

# LEVANTAMIENTO DE PONTENCIA

## 1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FDPLP patrocina las siguientes modalidades:

1. Levantamiento de Potencia

## 2. Federación, unión o asociación internacional

International Powerlifting Federation (IPF)

[www.powerlifting-ipf.com](http://www.powerlifting-ipf.com)

## 3. Bibliografía consultada

International Powerlifting Federation (2016). Reglas técnicas. Tomado de

<http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/spanish/Reglas.pdf>

# LEVANTAMIENTO DE POTENCIA

## A. Descripción general de deporte

### 1. Breve descripción de la dinámica del juego

El levantamiento de potencia, pesas potencia, o simplemente potencia (en inglés powerlifting) es un deporte de fuerza que se compone de tres eventos: la sentadilla, el press de banca y el peso muerto.

Las primeras competencias de levantamiento de potencia modernas comenzaron en la década de 1960, siendo para hombres y mujeres. En 1972 se fundó la primera federación que rige el deporte, la Federación Internacional de Potencia (*International Powerlifting Federation*, IPF).

A diferencia de la halterofilia, donde los movimientos son desde el suelo hacia la cabeza, los movimientos del levantamiento de potencia hacen una menor trayectoria, aunque ambos deportes requieren de mucha fuerza. En la halterofilia se usa mucho más la fuerza-velocidad y la técnica, en el levantamiento de potencia se usa más la fuerza máxima.



Figura 1  
Levantamiento de Potencia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tomado de <https://90minutos.co/calenos-maravillados-con-las-justas-de-levantamiento-de-potencia/>

## B. Características del área de juego

### 1. Área de competencia

Todos los levantamientos se efectuarán en una plataforma que ha de medir 2.50 m por 2.50 m como mínimo y 4 m por 4 m como máximo. No deberá exceder de 10 cm de altura sobre un escenario o sobre el piso. La superficie de la plataforma deberá ser plana, firme y nivelada y cubierta con un material antideslizante, alfombra lisa (es decir sin irregularidades ni proyecciones). Superficies de caucho o cubiertas de caucho en capas no serán permitidas.



Figura 2  
Área de competencia Levantamiento de Potencia<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Tomado de <http://www.hypeandstuff.com/powerlifting-singapore-squat-bench-deadlift/>

## C. Equipamiento deportivo

### 1. Barras

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

La barra no será cambiada durante la competencia, a menos que sufra algún desperfecto de algún tipo y el cambio será determinado por los Referee, el Jurado o el Comité Técnico.

Las barras a ser empleadas en campeonatos mundiales no serán cromadas en la parte moleteada<sup>3</sup>. Únicamente las barras y discos que tengan la aprobación oficial de la IPF podrán ser usadas en los campeonatos mundiales de la IPF o para establecer record mundiales.

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

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

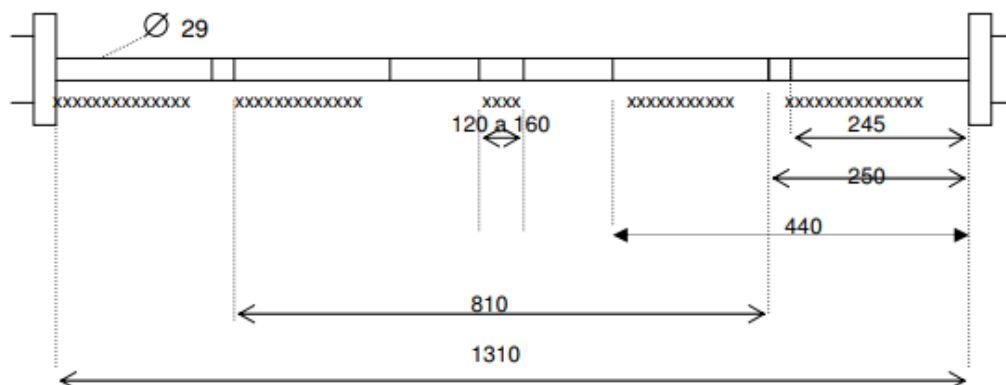


Figura 3  
Barra reconocida por la IPF<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Moleteado de una superficie es la terminación que se le da a la misma para facilitar el agarre. Puede realizarse por deformación, extrusión o por corte, este último de mayor profundidad y mejor acabado.

