área de elevación/preparación cerca de la plataforma esté despejada y no esté demasiado abarrotada.
- D. Asegúrese de que cada elevador tenga un acceso justo e igualitario a la plataforma.
- E. Asegúrese de que el límite de solo un (1) entrenador por levantador esté en el área de entrenamiento designada (consulte el punto 5.4.1.2).

7. Archivo

7.1. Registros Estatales

- 7.1.1. Los registros estatales individuales deben ser mantenidos por el presidente estatal o por un encargado de registros asignado por el presidente estatal. Si hay una vacante de presidente estatal en un estado, USA Powerlifting designará a una o más personas para administrar los registros estatales hasta que se llene la vacante de presidente estatal.
- 7.1.2. Se pueden establecer récords estatales en cualquier evento sancionado por USA Powerlifting.
- 7.1.1. Para establecer un récord estatal, el levantador debe estar registrado en USA Powerlifting en ese estado. Este registro se evidencia en la dirección postal del levantador en la tarjeta de membresía de USA Powerlifting.
 - 7.1.1.1. Los récords estatales de un estado en particular se pueden romper en cualquier encuentro, independientemente de si ese encuentro se lleva a cabo o no en el mismo estado. Por ejemplo, un residente de Florida puede romper un récord del estado de Florida en un encuentro de Texas. En estos casos, no es necesario completar ningún papeleo o solicitud adicional, ni hay ningún requisito para el rango de los árbitros adjudicadores más allá de los requisitos normales. Por ejemplo, en el escenario anterior, tres árbitros del estado de Texas pueden adjudicar el intento de récord del estado de Florida en el encuentro de Texas.
 - 7.1.2. El intento de récord estatal debe exceder el récord existente para que el levantador sea acreditado con el récord.
 - 7.1.3. Las placas que pesen menos de 1,25 kg (o 2,5 lb) no se pueden usar para establecer récords estatales. Todos los intentos de récord estatal deben ser un múltiplo de conjuntos de 2,5 kg (si se usan pesos en kilogramos) o 5 libras (si se usan juegos de pesos en libras).
 - 7.1.3.1. Debido a que se puede hacer un intento basado en kilogramos para romper un récord basado en libras y viceversa, un levantador que tiene éxito con un intento que excede el récord estatal existente en al menos 0.5 kg / 1.1 lb puede reclamar ese récord. Ejemplos a continuación:
 - A. El récord actual es de 200 libras (establecido en una carrera anterior en libras). Un levantador hace su intento de 92,5 kg (203,9 lb) en una carrera de encuentro en kilogramos. Este levantador se convierte en el nuevo poseedor del récord estatal porque su intento superó el récord actual en al menos 0,5 kg/1,1 lb.
 - B. El récord actual es de 225 libras (establecido en una carrera anterior en libras). Un levantador hace su intento de 102,5 kg (226,0 lb) en una carrera de encuentro en kilogramos. Es posible que este levantador no reclame el nuevo récord porque el récord



actual no se superó en 0,5 kg/1,1 lb.

- C. El récord actual es de 205 kg (establecido en una carrera anterior en kilogramos). Un levantador hace su intento de 455 libras (206,4 kg) en una carrera de encuentro en libras. Este levantador se convierte en el nuevo poseedor del récord estatal porque su intento superó el récord actual en al menos 0,5 kg/1,1 lb.
 - D. El récord actual es de 217,5 kg (establecido en una carrera anterior en kilogramos). Un levantador hace su intento de 480 libras (217,7 kg) en una carrera de encuentro en libras. Es posible que este levantador no reclame el nuevo récord porque el récord actual no se superó en 0,5 kg/1,1 lb.
- 7.1.3.2. Excepción permitida para el press de banca juvenil: se permiten incrementos tan pequeños como 1 kg / 2.5 lb.
 - 7.1.4. En el caso de que dos levantadores rompan un levantamiento individual actual o un récord total con el mismo peso, se aplicará el mismo procedimiento descrito en el Punto 7.2.14 en la Sección 7.2 (Récords Nacionales).
 - 7.1.5. Los récords de estado de tres elevaciones (es decir, a plena potencia) solo se pueden establecer en encuentros de máxima potencia.
 - 7.1.6. Los récords estatales de un solo levantamiento (por ejemplo, solo en banco, solo en peso muerto) se pueden establecer en encuentros de levantamiento único, dos levantamientos o levantamiento de pesas completo. Para recibir crédito por un registro de estado de un solo levantamiento, el levantador debe registrar un total.
 - 7.1.7. Un récord de press de banca logrado en un encuentro de banca de un solo levantamiento cuenta para el récord de press de banca de un solo levantamiento, pero no para el récord de press de banca de tres levantamientos (potencia máxima). Lo mismo se aplica a los récords de peso muerto. Los registros de sentadillas no son aplicables, ya que las reglas actuales no permiten eventos de sentadillas de un solo levantamiento.
 - 7.1.8. Un récord de press de banca logrado en un encuentro de tres levantamientos (potencia máxima) cuenta para el récord de press de banca de tres levantamientos (potencia completa) y el récord de press de banca de un solo levantamiento si el intento excedió el récord de press de banca de un solo levantamiento. Lo mismo se aplica a los récords de peso muerto. Los registros de sentadillas no son aplicables, ya que las reglas actuales no permiten eventos de sentadillas de un solo levantamiento.
 - 7.1.9. Si un levantador está compitiendo en la división equipada, no es elegible para establecer récords brutos, incluso si realiza uno o más intentos brutos.

