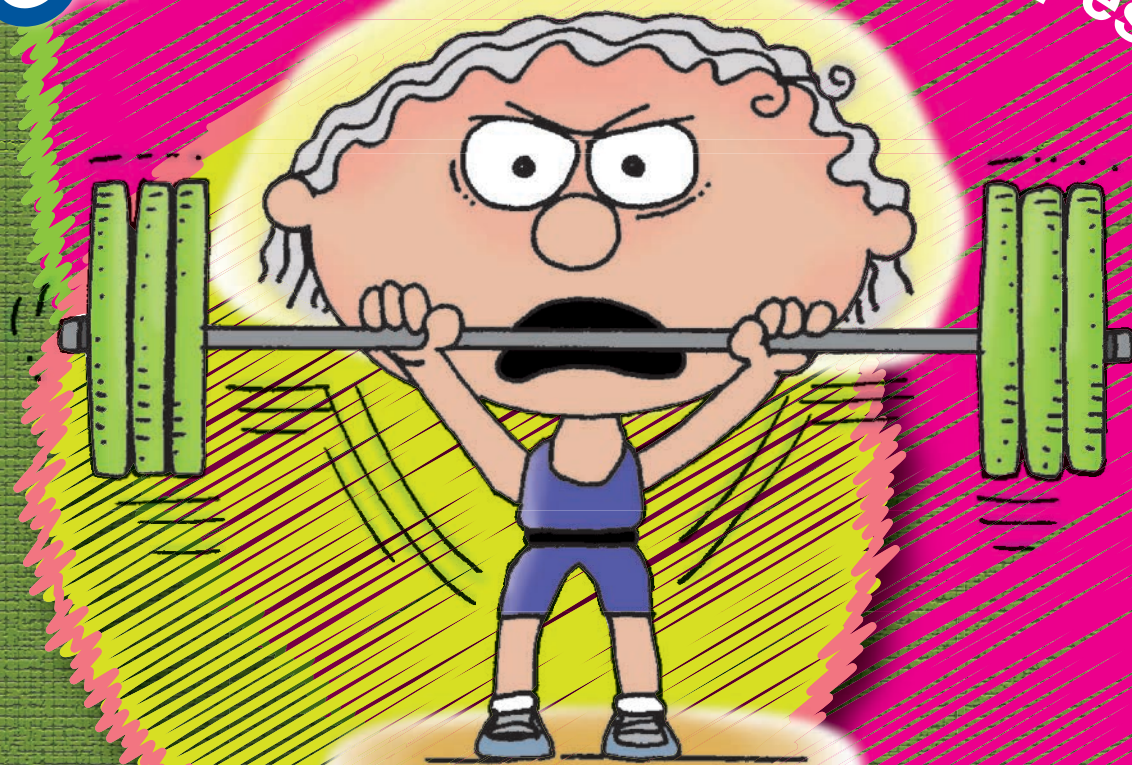


Halterofilia

Un deporte de mucho peso



Conoce lo básico y disfruta.
El escenario, las competencias, las categorías, y reglas generales.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquinceles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Tres chances...

A ver si puedes levantar esto o aquello. Tienes tres chances. Cuántas veces hemos escuchado y dicho cosas parecidas cuando queremos saber quién es más fuerte.

Pues las competencias de Halterofilia (levantamiento de pesas) de eso precisamente se tratan, en ellas vemos como hombres y mujeres se han preparado y entrenado muchísimo para levantar muchos kilos, muchos más

de los que ellos pesan, y demostrar lo fuerte que son ante un público que sigue todos los detalles en sus intentos de levantamientos.

En una competencia podemos darnos perfectamente cuenta en sus caras, brazos y piernas del enorme esfuerzo que cada competidor hace por lograr que su levantamiento sea válido y lo lleve a ganar.

Si ha ti te gusta mucho levantar cosas pesadas, pues el gimnasio te está esperando para que aprendas las técnicas correctas y entrenes mucho, para que pronto te conviertas en todo un campeón o campeona.

Historia

Una pasión de todos los tiempos.

Levantar cosas pesadas, desde piedras y troncos hasta costales y objetos inimaginables, siempre ha sido el pasatiempo favorito para probar quién es el más fuerte entre amigos y desconocidos.

En la edad media, había mujeres y hombres forzudos que andaban por las ferias asombrando al público con sus portentosas demostraciones de fuerza que apantallaban a quienes las presenciaban. Sin embargo, como deporte el levantamiento de pesas se inició a finales del siglo XIX.

El francés Jules Rosset fue quien impulsó este deporte a principios del siglo XX. Ideó las categorías y los estilos de levantamientos, como la arrancada y el envión, que permanecen hasta hoy.

En 1920 se fundó la Federación Internacional de Halterofilia (IWF), una de las más grandes del mundo.

La Halterofilia fue invitada como deporte olímpico desde 1896, en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna celebrados en Atenas. Y también está presente en los Juegos Panamericanos desde su primera edición en Buenos Aires, Argentina en 1951.

Conocer para disfrutar

Al deporte de la Halterofilia, popularmente también se le conoce como levantamiento de pesas.

¿DE DÓNDE VENDRÁ LA PALABRA HALTEROFILIA?



