

# **ENCUENTRO NACIONAL ONLINE INFANTIL** **“RODRIGO CALLEJAS COVARRUBIAS”** **CHILE - 2020**

## **OBJETIVO**

Reunir a diferentes exponentes infantiles formativos del país, generando una instancia de encuentro segura para los deportistas que entrenan en sus hogares, sin la necesidad de reunirse de forma presencial, a su vez, fomentar la actividad física, el deporte y la vida sana, invitando a todas las Asociaciones de nuestra Federación.

El evento se realizará en la siguiente fecha y lugar:

Fecha: **06 – 08 de noviembre del 2020**

Lugar: **El evento se realizara mediante la plataforma online Zoom**

## **ORGANIZACIÓN**

El evento será organizado por la Federación Chilena de Levantamiento de Pesas FDN.

## **TÉRMINOS Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

Este evento, es una competencia de levantamiento de pesas, cuya participación es por invitación. La federación otorgará una determinada cantidad de cuotas para damas y varones a través de una invitación que enviará a cada equipo participante.

Posterior al termino del periodo de inscripción preliminar, las cuotas no utilizadas serán reasignadas, siendo oficializadas a través de correo electrónico a cada equipo, informando las cuotas adicionales otorgadas y su numero total.

## **ELEGIBILIDAD DE LOS PARTICIPANTES**

De acuerdo a la invitación podrán participar aquellos deportistas que sean designados por su asociación correspondiente y que cumplan con su licencia FECHIPE 2020.

Podrán participar deportistas:

- 08 años a 12 años de edad (nacidos desde el año 2008 al 2012)

**Ramón Cruz Montt #1176, Oficina 304. Ñuñoa – Santiago de Chile.**  
**Fono: (56-2)22728929 (56-2)22729959 WWW.FECHIPE.CL**

No se dividirán por categorías de peso corporal y solo se agruparan a los participantes Infantiles de la siguiente forma:

### **Infantil Sub-10**

**Damas: 8, 9 y 10 años de edad (2012 – 2011 – 2010)**

**Varones: 8, 9 y 10 años de edad (2012 – 2011 – 2010)**

### **Infantil Sub-12**

**Damas: 11 y 12 años de edad (2009 – 2008)**

**Varones: 11 y 12 años de edad (2009 – 2008)**

Sera responsabilidad de cada delegación garantizar que los deportistas participen con el permiso correspondiente de sus padres o tutor(es).

### **DE LAS INSCRIPCIONES**

Las fichas de inscripción preliminar y final, deberán ser enviadas al siguiente correo; [secretariotecnico@fechipe.cl](mailto:secretariotecnico@fechipe.cl) con copia a [coordinaciontecnica@fechipe.cl](mailto:coordinaciontecnica@fechipe.cl) Las fichas de inscripción serán enviadas en conjunto con la invitación correspondiente.

INSCRIPCION	FECHA
PRELIMINAR	02 noviembre 2020 <b>(Las Asociaciones que no envíen su inscripción preliminar, no podrán participar del evento)</b>
FINAL	04 noviembre 2020 <b>(Hasta las 13:00 pm)</b>

**Solo se aceptarán los formatos de fichas de inscripción enviados por federación.**

**No se recibirán inscripciones fuera de plazo.**

Para este evento no se realizará congreso técnico, debido a que las categorías solo corresponden a su edad.

Se realizará una reunión de carácter informativo, aclarar dudas sobre la competencia, etc.

## **SEGURO**

Todas las delegaciones participantes deben tener total responsabilidad moral y financiera de todos los deportistas con respecto a su salud y bienestar, y en caso de accidentes y daños, no son atribuibles a los organizadores.

## **REGLAMENTACIÓN**

El evento seguirá las Reglas y Regulaciones Técnicas y de Competencia de la IWF (TCRR), con las siguientes excepciones:

- No se requiere plataforma de competencia
- Se permiten excepciones al equipo para la competencia
- Funcionamiento del reloj controlador.
- Pesaje
- Desarrollo de la competencia
- Composición de los oficiales técnicos involucrados.
- Excepción de señal de bajada de barra

**PROGRAMA:** El evento se realizará según programa a definir. Dependiendo de la cantidad de deportistas inscritos en cada categoría, agrupándolos dentro de los grupos correspondientes

**PESAJE:** A raíz de la modalidad del evento, no habrá pesaje.

Los pesos de inicio de cada deportista deben establecerse en la inscripción final (esto pueden ser: madero, tubo de pvc, o similar tipo barra de enseñanza, barra formativa, o kilos de arranque y envión según modalidad tradicional.