7.2. **Récords Nacionales**

- 7.2.1. Los registros nacionales son mantenidos por uno o más funcionarios designados por USA Powerlifting.
- 7.2.2. Los récords nacionales solo se pueden establecer en campeonatos estatales, regionales y nacionales y encuentros profesionales. Los récords nacionales no se pueden establecer en los encuentros locales.
- 7.2.3. Los intentos de récord nacional deben ser adjudicados por cualquier combinación de tres árbitros nacionales, de categoría 2 o categoría 1, con las siguientes excepciones indicadas en los puntos 7.2.3.1 y 7.2.3.2.
- 7.2.3.1. Los árbitros regionales son elegibles para adjudicar intentos de récord nacional solo en la posición de presidente lateral y solo en los campeonatos nacionales.
- 7.2.3.2. La única situación en la que un árbitro estatal puede adjudicar un intento de récord nacional es durante un campeonato nacional en el que el árbitro estatal está sentado en la posición de silla lateral como parte de su examen práctico de árbitro nacional y un jurado está monitoreando activamente esa plataforma.
- 7.2.3.3. En el caso de récords nacionales en el total establecido en un campeonato estatal o regional (donde los árbitros estatales pueden estar adjudicando intentos), cada uno de los tres intentos exitosos que componen el total del récord debe ser adjudicado por cualquier combinación de tres árbitros nacionales, de categoría 2 o categoría 1, independientemente de si uno o más de los levantamientos individuales son o no un récord nacional.
- 7.2.4. En los campeonatos estatales y regionales, es responsabilidad del levantador informar al personal de la mesa de anotación de cualquier intento de récord nacional para que los árbitros apropiados puedan estar en el lugar para adjudicar el intento. Esto debe hacerse cuando se presenta el intento de récord nacional para dar tiempo suficiente para coordinar cualquier reconfiguración de los árbitros de la plataforma. No habrá ningún recurso para los levantadores que rompan con éxito un récord nacional pero no se hayan asegurado de que los árbitros apropiados adjudiquen el intento. Bajo ninguna circunstancia se validará un récord nacional si no fue adjudicado por los árbitros apropiados.
- 7.2.4.1. Aunque se recomienda encarecidamente, no es un requisito que los campeonatos estatales y regionales tengan tres árbitros nacionales, de categoría 2 o categoría 1 presentes para adjudicar los récords nacionales. Siendo ese el caso, los levantadores que piensen que pueden ser capaces de romper un récord nacional en un campeonato estatal o regional deben comunicarse con el director de la reunión con suficiente anticipación al evento para solicitar que los árbitros elegibles para adjudicar récords nacionales estén presentes en el evento. Hacer esta solicitud no garantiza que se hará.
- 7.2.5. Los intentos de récord nacional pueden tener lugar en cualquiera de los tres intentos, independientemente del grado de éxito o la cantidad de peso utilizado en los intentos anteriores.
- 7.2.5.1. Los incrementos de intento inferiores a un múltiplo de 2,5 kg no se pueden realizar con el único propósito de batir un récord total nacional. Los incrementos de intento inferiores a 2,5 kg solo se pueden realizar para intentos de récord nacional en sentadilla, press de banca y peso muerto.
- 7.2.6. Los récords nacionales solo se pueden establecer utilizando placas de kilogramos.