¡YO SE! LO LEÍ AYER. VIENE DE DOS PALABRAS GRIEGAS: **HALTER** QUE QUIERE DECIR **PESO** Y DE **PHILOS** QUE ES **AMOR**.



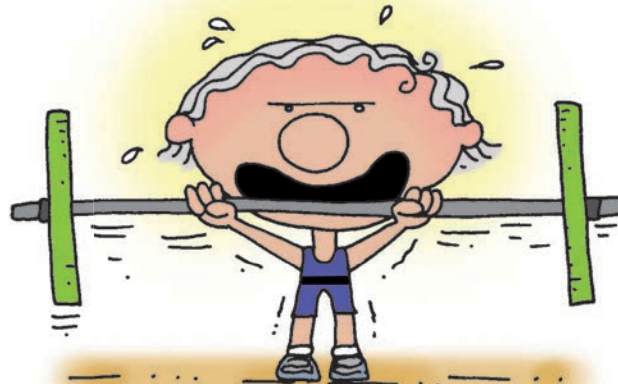
SÍ ES CIERTO, PORQUE LAS **HALTERAS** SON LOS IMPLEMENTOS DE PESO, COMO LAS MANCUERNAS, QUE SE UTILIZAN EN LA GIMNASIA.



¡AH! ENTONCES LA HALTEROFILIA SIGNIFICA "EL AMOR POR EL LEVANTAMIENTO DE PESAS."



EL OBJETIVO DE LA HALTEROFILIA ES MUY SENCILLO: LEVANTAR EL MAYOR PESO POSIBLE.

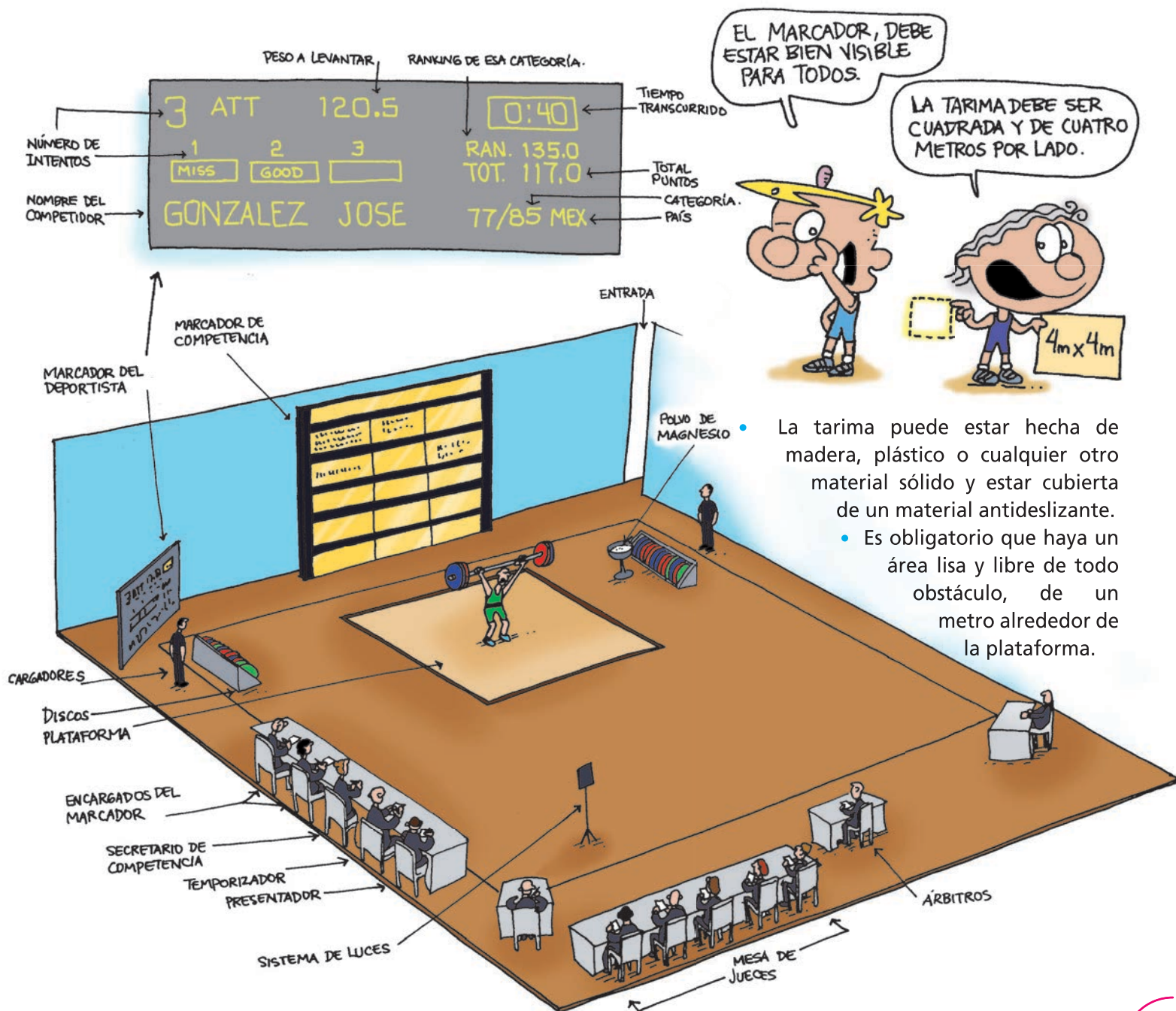


Halterofilia:

amor por los pesos altos

EL ESCENARIO Y EL MARCADOR

Todos los levantamientos en una competencia, como en los Juegos Olímpicos o en los Juegos Panamericanos, deben realizarse sobre una tarima especial.



