



## **Bases Campeonato Abierto "COPA BÁRBAROS LIFT 2024" 7 y 8 Diciembre**

### **Introducción**

*Club Valhalla*, conformado por el equipo de Halterofilia de la Universidad de Santiago de Chile, en conjunto con la rama de Levantamiento Olímpico *Bárbaros Lift* perteneciente al centro de entrenamiento Bárbaros Box tiene al agrado de invitar a toda la comunidad pesística de Chile a una nueva versión del Campeonato Abierto, "Copa Bárbaros Lift 2024", el cual conforme a los estándares y protocolos definidos por la Federación Chilena de Levantamiento de Pesas (FECHIPE) para competencias federadas y conforme al Reglamento IWF, será una instancia además donde las y los deportistas federados podrán registrar sus marcas oficialmente.

**OBJETIVO GENERAL:** Promover la práctica deportiva del Levantamiento olímpico de Pesas como una herramienta para el bienestar y vida saludable en la población.

### **Objetivos específicos:**

- Difundir la práctica sistemática de la halterofilia como deporte saludable y lleno de beneficios.
- Fomentar, masificar y motivar la participación de diversos grupos etarios en la competición deportiva como un encuentro enriquecedor y ameno.
- Aportar al desarrollo del Levantamiento de Pesas desde nuestra comunidad al circuito nacional.

### **1. Información Campeonato e Inscripción:**

<b>COPA BÁRBAROS LIFT 2024</b>
<b>FECHA:</b> Sábado 7 y Domingo 8 de Diciembre.
<b>LUGAR:</b> Bárbaros Box ubicado en Av. Ossa #0194, Comuna de La Cisterna, Santiago.
<b>VALORES INSCRIPCIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● General: \$16.000 pesos.</li><li>● Estudiantes y equipos sobre 10 personas: \$14.000 pesos.</li><li>● Admisión Público: GRATIS</li></ul>



- 1.1 Las inscripciones deberán ser enviadas a [pablo.hernandez@mayor.cl](mailto:pablo.hernandez@mayor.cl) CC a [Secretariotecnico@fechipe.cl](mailto:Secretariotecnico@fechipe.cl) (adjunto **Anexo 1 y 2 formato de inscripción**).
- 1.2 El torneo cuenta con un máximo de 200 cupos.
- 1.3 Cierre de inscripciones: Miércoles **27 de noviembre a las 17.00 horas** o al momento en que se agoten los cupos de la competencia, lo cual se irá comunicando por medio del instagram: **@barbaroslift**.
- 1.4 El pago de la inscripción debe ser transferido a la cuenta que se detalla a continuación. El comprobante debe ser enviado a [pablo.hernandez@mayor.cl](mailto:pablo.hernandez@mayor.cl).

Nombre : Pablo Hernandez Rut : 17.609.867- 8 Cuenta Vista 0 070 58 88115 0 Banco Santander Pablo.hernandez@mayor.cl
--

**\*NO SE REALIZARÁN DEVOLUCIONES\***

## 2. Categorías de Competencia:

Hombres: 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109 y +109.  
Mujeres: 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 87 y +87.

- 2.1 Toda la información respecto cupos, start list final y cronograma se informará con anticipación por medio del instagram **@barbaroslift**.
- 2.2 Para un mejor manejo de las tandas, en caso de ser necesario, acorde a la cantidad de inscritos/as se distribuirán categorías en grupos A y B según Total Olímpico.

## 3. Las y los participantes:

- 3.1 Podrán participar deportistas que pertenezcan a organizaciones reconocidas por la Federación Chilena de Levantamiento de Pesas; además de clubes y centros de entrenamiento (Box de Crossfit, gimnasios, home gym, independientes, etc) en categoría todo competidor (a partir de los 15 años de edad, nacidos hasta 2009).
- 3.2 Quienes deseen validar sus marcas en el evento deberán contar con su **Licencia Fechipe 2024** Vigente.
- 3.3 Durante su estancia en el lugar de competición se exige comportamiento y vocabulario adecuado a una instancia deportiva, pudiendo ser expulsados del campeonato por faltas a lo ya descrito. Está prohibido el uso de cualquier tipo de sustancia ilícita, fumar y beber alcohol durante el campeonato.

**3.4** Las y los deportistas una vez inscritos en su determinada categoría de peso corporal podrán modificarla **hasta 2 días antes** de la competencia vía correo electrónico ([pablo.hernandez@mayor.cl](mailto:pablo.hernandez@mayor.cl))

**3.5** De forma obligatoria, al momento del pesaje cada deportista deberá presentar su carnet o documento de identidad.

**3.6** El pesaje debe realizarse con malla y sin calcetines, donde se hará un descuento de 250 grs. en el caso de que la balanza marque sobre la categoría de peso corporal inscrita (Reglamento IWF actualizado). Si no posee malla, el o la deportista debe pesarse con calzas cortas y peto, según corresponda. En este último caso no se aplica descuento al peso.