- 7.2.7. Un intento de récord nacional debe exceder el récord existente en un mínimo de 0,5 kg para que el levantador sea acreditado con el récord.
- 7.2.7.1. Los levantadores que intenten romper un récord máster, adolescente o junior solo pueden realizar un intento que no sea un múltiplo de 2,5 kg si están compitiendo en la división para la que se aplica el récord.
- A. Ejemplo A: un levantador de 46 años (es decir, Master 1) que compite en la *división abierta* no puede intentar batir un récord *de Master* con un intento que no sea un múltiplo de 2,5 kg.
 - B. Ejemplo B: un levantador de 46 años (es decir, Master 1) que compite en la *división Master* puede intentar romper un récord *de Master* con un intento que no sea un múltiplo de 2,5 kg.
 - C. Ejemplo C: un levantador de 46 años (es decir, Master 1) que compite en la *división abierta* puede intentar romper un récord *abierto* con un intento que no sea un múltiplo de 2,5 kg.
 - D. Ejemplo D: un levantador de 46 años (es decir, Master 1) que compite en la *división Master* puede intentar romper un récord *abierto* con un intento que no sea un múltiplo de 2,5 kg.
- 7.2.7.2. En el caso de que ocurra un error o descuido y se le permita a un levantador realizar un intento de récord nacional que no sea un múltiplo de 2,5 kg y no era elegible para hacerlo (Ítem 7.2.7.1) y el intento fue exitoso, el intento oficial del levantador se reducirá a los 2,5 kg más cercanos en el programa de puntuación. Cumplir con los resultados y la base de datos de registros (si el intento corregido aún califica como un récord nacional). Este procedimiento debe aplicarse independientemente de cuándo se descubra el error o descuido (en el evento o en cualquier momento posterior).
- 7.2.8. Los puntos 7.1.5 a 7.1.9 de la sección Registros estatales se aplican igualmente a los registros nacionales.
- 7.2.9. Un levantador exitoso en establecer un récord nacional abierto (equipado o crudo) debe someterse a una prueba de drogas para que se le acredite el récord.
- 7.2.10. Inmediatamente después de completar con éxito un récord nacional, el levantador puede ser inspeccionado por el controlador técnico, uno de los árbitros adjudicadores o un miembro del jurado (si hay un jurado presente) para garantizar la legalidad de la vestimenta y el equipo de levantamiento.
- 7.2.11. Los registros nacionales establecidos en reuniones nacionales o profesionales no requieren que se presente una solicitud formal. Los registros se tomarán de los resultados de la competencia. Sin embargo, se requiere la verificación de la edad y/o el estado colegial para los registros basados en la edad y/o colegiales (véanse los puntos 7.2.13.1 y 7.2.13.2 a continuación). El atleta debe presentar una prueba de edad y/o condición de estudiante a tiempo completo a la Oficina Nacional de Levantamiento de Pesas de EE. UU. dentro de los 30 días posteriores al evento para que el registro sea válido.
- 7.2.12. En eventos nacionales o profesionales, el levantador debe presentarse ante el secretario técnico y/o el oficial de control de dopaje para obtener el crédito por el récord nacional.
- 7.2.13. Para los récords nacionales establecidos en campeonatos estatales o regionales, el director de la competencia debe completar y enviar una Solicitud de Récord Nacional dentro de los 30 días posteriores al evento. Es responsabilidad del levantador informar al director de la



- competencia de cualquier intento exitoso de récord nacional y solicitar que el director de la competencia complete y envíe la Solicitud de Récord Nacional. Esto debe hacerse en el evento porque se requieren varias firmas de varios funcionarios en el evento. El "Solicitud de Récord Nacional" y "Procedimientos para Presentar Solicitudes de Récord Nacional (Encuentros Locales y Estatales)" se pueden encontrar en el sitio web nacional de USA Powerlifting en el Centro de Recursos para Directores de Meet en "Formularios/Procedimientos/Puntuación del Día del Encuentro".
- 7.2.13.1. Para los récords nacionales establecidos dentro de las limitaciones de edad (joven, maestro, adolescente, junior), una copia del certificado de nacimiento del levantador (o una copia de la identificación emitida por el gobierno del levantador) debe ser parte del paquete de registros.
- 7.2.13.2. Para los registros nacionales establecidos dentro de la división colegiada, una carta notariada del Registro de la Universidad/Colegio que indique que el levantador es/era, en la fecha de la reunión, un estudiante de tiempo completo y en buen estado con esa institución debe ser parte del paquete de registros. Los registros universitarios no pueden ser considerados para los estudiantes inscritos en Escuelas Vocacionales o de Oficios.
- 7.2.14. En el caso de que dos levantadores rompan un levantamiento individual actual o un récord nacional total con el mismo peso, el levantador más ligero será declarado el nuevo poseedor del récord. Si ambos levantadores tenían el mismo peso en el pesaje, el levantador que establezca el récord primero será declarado poseedor del récord. Si dos levantadores en diferentes encuentros celebrados el mismo día logran el mismo récord, el récord será para el levantador más ligero. En el caso de pesos corporales iguales para los levantadores que rompen el mismo récord en diferentes encuentros en el mismo día, ambos levantadores mantendrán el récord si no se puede determinar de manera concluyente quién estableció el récord primero (por ejemplo, a través de la marca de tiempo en el programa de puntuación).
- 7.2.15. En el caso de que dos o más levantadores soliciten el mismo peso para un nuevo récord nacional de sentadillas, press de banca o peso muerto, y si el primer levantador por número de lote tiene éxito, el anotador agregará 0.5 kg (si el intento no es un múltiplo de 2.5 kg) al intento del siguiente levantador (o levantadores) de reclamar el récord. Cuando la cuestión es del récord en su totalidad, el poseedor del récord se determina de acuerdo con los puntos 1.5.3.1 y 1.5.3.2 del punto 1.5 (Reglas generales del levantamiento de pesas).