- La tarima puede estar hecha de madera, plástico o cualquier otro material sólido y estar cubierta de un material antideslizante.
- Es obligatorio que haya un área lisa y libre de todo obstáculo, de un metro alrededor de la plataforma.

Vestimenta

En las competencias de Halterofilia los competidores tienen que utilizar una vestimenta cuyo diseño y forma estén aprobados por la IWF.



Butarga.

- La butarga puede ser de una o dos piezas y de cualquier color, pero deberá cubrir el tronco de los competidores.
- Es de lycra y tiene que estar ajustado al cuerpo. El escote no tendrá cuello.
- No puede cubrir ni codos ni rodillas.

NO PUEDE CUBRIR NI CODOS NI RODILLAS Y SE VALE USAR CAMISETA POR DEBAJO LA BUTARGA, PERO SIN QUE LAS MANGAS CUBRAN LOS CODOS.



Calzado.

- El calzado de halterofilia protege los pies, proporciona estabilidad y permanencia sobre la tarima.
- Está hecho de cuero, con el tacón de madera reforzado de goma.
- Se vale que tenga una correa sobre el empeine.
- La altura máxima permitida es de 13 cm. desde la suela hasta el final.

Cinturón.

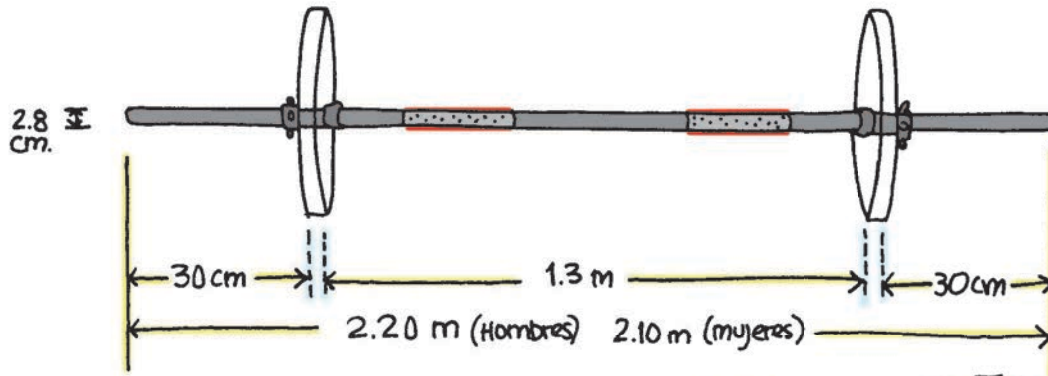
- El uso del cinturón es opcional. Su función es mantener estable la base de la columna.
- Puede ser hasta de 12 cm. de ancho y no se vale usarlo por debajo de la butarga.

Vendajes.

- Los vendajes de gasa o elásticos, se pueden solamente utilizar en las muñecas, rodillas y manos.
- La superficie que pueden cubrir en las muñecas es de cinco centímetros y de 20 en las rodillas.

BARRA Y DISCOS

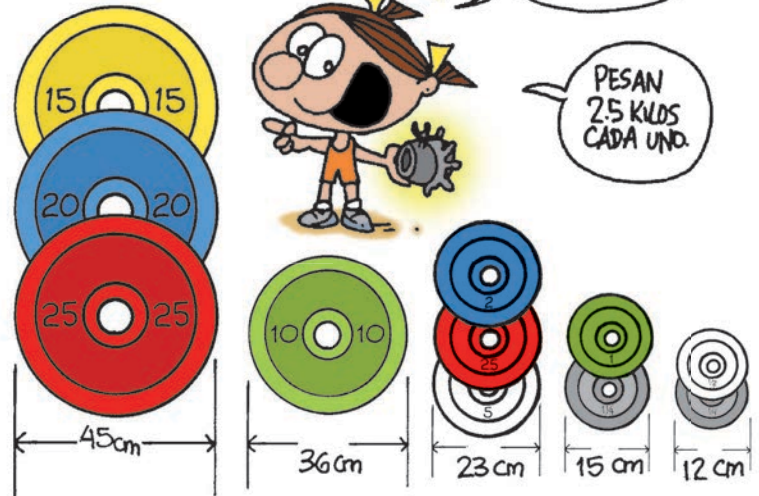
La barra con sus discos son la pieza fundamental en las competencias de Halterofilia, el desarrollo de toda la competencia se basa en que el competidor pueda levantar el peso que suman los discos.



LAS BARRAS SE EQUIPAN CON DOS COLLARINES QUE SIRVEN PARA QUE NO SE CAIGAN LOS DISCOS.

La barra

- La barra de los hombres pesa 20 Kg., mide 2.20 m., su diámetro es de 2.8 cm. y tiene unas marcas para su rápida identificación de color azul.
- La de las mujeres pesa 15 Kg., mide 2.10 m., su diámetro es de 2.5 cm. y sus marcas son amarillas.