**LUGAR DE COMPETENCIA:** PLATAFORMA EN LÍNEA DE LA COMPETENCIA

La competencia se llevará a cabo con la aplicación en línea ZOOM, para esto se solicita:

- El lugar debe disponer de una iluminación que no afecte la visual del video de tal manera de evitar situaciones controversiales.
- Ubicar la cámara frente a la barra de levantamiento preocupándose de que el atleta al momento de levantar se vea completamente. no debe interferir ningún objeto entre la cámara y el deportista al momento del levantamiento.
- El deportista puede contar con 2 ayudantes para cargar la barra, estos solo deben estar cerca de la zona de levantamiento al momento en que el deportista se encuentre en descanso mientras otros deportistas levantan.

- El deportista, debe contar con a lo menos 01 ayudante para las pruebas físicas.

Se recomienda encarecidamente una conexión LAN, ya que un ancho de banda bajo, a través de la red inalámbrica, puede causar problemas de sincronización.

**DESARROLLO DEL ENCUENTRO:** Para este evento se considera la realización de 3 pruebas:

- 1. Levantamiento de Pesas Olímpico**
  - 1.1 Sin alza de peso**
  - 1.2 Con alza de peso**
- 2. Salto Largo**
- 3. Flexiones de Brazo**

## **1.- LEVANTAMIENTO DE PESAS OLÍMPICO**

La competencia se realizará con modalidad tradicional de competencia, es decir, se regirá por lo definido en los reglamentos I.W.F., exceptuando por la señal de baje del juez, que en este caso cada deportista debe determinar cuando se encuentre en una posición estable para bajar la barra sin recibir una señal.

Para quienes levanten con un madero, tubo de pvc, o similar tipo barra de enseñanza o barra formativa, sin aumentar de peso, serán llamados en modalidad por rondas, una vez finalizado los movimientos de estos deportistas, se continuará en la misma tanda con la modalidad normal.

Para modificar los pesos a levantar, estos deben realizarse a través de la función de chat de la plataforma, cumpliendo con la cantidad de modificaciones y el tiempo correspondiente según reglamento de la IWF.

### **1.1.- Arranque y Envión sin alza de peso (Técnica):**

Recursos necesarios:

.- Madero, tubo de pvc, o similar tipo barra de enseñanza (palo de escoba, tubo cañería, fierro de quitasol, etc.)

Objetivo:

Evaluar la técnica de arranque y envión haciendo énfasis en la ejecución de las diferentes fases del movimiento.

Procedimiento:

El deportista haciendo uso de la “barra” (simil), deberá realizar los movimientos técnicos del levantamiento de pesas.



Se evaluará al deportista en cuanto a la ejecución técnica de las diferentes fases del arranque y del envión:

Correcta ejecución del:

#### Arranque

- Posición inicial
- Primer halón o despegue
- Segundo halón
- Desplazamiento y entrada
- Recuperación

#### Envión (clean)

- Posición inicial
- Cargada

#### Envión (jerk)

- Posición inicial
- Empuje
- Desplazamiento
- Recuperación

La evaluación de los movimientos serán: válido o nulo, según su correcta o errónea ejecución de cada movimiento respectivamente.



## 1.2.- Arranque y Envión con alza de peso (tradicional IWF):

### A) EL ARRANQUE

La barra se centra horizontalmente en el medio de la plataforma de competencia. El atleta toma la posición de inicio detrás de la barra. El atleta agarra la barra y dobla las rodillas. La barra se agarra con las palmas hacia abajo y se tira en un solo movimiento desde la plataforma hasta la extensión completa de ambos brazos por encima de la cabeza, mientras se deslizan (tijera) o flectan (sentadilla) las piernas. Durante este movimiento continuo hacia arriba, la barra debe permanecer cerca del cuerpo y puede deslizarse a lo largo de los muslos. Ninguna parte del cuerpo que no sean los pies puede tocar la plataforma durante la ejecución del Arranque. El atleta puede recuperarse sin límite de tiempo, ya sea desde una posición en “tijera” o “sentadilla”. El peso levantado debe mantenerse en la posición final inmóvil, con los brazos y las piernas completamente extendidos y los pies en la misma línea y paralelos al plano del tronco y la barra. En este punto, el atleta debe estar detenido y en control de la barra, antes de que se considere que el levantamiento está completo.

El atleta, a su propia discreción, decide si el levantamiento se completa de acuerdo con la regla como se indicó anteriormente. Luego, el atleta baja la barra en frente del cuerpo liberando su agarre en la barra solo después de que haya pasado el nivel de los hombros.