7.3. Récords Mundiales

- 7.3.1. Los récords mundiales son mantenidos por uno o más oficiales designados por USA Powerlifting.
- 7.3.2. Los récords mundiales solo se pueden establecer en campeonatos nacionales, eventos internacionales y encuentros profesionales. Los récords mundiales no se pueden establecer en encuentros locales, estatales o regionales.
- 7.3.3. Los récords mundiales solo se pueden establecer si hay un jurado presente.
- 7.3.4. Los intentos de récord mundial deben ser adjudicados por cualquier combinación de tres árbitros de categoría 2 o categoría 1. Los árbitros estatales, regionales y nacionales no son elegibles para adjudicar intentos de récord mundial.
- 7.3.4.1. En el caso de los récords mundiales en el total establecido en una reunión profesional o campeonato nacional (donde los árbitros nacionales pueden estar adjudicando intentos), cada

- uno de los tres intentos exitosos que componen el total del récord debe ser adjudicado por cualquier combinación de tres árbitros de categoría 2 o categoría 1, independientemente de si uno o más de los levantamientos individuales es o no un récord mundial.
- 7.3.5. En los encuentros profesionales y en los campeonatos nacionales, es responsabilidad del levantador informar al personal de la mesa de anotación de cualquier intento de récord mundial para que los árbitros apropiados puedan estar en su lugar para adjudicar el intento. Esto debe hacerse cuando se presenta el intento de récord mundial para dar tiempo suficiente para coordinar cualquier reconfiguración de los árbitros de la plataforma. No habrá ningún recurso para los levantadores que rompan con éxito un récord mundial pero no se hayan asegurado de que los árbitros apropiados adjudiquen el intento (ver Punto 7.3.3). En ningún caso se validará un récord mundial si no fue adjudicado por los árbitros apropiados.
- 7.3.5.1. Aunque se recomienda encarecidamente, no es un requisito que los encuentros profesionales y los campeonatos nacionales tengan tres árbitros de categoría 2 o categoría 1 presentes para adjudicar récords mundiales. Siendo ese el caso, los levantadores que piensen que pueden ser capaces de romper un récord mundial en una reunión profesional o campeonato nacional deben comunicarse con el director de la competencia con suficiente anticipación al evento para solicitar que los árbitros elegibles para adjudicar récords mundiales estén presentes en el evento. Hacer esta solicitud no garantiza que se hará.
- 7.3.6. Los intentos de récord mundial pueden tener lugar en cualquiera de los tres intentos, independientemente del grado de éxito o la cantidad de peso utilizado en los intentos anteriores.
- 7.3.6.1. Los incrementos de intento inferiores a un múltiplo de 2,5 kg no se pueden realizar con el único propósito de batir un récord mundial total. Los incrementos de intento inferiores a 2,5 kg solo se pueden realizar para intentos de récord mundial en sentadilla, press de banca y peso muerto.
- 7.3.7. Los récords mundiales solo se pueden establecer usando placas de kilogramos.
- 7.3.8. Un intento de récord mundial debe exceder el récord existente en un mínimo de 0,5 kg para que el levantador sea acreditado con el récord.
- 7.3.8.1. Los puntos 7.2.7.1 a 7.2.7.2 de la sección de Récords Nacionales se aplican igualmente a los récords mundiales.
- 7.3.9. Los puntos 7.1.5 a 7.1.9 de la sección de Récords Estatales se aplican igualmente a los récords mundiales.
- 7.3.10. Un levantador exitoso en establecer un récord mundial abierto (equipado o en bruto) debe someterse a una prueba de drogas para que se le acredite el récord.
- 7.3.11. Inmediatamente después de completar con éxito un récord mundial, el levantador puede ser inspeccionado por el controlador técnico, uno de los árbitros adjudicadores o un miembro del jurado (si hay un jurado presente) para garantizar la legalidad de la vestimenta y el equipo de levantamiento.
- 7.3.12. Los récords mundiales establecidos en encuentros nacionales, internacionales o profesionales requieren que el jurado documente que tres árbitros de categoría 2 o categoría 1 adjudicaron el intento. A los jurados se les proporcionará un formulario para proporcionar esta documentación. Esta documentación debe entregarse al secretario técnico del evento, quien se asegurará de que la documentación se envíe a la(s) persona(s) responsable(s) de mantener la base de datos de récords mundiales. Se requiere verificación de edad para los