PESAN 2.5 KILOS CADA UNO.

Los discos

- Los discos son de diferente color y diámetro según su peso.
- Se fabrican de hierro fundido, pero los de diez kg. o menos pueden ser de otros materiales.
- Su peso debe estar marcado claramente.
- Los discos de 25 Kg. y 45 cm. de diámetro deben ser recubiertos con goma o plástico y pintados con color permanente. Así, cuando se suelta la barra se daña menos la plataforma.
- Los discos chiquitos de .5 y .25 Kg., sólo se utilizan cuando se intenta romper un récord.



EN LA BARRA SE PONEN MUY ORDENADOS DE ACUERDO CON SU PESO, EL MÁS PESADO VA PRIMERO EN LA PARTE INTERIOR Y EL MÁS LIVIANO QUEDA AL ÚLTIMO.

JURADO Y JUECES

El jurado y los jueces en las competencias internacionales de Halterofilia tienen la responsabilidad de que toda la competencia se desarrolle siguiendo el espíritu del juego limpio, por eso ellos conocen muy bien las reglas y las normas que aplican en sus decisiones.

El jurado.

LA FUNCIÓN DEL JURADO ES QUE SE APLIQUEN CORRECTAMENTE TODAS LAS REGLAS TÉCNICAS.



CUANDO LOS JUECES SE EQUIVOCAN, EL JURADO PUEDE CAMBIAR EL VEREDICTO.



EN OLIMPIADAS Y PANAMERICANOS, EL JURADO ESTÁ FORMADO POR CINCO PERSONAS DE PAÍSES DIFERENTES.



Los jueces.

EN LA COMPETENCIA HAY TRES JUECES QUE SON LOS QUE DECIDEN SI EL LEVANTAMIENTO ES VÁLIDO O NULO.

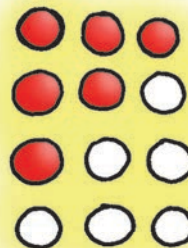


CADA JUEZ TIENE UNA CAJA DE CONTROL CON BOTONES: UNO BLANCO Y UNO ROJO



- Cuando el competidor ha realizado su intento los jueces oprimen un botón; el blanco si es válido o el rojo si es nulo el levantamiento.

DOS O TRES ROJOS ES INVÁLIDO EL INTENTO. UN ROJO O NINGUNO, ES VÁLIDO.



LA COMPETENCIA Y CATEGORÍAS

Para la competencia de Halterofilia cada atleta se ha preparado por mucho tiempo en lo físico y lo técnico para competir por el triunfo de su respectiva categoría.

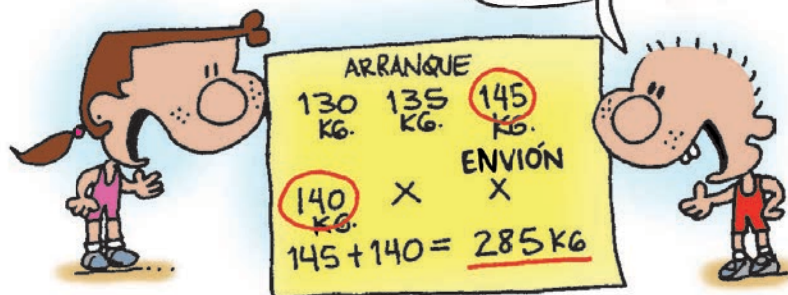
TODOS LOS COMPETIDORES PARTICIPAN EN DOS PRUEBAS: **ARRANQUE Y ENVIÓN.**



- En cada una de las dos pruebas tienen tres intentos para levantar el peso, y hay un descanso entre cada intento.
- Eso sí, antes de la competencia tienen que decir el peso que van a levantar. Y luego pueden irlo aumentando.

¿Y CÓMO SE SABE QUIÉN GANA?

MIRA, SE ESCOGE EL MEJOR LEVANTAMIENTO DE CADA PRUEBA Y LUEGO SE SUMAN LOS DOS, Y EL QUE MÁS KILOS SUME ES EL GANADOR.



EN CUALQUIER COMPETENCIA, LOS ATLETAS SÓLO PUEDEN COMPETIR EN UNA SOLA CATEGORÍA.

Categorías:

Las categorías se basan en el peso de los atletas. Hay ocho para los hombres y siete para las mujeres.

Hombres.

Menos de 56 Kg.
De 56 a 62 Kg.
De 62 a 69 Kg.
De 69 a 77 Kg.
De 77 a 85 Kg.
De 85 a 94 Kg.
De 94 a 105 Kg.
Más de 105 Kg.

Mujeres.

Menos de 48 Kg.
De 48 a 53 Kg.
De 53 a 58 Kg.
De 58 a 63 Kg.
De 63 a 69 Kg.
De 69 a 75 Kg.
Más de 75 Kg.

- A nivel Internacional por grupo de edades: **Juveniles** 16 a 20 años, **Mayores** de 20 años. Varonil y femenino.
- En México se compite en más categorías por edades: Sub-12, 13, 15, 17, 20 y Elite 20 años.