**3.7** Si la o el deportista no da el peso corporal correspondiente a la categoría inscrita, sólo podrá participar como EXTRA (no tienen derecho a premiación, ni puntaje por equipos, ni registro de marcas).

#### 4. Programación preliminar (cronograma tentativo)

Cronograma tentativo, el cronograma final se informará oportunamente vía RRSS luego de finalizar el proceso de inscripción.

##### Sábado 07 de diciembre

CATEGORÍAS	HORARIO PESAJE	COMPETENCIA
M 45, 49, 55	7:00 a 8:00	09:00 a 11:45
H 55, 61, 67	10:00 a 11:00	12:00 a 13:45
M 59, 64	12:00 a 13:00	14:00 a 15:45
H 73, 81	14:00 a 15:00	16:00 a 17:45
M 71, 76	16:00 a 17:00	18:00 a 19:45

##### Domingo 08 de diciembre

CATEGORÍAS	HORARIO PESAJE	COMPETENCIA
M 81, 87, +87	8:00 a 9:00	10:00 a 11:45
H 89, 96	10:00 a 11:00	12:00 a 13:45
H 102, 109, +109	12:00 a 13:00	14:00 a 15:45
PREMIACIÓN EQUIPOS	16:00	
PREMIACIÓN SINCLAIR	16:15	

\*M: tanda mujeres / H: tanda hombres

\*Las premiaciones por total olímpico se realizarán inmediatamente terminando cada categoría.

#### 5. Premiación:

**5.1** Premiación primer, segundo y tercer lugar según total olímpico en cada categoría y regalos de auspiciadores.

**5.2** Premio de auspiciadores a la mejor técnica masculino y femenino.

**5.3** Copa al mejor equipo según sistema de puntuación IWF (28-25-23-22-21..).

**5.4** \$150.000 pesos a la y el deportista más fuertes de la competencia: *Robi Points* (<https://iwf.sport/results/robi-points/>).



## 6. Organización y Derecho de Admisión:

La organización del torneo se reserva el derecho de admisión, también está facultada para la expulsión de algún atleta que sea sorprendido en alguna falta grave dentro del recinto. Para más detalles o dudas comunicarse al Instagram Bárbaros Lift o con Pablo Hernández al +56986229198.

## 7. Estándares Competencia

**7.1** La organización técnica y de competencia, se regirá por los reglamentos técnicos y competitivos de la I.W.F. 2024 "IWF TECHNICAL AND COMPETITION RULES & REGULATIONS" disponible en [https://iwf.sport/weightlifting\\_rules/](https://iwf.sport/weightlifting_rules/).

También puede revisar su versión en español traducida por la Federación Española de Halterofilia, disponible en el siguiente link:

<https://www.fedehalter.org/comunicados-comite-nacional-de-jueces-federacion-espanola-de-halterofilia/#>

**7.2** El evento contará con jueces nacionales federados certificados tanto para la evaluación de los movimientos como también para el pesaje de las y los deportistas. Quienes se encargarán de aplicar el Reglamento IWF (TCRR) y mantener los estándares de competencia de manera ética y profesional.

**7.3** Los siguientes apartados son solo extractos del reglamento, su fin es netamente recordar algunos puntos importantes de la competencia. Es responsabilidad de cada deportista y técnico manejar el reglamento oficial (IWF TCRR).

### 7.4 - Vestimenta deportistas:

**7.4.1** Las y los deportistas podrán usar malla de Halterofilia, o bien, vestimenta deportiva apropiada al contexto del evento. Esta última considera calzas o shorts y polera, idealmente manga corta.

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

**7.4.3** Se prohíbe el uso de vendaje rígido en los codos.

**7.4.4** El uso de cinturón de Halterofilia debe ser por fuera del uniforme de competencia y su ancho no debe exceder los **12 cms**.

**7.4.5** Se permite el uso de vendajes elásticos de una pieza, rodilleras de neopreno/engomados o protectores de patela (rótula). [Rodillas]

**7.4.6** Los vendajes deben ser de una sola pieza y no tienen límite de longitud.

**7.4.7** Está prohibido usar doble vendaje (Ejemplo: Rodillera + vendas).

**7.4.8** Los vendajes pueden ser usados tanto en la superficie interna como externa de las manos y pueden estar unidos a la muñeca.