- registros basados en la edad. El atleta debe presentar una prueba de edad (es decir, una copia del certificado de nacimiento del levantador, una copia de la identificación emitida por el gobierno del levantador o una copia del pasaporte del levantador) a la Oficina Nacional de Levantamiento de Pesas de EE. UU. dentro de los 30 días posteriores al evento para que el registro sea válido.
- 7.3.13. El levantador debe presentarse ante el secretario técnico y/o el oficial de control de dopaje para obtener el crédito por el récord mundial.
- 7.3.14. En el caso de que dos levantadores rompan un levantamiento individual actual o un récord mundial total con el mismo peso, el levantador más ligero será declarado el nuevo poseedor del récord. Si ambos levantadores tenían el mismo peso en el pesaje, el levantador que establezca el récord primero será declarado poseedor del récord. Si dos levantadores en diferentes encuentros celebrados el mismo día logran el mismo récord, el récord será para el levantador más ligero. En el caso de pesos corporales iguales para los levantadores que rompen el mismo récord en diferentes encuentros en el mismo día, ambos levantadores mantendrán el récord si no se puede determinar de manera concluyente quién estableció el récord primero (por ejemplo, a través de la marca de tiempo en el programa de puntuación).
- 7.3.15. En el caso de que dos o más levantadores soliciten el mismo peso para un nuevo récord mundial de sentadillas, press de banca o peso muerto, y si el primer levantador por número de lote tiene éxito, el anotador agregará 0.5 kg (si el intento no es un múltiplo de 2,5 kg) al siguiente intento del levantador (o levantadores) de reclamar el récord. Cuando la cuestión es del récord en su totalidad, el poseedor del récord se determina de acuerdo con los puntos 1.5.3.1 y 1.5.3.2 del punto 1.5 (Reglas generales del levantamiento de pesas).

Apéndice A: Colores de las luces/tarjetas de falla

		
<p align="center">SENTARSE EN CUCLILLAS</p>	<p align="center">PRESS DE BANCA</p>	<p align="center">PESO MUERTO</p>
<p align="center">Rojo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas. 	<p align="center">Rojo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La barra no se baja hasta el pecho o el área abdominal (es decir, no llega al pecho o al área abdominal, o toca el cinturón). 	<p align="center">Rojo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No bloquear las rodillas rectas al finalizar el levantamiento. 2. No mantenerse erguido con los hombros hacia atrás.
<p align="center">Azul</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No asumir una posición erguida con las rodillas bloqueadas al comienzo y finalización del levantamiento. 2. Rebote doble o más de un intento de recuperación en la parte inferior del levantamiento. 3. Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad durante el ascenso. 	<p align="center">Azul</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad en el curso de ser presionada. 2. No presionar la barra a la distancia de los brazos estirados (es decir, con los codos bloqueados) al comienzo y al final del levantamiento. 	<p align="center">Azul</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cualquier movimiento descendente de toda la barra en su totalidad antes de llegar a la posición final. (Nota: si la barra se asienta a medida que los hombros regresan, esta no es una razón para descalificar el levantamiento) 2. Apoyar la barra en los muslos durante la realización del levantamiento. (Nota: si la barra sube por los muslos pero no está apoyada, esto no es una razón para descalificar el levantamiento)