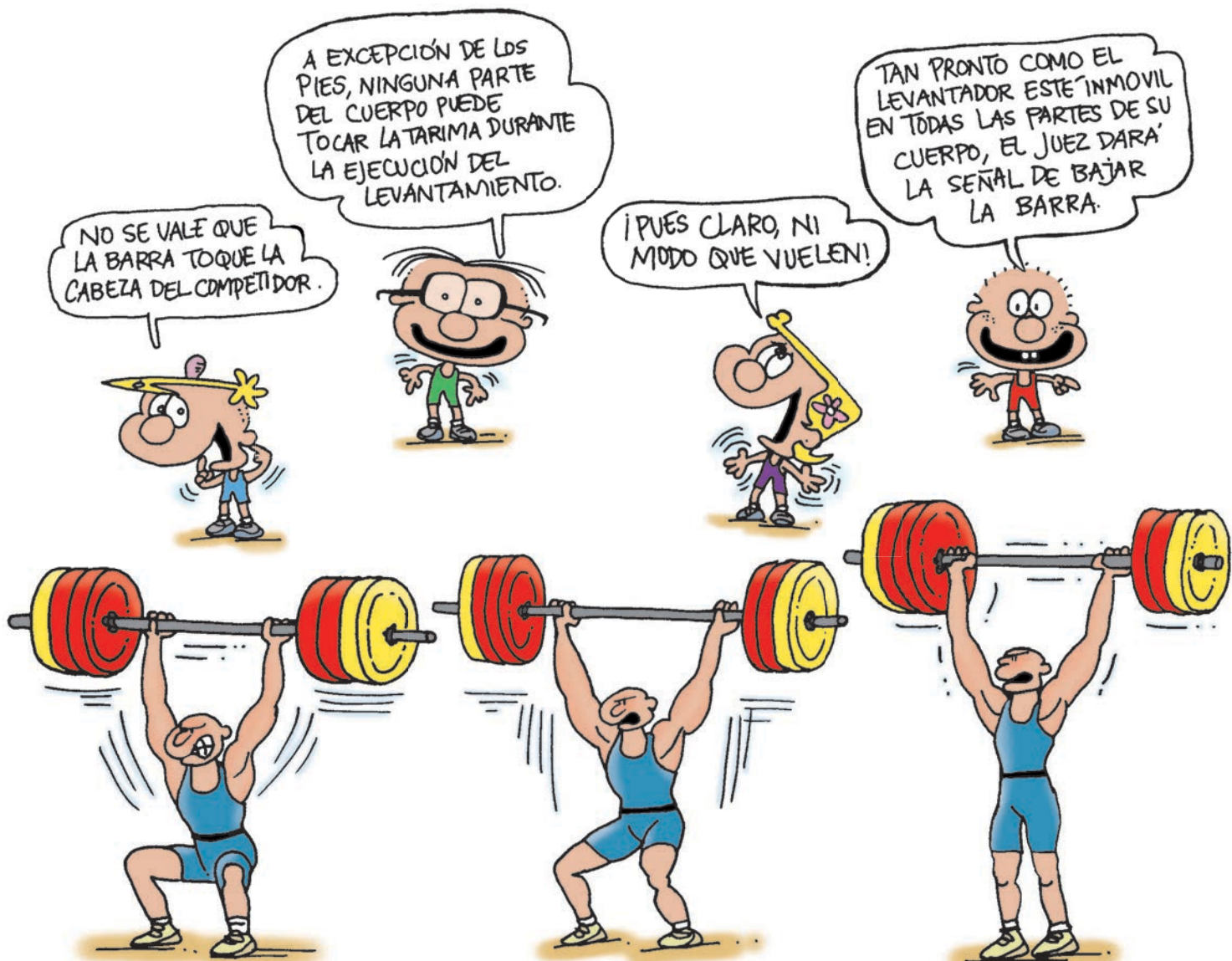
ARRANQUE

La primera prueba.

La arrancada es la primera prueba de la Halterofilia en que tienen que participar todos los competidores. Esta prueba de levantamiento es técnicamente la de mayor grado de dificultad.



- La barra está colocada horizontalmente delante de las piernas del competidor.
- El competidor toma la barra cerca de los extremos con las palmas hacia abajo y se concentra para el levantamiento.
- Inicia la alzada en un sólo movimiento desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, mientras las piernas se desplazan o flexionan.