### B) EL ENVION

La primera parte, el “clean”:

La barra se centra horizontalmente en el medio de la plataforma de competencia. El atleta toma la posición de inicio detrás de la barra. El atleta agarra la barra y dobla las rodillas. La barra se agarra con las palmas hacia abajo y se tira en un solo movimiento desde la plataforma hasta hombros, mientras se deslizan (tijera) o flectan (sentadilla) las piernas. Durante este movimiento continuo hacia arriba, la barra debe permanecer cerca del cuerpo y puede deslizarse a lo largo de los muslos. La barra no debe tocar el pecho antes de detenerse en la posición final, ya sea en las clavículas, el pecho o en los brazos completamente doblados. Los pies del atleta deben volver a la misma línea y las piernas deben estar completamente extendidas antes de comenzar el “jerk”. Ninguna parte del cuerpo que no sean los pies puede tocar la plataforma durante la ejecución del “clean”. El atleta puede recuperarse en el tiempo que necesite y terminar con los pies en la misma línea y paralelos al plano del tronco y la barra.

El atleta, a su propia discreción, decide si el levantamiento se completa de acuerdo con la regla como se indicó anteriormente. Luego, el atleta baja la barra en frente del cuerpo liberando su agarre en la barra solo después de que haya pasado el nivel de los hombros.

Se contará con un locutor, quien guiará el encuentro.

## **PRUEBAS FÍSICAS**

A continuación se describirán las pruebas físicas a realizar (2 y 3), el deportista será evaluado via online por el evaluador establecido, se solicita que cada deportista este acompañado por un adulto como prevención ante cualquier eventualidad, y para que ayude en la medición de las pruebas.

### **2.- Salto largo:**

Recursos necesarios:

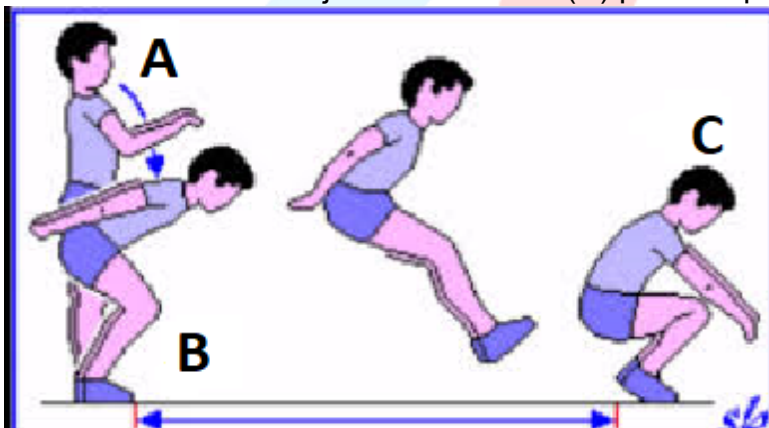
- Huincha de medir (medir las distancias logradas por los deportistas)
- Objetos para marcar un punto de inicio y termino, o algun material que cumpla la misma función (huincha aisladora, cinta de papel, scotch, latas, botella pastica, etc)

Objetivo:

Medir la fuerza explosiva de los miembros inferiores.

Procedimiento:

El deportista deberá situarse con los pies separados al ancho de los hombros y en la misma distancia de la línea de salida (A). Con los brazos libres y una leve flexión de rodillas (sin carrera previa), se debe impulsar con ambos pies a la vez y no pisar la línea de salida (B). La medición se realizará desde la línea de impulso hasta la huella más cercana dejada tras el salto (C) por cualquier parte del cuerpo.



- La línea de partida deberá estar marcada por objetos o algun material que cumpla la misma función (huincha aisladora, cinta de papel, scotch, latas, botella pastica, etc).

### **3.- Flexiones de brazos:**

Recursos necesarios:

- Colchoneta o alfombra\* (opcional) para apoyar las manos durante las flexiones de brazos