<sup>4</sup> Tomado de <http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/spanish/Reglas.pdf> Pág. 7

## 2. Discos

Los discos responderán a lo siguiente:

- Todos los discos usados en competición deberán pesar dentro del 0.25% o 10 gr. en relación al peso grabado.
- La medida del orificio en el centro del disco no será mayor de 53mm ni menor de 52 mm.
- Los discos estarán dentro de la siguiente escala: 1.25, 2.50, 5, 10, 15, 20, 25 kg.
- Para propósito de récord los discos más livianos a emplear deberán alcanzar al menos 0,5kg. sobre el récord actual.
- Los discos que pesen 20 kg en más no deben exceder los 6 cm de grosor y los que pesen 15 kg y menos no deben exceder los 3 cm de grosor. Los discos de goma no tienen que ajustarse al espesor especificado.
- Deberán tener el siguiente código de colores: 10 kg en menos - cualquier color, 15 kg - amarillo, 20 kg - azul, 25 kg – rojo.
- Todos los discos estarán claramente grabados con sus pesos, y cargados en una secuencia por la que el disco más pesado será ubicado en la parte interior de la carga, con los discos más livianos en forma descendente, para que los referees puedan leer el peso de cada disco.
- El primero y más pesado de los discos cargados deberán tener la mención del peso hacia adentro, el resto de los discos se cargarán con esa mención hacia afuera.
- El diámetro del disco más grande no será mayor de 45 cm.
- Los Discos de goma o recubiertos en goma son aceptables en la medida que haya un mínimo de 10 cm libres entre el collarín y el final de la barra cargada, para el agarre de los topes.

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

Tabla 1  
Tolerancia de peso de discos

## 3. Topes de cierre

Siempre serán usados en competición y deberán pesar 2.50 kg cada uno.

## 4. Soportes para Squat

Sólo los soportes de Squat de los fabricantes comerciales oficialmente registrados y aprobados por el comité técnico de la IPF se permitirán para el uso en los campeonatos internacionales de Powerlifting.

Los soportes estarán diseñados para ajustar las alturas desde 1m en la posición más baja, hasta la más alta, al menos, 1.70 m con incrementos cada 5 cm.

Los soportes hidráulicos deberán asegurar la altura solicitada por medio de pernos.



Figura 4  
Soporte para squat<sup>5</sup>

## 5. Banco

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

- El largo no será menor de 1.22 m y será plano y nivelado.
- El ancho no será menor de 29 cm ni mayor de 32 cm.
- El alto no será menor de 42 cm y no más de 45 cm medidos desde el piso hasta el tope de la superficie cubierta del banco sin haber sido comprimido o compactado. La altura de los soportes apoya barras deben ser ajustables, tendrán un mínimo de 75 cm y un máximo de 110 cm, medidos desde el piso hasta la posición de descanso de la barra.
- Ancho mínimo entre los apoya barras (parte interior) será de 1.10 m.
- La cabecera del banco no se excederá 22 cm hacia la parte posterior, medidos desde el centro de los soportes y con una tolerancia de 5 cm a cada lado.
- En todos los eventos deberán adjuntarse los seguros de los soportes.

<sup>5</sup> Tomado de <https://powerexplosive.com/sentadilla-powerlifting/>



Figura 5  
Soporte para squat<sup>6</sup>

## 6. Cronómetro

Los relojes cronómetros deben usarse visibles a todos (en los sitios de acción, la plataforma, el área del precalentamiento), debe ser utilizado para operar continuamente sobre un mínimo de veinte minutos y marcar el tiempo transcurrido. Además, un reloj que muestre el tiempo restante para entregar los siguientes intentos también deben ser visibles para los técnicos y levantadores.

## 7. Luces

Se proveerá de un sistema de luces cuyo mecanismo haga conocer la decisión de los referees. Un sistema de luces similar a los utilizados en levantamiento olímpico puede ser usados, por medio del cual, cuando un referee detecta una infracción, él activa su control, si la mayoría activa su control suena una chicharra y el levantador sabe que su intento ha fallado. En ese caso él no tiene que llegar a finalizar su intento. Cada referee controlara una luz blanca y una luz roja. Estos colores representan un levantamiento "válido" y "nulo" respectivamente. Las luces estarán alineadas horizontalmente correspondiendo con las posiciones de los tres referees. Deberán estar conectadas de tal forma que se enciendan juntas y no separadamente cuando sean activadas por los referees. Para casos de emergencia, por ejemplo un problema en el sistema eléctrico, los referees estarán provistos de una bandera blanca y una roja con las que harán conocer sus decisiones al referee central a la orden de "banderas o fallo".

<sup>6</sup> Tomado de <http://masquefuerza.com/rehabilitacion-manguito-rotador-press-banca/>

## **8. Balanzas**

Las balanzas deben ser de tipo digital electrónico y deben registrar el segundo lugar con decimales. Ella debe tener la capacidad de pesar hasta 180 Kg. Un certificado actualizado dentro de un año de la fecha de la competición debe acompañar a la balanza.