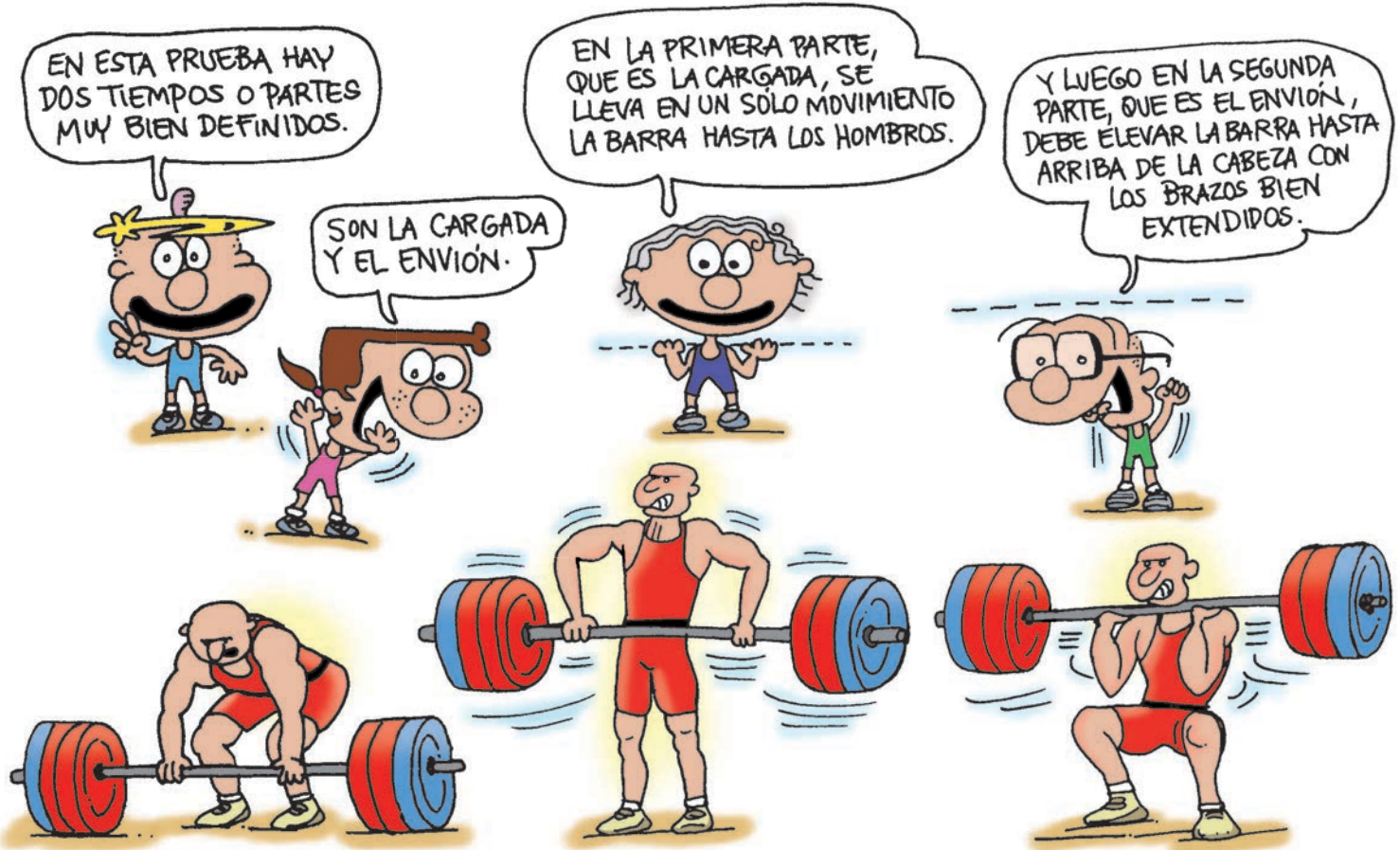
- Cuando el levantador ha logrado levantar la barra con sus brazos extendidos sobre su cabeza, tiene el tiempo de recuperación que necesite antes de que empiece a pararse muy derecho.
- El peso levantado debe ser mantenido en la posición final de inmovilidad, permaneciendo los brazos y las piernas bien extendidas.
- El peso levantado debe ser mantenido en la posición final de inmovilidad, permaneciendo los brazos y las piernas bien extendidas.