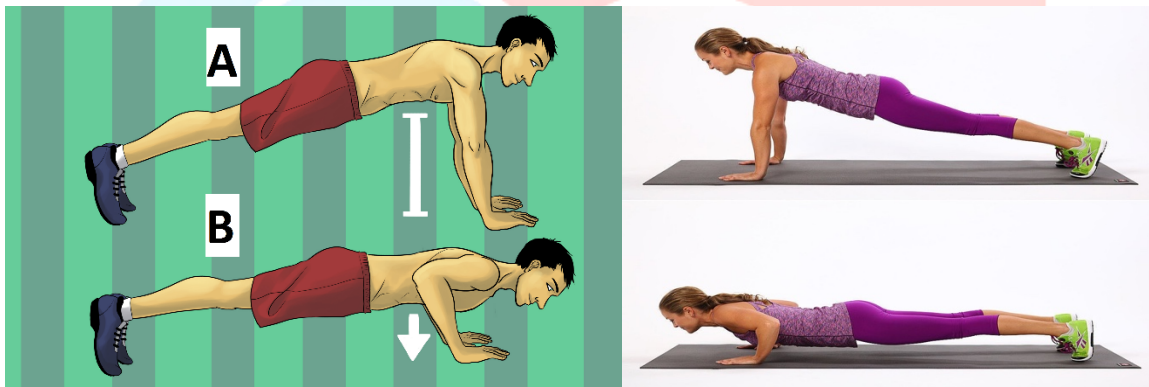
Objetivo:

Medir la fuerza del tren superior.

Procedimiento:

El deportista deberá apoyar las manos en el suelo, levemente más separadas con relación al ancho de sus hombros y con los dedos apuntando hacia el frente. Los pies separados al ancho de los hombros. El tronco recto y alineado con las piernas formando una plancha (A).

Una vez adoptada la posición de inicio, el deportista deberá bajar hasta los codos queden a la misma altura que la espalda (B), y luego deberá volver a la posición de inicio con una extensión de los brazos, contabilizando la mayor cantidad posible de flexiones correctamente realizadas



### C) RESPONSABILIDAD DEL ATLETA

Es responsabilidad exclusiva del atleta completar el levantamiento de acuerdo con las reglas de Arranque, Enviñón y pruebas físicas, tal como se indicó anteriormente, para la satisfacción de los Oficiales Técnicos de turno y evaluadores.

### D) NO SE PERMITE TOCAR LA BARRA CON EL CALZADO

El atleta no puede tocar la barra con su calzado en ningún momento antes, durante y después del levantamiento. Si el atleta toca la barra con su calzado, será declarado inmediatamente NULO o será revertido de VÁLIDO a NULO después de completar con éxito un buen levantamiento.

**OFICIALES TECNICOS:** La competencia se llevará a cabo con el arbitraje de 4 jueces; 3 jueces principales (encargados de evaluar el movimiento) y 1 juez de reserva, que también será el cronometrista (encargado de iniciar y detener el tiempo de cada intento).

No habrá jurado ni posibilidad de impugnar la decisión de los jueces.



En caso de alguna situación que provoque duda o controversia debido a problemas de conexión (baja de Megas en internet, imagen de video pixeleada, reproducción de video cortada, etc.) la decisión queda en responsabilidad de los jueces, se puede considerar la decisión del 4to juez (cronometrista) en caso de que uno de los jueces principales no pueda dar su veredicto.

Como esta competencia no se adherirá estrictamente al TCRR, al igual que a IWF y las organizaciones continentales, FECHIPE no reconocerá oficialmente los resultados y los nuevos registros.

Para las pruebas físicas se dispondrán evaluadores, quienes serán los encargados de calificar el rendimiento de los deportistas, siguiendo los aspectos definidos a anteriormente en cada prueba, las cuales se realizarán posterior al levantamiento de pesas olimpico.

**VESTUARIO:** Vestimenta de carácter deportivo, como short, calza sobre la rodilla, poleras o el vestuario establecido en el Reglamento I.W.F

**COMPORTAMIENTO:** Los representantes de cada Institución deberán cautelar que cada integrante de su delegación guarde el debido comportamiento y disciplina durante el desarrollo de la competencia, de lo contrario están sujetos a las normas disciplinarias de la federación.

**PREMIACIÓN:** Se concederá un certificado online a todos los deportistas participantes.

## **CRONOGRAMA**

- Inscripción preliminar, hasta el 02 de noviembre de 2020 – a las 23:59 pm.
- Reasignación de cuotas, 03 de noviembre de 2020
- Inscripción final, hasta el 04 de noviembre de 2020 – a las 13:00 pm.
- Reunión informativa, 05 de noviembre de 2020 – a las 18:00 hrs.
- Grupo 1 de competencia, 06 de noviembre de 2020.
- Grupo 2 de competencia, 06 de noviembre de 2020.
- Grupo 3 de competencia, 07 de noviembre de 2020.
- Grupo 4 de competencia, 07 de noviembre de 2020.
- Grupo 5 de competencia, 08 de noviembre de 2020.
- Grupo 6 de competencia, 08 de noviembre de 2020.

**.- Asegúrese de seguir las normas nacionales y locales, de salud y seguridad.**