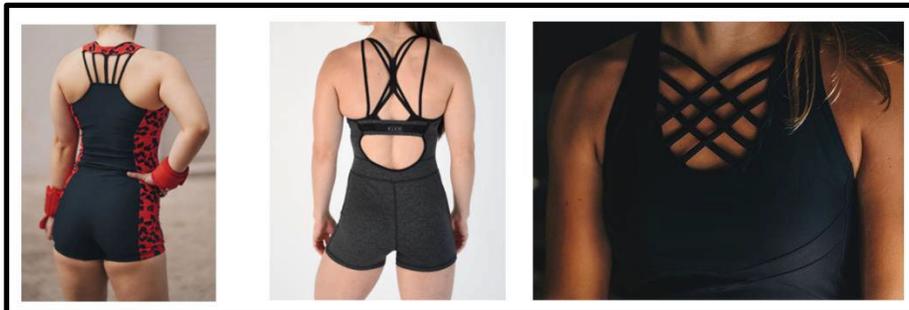
Amarillo	Amarillo	Amarillo
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dar un paso hacia atrás o hacia adelante o mover los pies lateralmente. (Nota: se permite balancear los pies entre la bola y el talón) 2. El incumplimiento de las señales del árbitro principal en el momento el comienzo o finalización del ascensor. 3. Contacto con la barra o elevador por parte de los observadores/cargadores entre las señales del árbitro principal, con el fin de facilitar el levantamiento. 4. Contacto de los codos y/o brazos con las piernas de tal manera que se considere que facilita la elevación. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador. 5. Cualquier caída o descarga de la barra en cualquier momento antes (es decir, antes de recibir la orden "Sentadilla"), durante o después (es decir, después de recibir la orden "Rack") del levantamiento. 6. El incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en la descripción general del ascensor. 7. Un fracaso obvio para completar el levantamiento (por ejemplo, los observadores ayudan a reemplazar la barra). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levantar o hundir la barra después de que haya estado inmóvil en el pecho o en el área abdominal, de tal manera que ayude al levantador. 2. El incumplimiento de las señales del árbitro principal en el inicio, durante o finalización del ascensor. 3. Cualquier cambio en la posición de elevación elegida durante el levantamiento propiamente dicho (es decir, cualquier movimiento de elevación de los hombros o glúteos desde sus puntos de contacto originales con el banco, o movimiento lateral de las manos en la barra, o elevación de los pies). 4. Contacto con la barra o el levantador por parte de los observadores/cargadores entre las señales del árbitro principal, con el fin de facilitar el levantamiento. 5. Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o su soporta. 6. Contacto deliberado entre la barra y los soportes del soporte de la barra y/o los montantes de la estantería y/o uno o ambos seguros del banco durante la elevación para facilitar la elevación. El contacto incidental que no es de ayuda para el levantador no es una razón para descalificar el levantamiento. 7. Cualquier caída o descarga de la barra en cualquier momento antes (es decir, antes de recibir la orden "Start"), durante o después (es decir, después de recibir la orden "Rack") del levantamiento. 8. El incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en la descripción general del ascensor. 9. Un fracaso obvio en completar el levantamiento (p. ej., observadores ayudar a reemplazar la barra). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bajar el listón antes de recibir la señal del árbitro principal. 2. Permitir que la barra regrese a la plataforma sin mantener el control con ambas manos (es decir, soltar la barra de las palmas de la mano). 3. Golpear/empujar con fuerza y deliberadamente la barra hacia abajo sobre la plataforma después de recibir la orden "Abajo". 4. Dar un paso hacia atrás o hacia adelante o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la bola y el talón. (Nota: el movimiento lateral del pie después de la orden "Abajo" no es una razón para descalificar el levantamiento, pero el levantador debe mantener el equilibrio y no puede dar un paso hacia adelante o hacia atrás hasta que la barra haya regresado a la plataforma) 5. El elevador y/o la barra que hacen contacto con el observador de tal manera que se considera que facilitan el levantamiento. Se permite un ligero contacto inadvertido que no sea de ayuda para el levantador. 6. El incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en la descripción general del ascensor. 7. Un fracaso obvio para completar el levantamiento (p. ej., la barra no se levanta del suelo).

Apéndice B: Diseños de Singletes Permitidos y No Permitidos

Ejemplos de Diseños de Singletes Permitidos



Ejemplos de Diseños de Singletes no Permitidos





Apéndice C: Ejemplo de Cuadro de Mando - Procedimientos de Pesaje

Peso corporal oficial registrado en la báscula

Iniciales del árbitro que realiza el pesaje

Iniciales del levantador o entrenador

USA Powerlifting National Championship				Flight/Group:	2A	
Name & Mbr #:	Mary Johnson		999999	Lot number:	9999	
DOB:	9/1/1998	Team:	USA Powerlifting	Weight Class:	60	
Body Weight:	59.2	C.N.	Events Entered:	Division(s)		
Lifter/Coach Initials:	M.J.		PL	FR-O		
Event	Rack Hts	1st Attempt	2nd Attempt	3rd Attempt	Best Attempt	Place
Squat	16	100				
Bench Press	10-4	52.5				
				Subtotal		
Deadlift		107.5				
DOTS Coeff		DOTS Points		Total		

NextLifter.com

Alturas de bastidor*

Intentos de apertura

Procedimientos:

- Todos los datos de la tarjeta de puntuación escritos por el árbitro o árbitros que trabajan en el pesaje.
- El levantador o entrenador escribe sus iniciales DESPUÉS de que todos los datos se hayan escrito en la tarjeta; Al poner sus iniciales en la tarjeta, el levantador o entrenador confirma que todos los datos son correctos tal como están escritos.
- El árbitro escribe sus iniciales junto al peso corporal; Esto documenta al árbitro que realizó el pesaje y escribió los datos en la tarjeta en caso de que alguno de los datos esté en duda en un momento posterior.
- * Las alturas de bastidor enviadas electrónicamente por los elevadores no necesitan estar escritas en la tarjeta de puntuación.
- Nota importante: Nadie más que los oficiales de reunión puede poseer, manejar o escribir en las tarjetas de puntuación de los levantadores.