**7.4.9** Se permite el uso de adhesivos o similares. Tales como Tape kinesiológico.

**7.4.10** Los vendajes o adhesivos no se pueden adherir/afianzar a la barra en ningún momento.

**7.4.11** No se permiten vendajes o adhesivos en los codos.

**7.4.12** Si se lleva cinta adhesiva en los dedos y el pulgar no debe sobresalir de las puntas de los dedos.

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

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

**7.4.15** Está prohibido el uso de artefactos electrónicos en la tarima de competencia. A excepción de equipamiento médico (ejemplo: audífonos).



## **8. Movimientos de Competencia: Arranque y Envión**

En la tarima de competencia, el o la deportista debe ubicarse de frente hacia los jueces para realizar su intento. Una vez ejecutado y finalizado el movimiento debe esperar la señal auditiva y/o visual de “BAJE” del juez central o chicharra. Luego, para bajar la barra, esta debe ser guiada por delante del cuerpo por lo menos hasta la altura de los hombros.

### **8.1 - Movimientos Incorrectos.**

**8.1.1** Levantar en “suspensión”, definido como: parar durante el movimiento la barra hacia arriba durante el halón.

**8.1.2** Tocar la plataforma con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies durante la ejecución del levantamiento.

**8.1.3** Detenerse durante la extensión de los brazos.

**8.1.4** Terminación a “fuerza”. Definido como: continuar la extensión de los brazos después de que el atleta ha llegado al punto más bajo en su posición de cuclillas o tijera, tanto en Arrancada como en Jerk.

**8.1.5** Flexión y extensión de los codos durante la recuperación.

**8.1.6** Salirse de la tarima durante la ejecución del levantamiento o tocar el área exterior de la tarima con cualquier parte del cuerpo antes de terminar la ejecución del movimiento.

**8.1.7** Dejar caer la barra por encima de los hombros.

**8.1.8** No reponer la barra completamente en la tarima de competición.

**8.1.9** No estar de cara al Juez Central al inicio del levantamiento.

**8.1.10** Soltar la barra desde una posición incompleta.

**8.1.11** Tocar la barra y/o discos con el calzado. Si un atleta toca la barra con su calzado antes del intento, los Jueces deben dar NULO. Si se toca la barra y/o discos después de un intento VÁLIDO con su calzado, la decisión de los Jueces no se cambiará, sin embargo, se le dará una advertencia al Atleta, si el Atleta repite esta acción en un levantamiento posterior, el levantamiento será NULO.

**8.1.12** En todos los levantamientos en los que haya un intento inacabado en el que la barra sobrepase la altura de la rodilla, los jueces deben declarar el intento nulo.

### **8.2 - Movimientos incorrectos en el Arranque/Snatch.**

**8.2.1** Hacer alguna pausa al levantar la barra.

### **8.3 - Movimientos incorrectos en el Clean.**

**8.3.1** Descansar o colocar la barra en el pecho en un punto intermedio, antes de la posición final, se considera como una “doble cargada”, a menudo referido como un “doble intento”.

**8.3.2** Colocar la barra sobre el pecho antes de girar los codos.

**8.3.3** Tocar los muslos o las rodillas con los codos o los brazos.

### **8.4 - Movimientos incorrectos en el Jerk**

**8.4.1** Cualquier esfuerzo aparente de Jerk que no se complete; incluyendo, la genuflexión del cuerpo o la flexión de rodillas.

**8.4.2** Cualquier oscilación deliberada de la barra para obtener ventaja. El atleta deberá permanecer inmóvil antes de comenzar el Jerk.

### **8.5 - Movimientos y posiciones incompletas: Arranque y Envión**

**8.5.1** Extensión desigual o incompleta de los brazos al finalizar el movimiento.

**8.5.2** No terminar con los pies y la barra en línea paralelos al plano del tronco.

**8.5.3** No extender completamente las rodillas al final del levantamiento.



## 9. Orden de Competencia: Recordatorio para las y los Técnicos.

### 9.1 Orden de Llamada:

- 1ª Peso de la barra (el peso más bajo primero).
- 2ª Número de Intentos.
- 3ª El orden o secuencia de los intentos anteriores (el atleta que haya levantado antes es el que va en primer lugar).
- 4ª Número de lista en la planilla de competencia.

**9.2** Los **cambios de peso** durante la competencia deben ser realizados hasta los primeros 30 segundos, una vez iniciado el tiempo de el o la deportista luego de ser llamado/a.

### 9.3 Regla de los 20 Kilos

La suma de los Pesos de inicio solicitados y ejecutados en Arranque y Envión debe ser igual o superior al Total Olímpico inscrito (Startlist Final). Y no puede ser menos de 20 kilogramos por debajo del Total Olímpico.