ENVIÓN

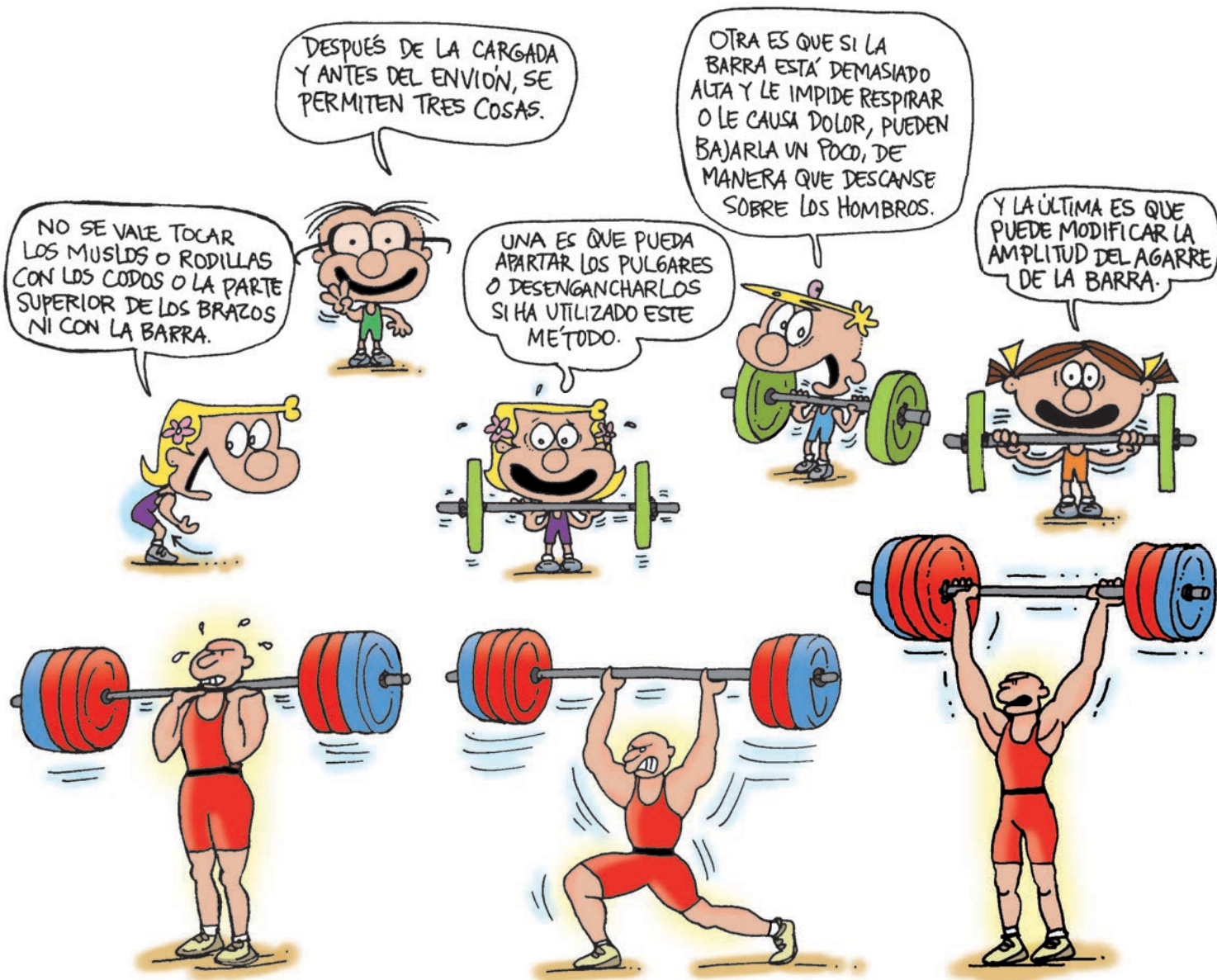
La segunda prueba.

La prueba de envión o de dos tiempos (Clean & Yerk) es la segunda prueba en Halterofilia en la que también tienen que competir todos los atletas.

En esta prueba los competidores requieren de un alto grado de fuerza/potencia para lograr con éxito el levantamiento.



- En la primera parte se toma la barra con las palmas hacia abajo.
- Inicia en un sólo movimiento continuo la elevación desde la plataforma hasta los hombros.
- Mientras las piernas se abren en tijera o en una flexión.



- Puede apoyar la barra sobre las clavículas, sobre el pecho por arriba de las tetillas o sobre los brazos flexionados totalmente. El atleta y la barra deben estar inmóviles antes de comenzar el envío.
- Para el envío el atleta flexiona las piernas y los brazos para llevar la barra hasta la plena extensión de los brazos colocados verticalmente por arriba de la cabeza.
- Finalmente coloca los pies bien alineados y mantiene brazos y piernas totalmente extendidos, hasta que los jueces le indiquen bajar la barra.

REGLAS GENERALES

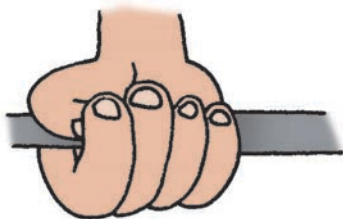
Como toda competencia atlética tiene sus normas y reglamentos, la Halterofilia tiene las suyas. Te presentaremos algunas de ellas que son generales, pero te ayudarán a irte familiarizando con este fuerte deporte.



- Desde su llamada para competir, el atleta tiene 60 segundos para iniciar su intento.



- Pueden ponerse magnesia en las manos para que no se les resbale la barra con el sudor.



- Se vale usar la técnica de enganche, que consiste en cubrir la primera falange del dedo gordo con los otros dedos al agarrar la barra.



- Cada competidor debe indicar el peso que desea levantar.



- La barra sólo se vale soltarla una vez que haya pasado el nivel de la cintura.

- Si el competidor no puede extender totalmente los brazos por alguna deformación anatómica, debe decírselo a los tres jueces y al jurado antes de la competencia.



- Está prohibido usar grasa, aceite o cualquier lubricante sobre los muslos.

DESPUÉS DE UN INTENTO
VÁLIDO, EL COMPETIDOR
PUEDE PEDIR QUE LE
AUMENTEN EL PESO EN
LA BARRA, PERO SIEMPRE
EN MÚLTIPLOS DE UN
KILO.



EN CADA CATEGORÍA
EL LEVANTADOR QUE
MENOS PESO HAYA
PEDIDO PARA LEVANTAR
INICIA LA RONDA

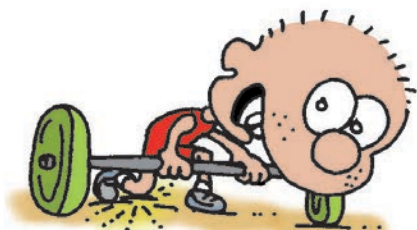


- Para cambiar su decisión los jueces tienen tres segundos antes de que se enciendan las luces, y si ya se encendieron levantarán un banderín rojo o blanco.
- Un competidor que no dé el peso para la categoría en que fue inscrito, será excluido de la competencia.
- En caso de empate, el levantador con menos peso corporal será el que gane.