Apéndice D: Ejemplo de cuadro de mando - Procedimientos de puntuación

Session 1 - Platform 1 - USA Powerlifting National Championship				
Name: Mike Smith		Member #: 9999999		Lot #: 1032
Flight: A	DOB: 09/01/1991		Team:	
Squat Rack Height: 20		Bench Rack Height: 13-6		
BW: 98.6 g.w.		Lifter/Coach Initials: M.S.		
Div1: Men's Equipped Open 100			Div2:	
	1st Attempt	1st Change	2nd Attempt	3rd Attempt
Squat	250		280	260
Bench	130		135	135
Deadlift	250		270	280
 9999999				

Intentos

Procedimientos:

- El personal de la mesa de anotación escribe todos los segundos y terceros intentos (y los cambios en los abridores si corresponden y según lo permitido por las reglas) en la tarjeta de puntuación del levantador para que se mantenga un registro escrito de los resultados.
 - Nota: El oficial de pesaje escribe los intentos de apertura en la tarjeta de puntuación.
- Los intentos que son buenos levantamientos se designan como tales marcando el intento en la tarjeta de puntuación.
- Los intentos que son levantamientos fallidos se designan como tales poniendo una línea (o X) a través del intento en la tarjeta de puntuación.
- Al final de la reunión (o de la sesión si se producen varias sesiones), todas las tarjetas de puntuación se entregan al director de la reunión (reuniones locales y estatales) o al secretario técnico del evento (reuniones regionales y superiores).
- Las tarjetas de puntuación deben guardarse durante al menos un año en caso de que los resultados de la reunión se cuestionen más adelante.



Apéndice E: Uniforme de Árbitro Estatal

Se debe usar el uniforme de árbitro nacional o estatal cuando un árbitro esté trabajando activamente en un evento local o estatal. Todos los componentes del uniforme del árbitro deben estar limpios y en buen estado sin desgaste significativo (es decir, los zapatos que están sucios y / o tienen agujeros, los pantalones que están deshilachados en la parte inferior o hechos jirones, etc. no son aceptables). Siempre se debe usar una etiqueta con el nombre de USA Powerlifting (proporcionada por la Oficina Nacional al alcanzar un rango de árbitro en particular) cuando se trabaja. Los componentes del uniforme estatal son los siguientes:

1. Polo de árbitro USA Powerlifting azul marino.
 - a. El polo de árbitro se compra directamente a través de la [tienda electrónica de USA Powerlifting](#).
 - b. En ambientes más fríos, también se puede usar uno o ambos de los siguientes:
 - i. Se puede usar una camiseta de manga larga debajo del polo de árbitro y debe ser de un color sólido y liso, sin diseños o logotipos visibles.
 - ii. Una chaqueta con cremallera o sudadera con capucha con el logotipo de USA Powerlifting (debe comprarse en USA Powerlifting).
 - c. La etiqueta con el nombre de USA Powerlifting debe usarse en el polo del árbitro (o en la chaqueta/sudadera con capucha con cremallera si se usa) en el área derecha del pecho.
 - d. No se pueden usar adornos adicionales en el polo de árbitro (o chaqueta / sudadera con capucha con cremallera si se usa una).
2. Pantalón de vestir gris.
 - a. Los pantalones deben tener un aspecto profesional y estar hechos de un material de lino o mezclilla.
 - b. Los tipos de pantalones que no están permitidos incluyen pantalones estilo cargo/tácticos (es decir, pantalones con bolsillos en las piernas), pantalones de entrenamiento/atléticos, leggings/pantalones de yoga, jeans, pantalones de chándal, pantalones estilo capri y pantalones cortos.
 - c. Nota: Los pantalones de color caqui (el requisito anterior del uniforme de árbitro estatal) se pueden usar hasta el 31 de diciembre de 2023. Todos los demás componentes descritos en los puntos 2a y 2b anteriores se aplican a partir del 25 de septiembre de 2023.
3. Zapatos de vestir negros.
4. Calcetines o medias negras (los calcetines deben cubrir el tobillo como mínimo).
5. Cualquier tipo de sombrero (sombrosos, pañuelos, etc.) está estrictamente prohibido mientras se desempeña como árbitro / oficial, a menos que exista una necesidad genuina por razones religiosas o médicas (se necesita la aprobación previa del Comité Técnico)



Apéndice F: Uniforme Nacional de Árbitro

El uniforme de árbitro nacional debe usarse cuando un árbitro esté trabajando activamente en un evento regional, nacional, profesional o internacional, u otros eventos según lo determine USA Powerlifting. Todos los componentes del uniforme del árbitro deben estar limpios y en buen estado sin desgaste significativo (es decir, los zapatos que están sucios y / o tienen agujeros, los pantalones que están deshilachados en la parte inferior o hechos jirones, etc. no son aceptables). Siempre se debe usar una etiqueta con el nombre de USA Powerlifting (proporcionada por la Oficina Nacional al alcanzar un rango de árbitro en particular) cuando se trabaja. Los componentes del uniforme nacional son los siguientes:

1. Blazer azul marino.
 - a. El blazer debe ser de un color azul marino sólido (no se permiten diseños de colores no sólidos como rayas diplomáticas u otros patrones).
 - b. En el caso de los árbitros nacionales y superiores, la chaqueta debe tener un parche de árbitro cosido (o fijado de otra manera de aspecto profesional) en la zona izquierda del pecho de la chaqueta que indique el rango del árbitro. Los parches son proporcionados por la Oficina Nacional al alcanzar el rango nacional, de categoría 2 o categoría 1. El color del parche se define por rango de la siguiente manera: nacional - azul marino, categoría 2 - azul, categoría 1 - rojo. La etiqueta con el nombre de USA Powerlifting debe usarse en el blazer en el área derecha del pecho.
 - c. Aparte del parche oficial del árbitro y la etiqueta con el nombre, el único otro adorno permitido en el blazer es un máximo de dos (2) prendedores de solapa que se usan en la solapa. Los prendedores de solapa se limitan a la bandera nacional del árbitro y/o a un prendedor de solapa oficial producido por USA Powerlifting que contenga el logotipo de USA Powerlifting (por ejemplo, pin de solapa del logotipo de USA Powerlifting, pin de solapa USA Powerlifting Lift Clean).
2. Corbata o bufanda.
 - a. La corbata o bufanda debe ser de un color sólido y liso, sin diseños ni logotipos; el color de corbata/bufanda requerido se define por rango de la siguiente manera: nacional - gris / plateado, categoría 2 - azul y categoría 1 - rojo. Para los árbitros estatales y regionales que visten el uniforme nacional de árbitro, el color de la corbata/bufanda es el mismo que el de los árbitros nacionales (gris/plateado). Nota: Es responsabilidad del árbitro obtener una corbata o bufanda que se ajuste a las normas anteriores (es decir, que no sean proporcionadas por la Oficina Nacional).
3. Camisa o blusa de vestir blanca abotonada (se acepta manga larga o manga corta).
4. Pantalón de vestir gris.
 - a. Los pantalones deben tener un aspecto profesional y estar hechos de un material de lino o mezclilla.
 - b. Los tipos de pantalones que no están permitidos incluyen pantalones estilo cargo/tácticos (es decir, pantalones con bolsillos en las piernas), pantalones de entrenamiento/atléticos, leggings/pantalones de yoga, jeans, pantalones de chándal, pantalones estilo capri y pantalones cortos.
5. Zapatos de vestir negros.
6. Calcetines o medias negras (los calcetines deben cubrir el tobillo como mínimo).
7. Cualquier tipo de sombrero (sombreros, pañuelos, etc.) está estrictamente prohibido mientras se desempeña como árbitro / oficial, a menos que exista una necesidad genuina por razones religiosas o médicas (se necesita la aprobación previa del Comité Técnico).



8. Excepciones a los requisitos anteriores:
 - a. Los árbitros *pueden* usar el uniforme estatal cuando trabajen como oficiales de la tabla de anotaciones o solo como oficiales de verificación de equipo.
 - b. En el caso de los controladores técnicos, se requieren todos los elementos del uniforme nacional, excepto los siguientes:
 - i. No se requiere blazer azul marino.
 - ii. Los hombres que trabajan en este puesto deben usar corbata.
 - iii. Las mujeres que trabajan en este puesto no están obligadas a llevar corbata/pañuelo.



Apéndice G: Hoja de Decisión del Jurado

Jury Decision Sheet for Event Sanction # ____ - ____ - ____

Date: ____/____/____ | Session #: ____ | Platform #: ____ | Lift: SQ BP DL | Attempt #: 1 2 3

Name of lifter who is subject of protest/action: _____ Attempt: _____ kg

Name of athlete/coach/official filing protest: _____ [if N/A, check box(es) below]

check this box if the jury acted independently (i.e., there was no formal protest filed by a coach or lifter)

check this box if the jury did anything other than overturn the platform referees' decision

Explanation of protest/reason for jury action. Note: Jury may act to correct a mistake even if no protest filed.

Explanation:

Platform Referees' Names and Decisions*:

Chief: _____ white / red circle failure card(s): R B Y

Side (R): _____ white / red circle failure card(s): R B Y

Side (L): _____ white / red circle failure card(s): R B Y

*Was \$20 in cash (20 USD or its equivalent outside U.S.) collected for 3-0 protest? (circle one) Y N N/A

Jury Members' Decisions:

	Name	Signature
Overturn: Y N	_____ (chief)	_____
Overturn: Y N	_____	_____
Overturn: Y N	_____	_____

Affected athlete(s)/coach(es)/official(s) notified of jury decision: (circle one) Y N N/A

Scoring table officials notified (if referees' decision overturned): (circle one) Y N N/A

All three platform referees notified (if referees' decision overturned): (circle one) Y N N/A

\$20 returned to lifter/coach (if 3-0 was overturned due to protest): (circle one) Y N N/A

(Use reverse side for additional comments if necessary)

Nota: Se puede descargar una versión imprimible de la Hoja de Decisión del Jurado desde la [página del Comité Técnico del sitio web de USA Powerlifting](#).