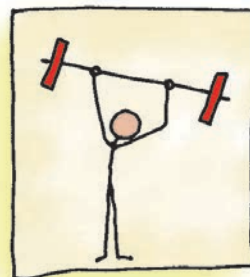
INFRACCIONES

En todos los levantamientos hay movimientos y posiciones que no se vale realizar, porque si los hacen, los jueces declararán como inválido el intento. Estos son algunos de los que se aplican en las dos pruebas.

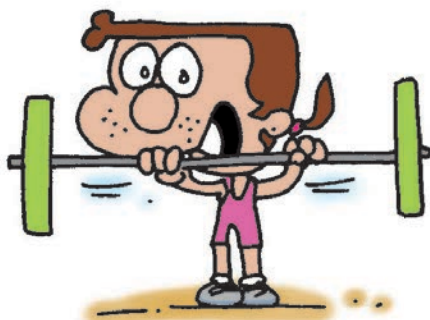
NO SE VALE TOCAR LA TARIMA CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO QUE NO SEAN LOS PIES.



QUE AL FINALIZAR EL MOVIMIENTO, LA EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS SEA DESIGUAL O INCOMPLETA.



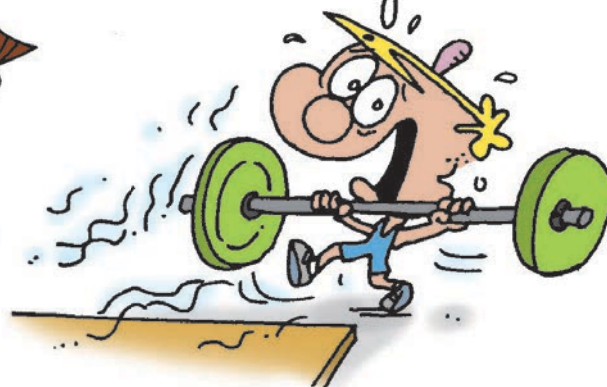
DETENERSE DURANTE LA EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS.



HACER MOVIMIENTOS DE FLEXIONAR Y EXTENDER LOS BRAZOS DURANTE LA RECUPERACIÓN.



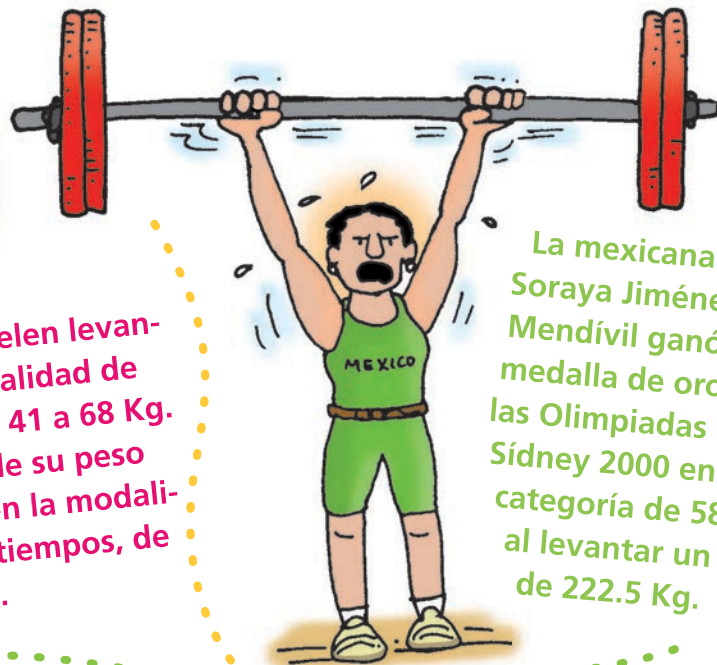
SALIRSE DE LA TARIMA DURANTE LA EJECUCIÓN DEL LEVANTAMIENTO.



Sabías que...

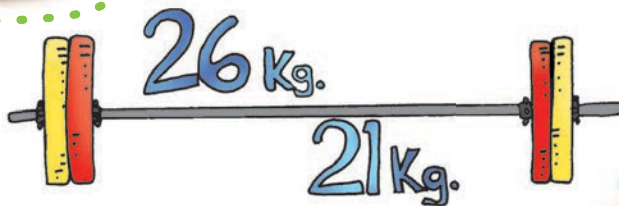


Los atletas suelen levantar en la modalidad de arrancada de 41 a 68 Kg. por encima de su peso corporal, y en la modalidad de dos tiempos, de 82 a 100 Kg.



La mexicana Soraya Jiménez Mendivil ganó la medalla de oro en las Olimpiadas de Sídney 2000 en la categoría de 58 Kg., al levantar un total de 222.5 Kg.

En los Juegos Olímpicos y otras importantes competencias internacionales se usan básculas que registren como mínimo 200 kilos, con una precisión mínima de 10 gramos.



El peso mínimo que puede levantarse en una competencia equivale al peso de la barra más el peso de los collarines y el de dos discos de medio kilo cada uno. O sea, en categoría masculina 26 Kg. y en femenina 21 Kg.

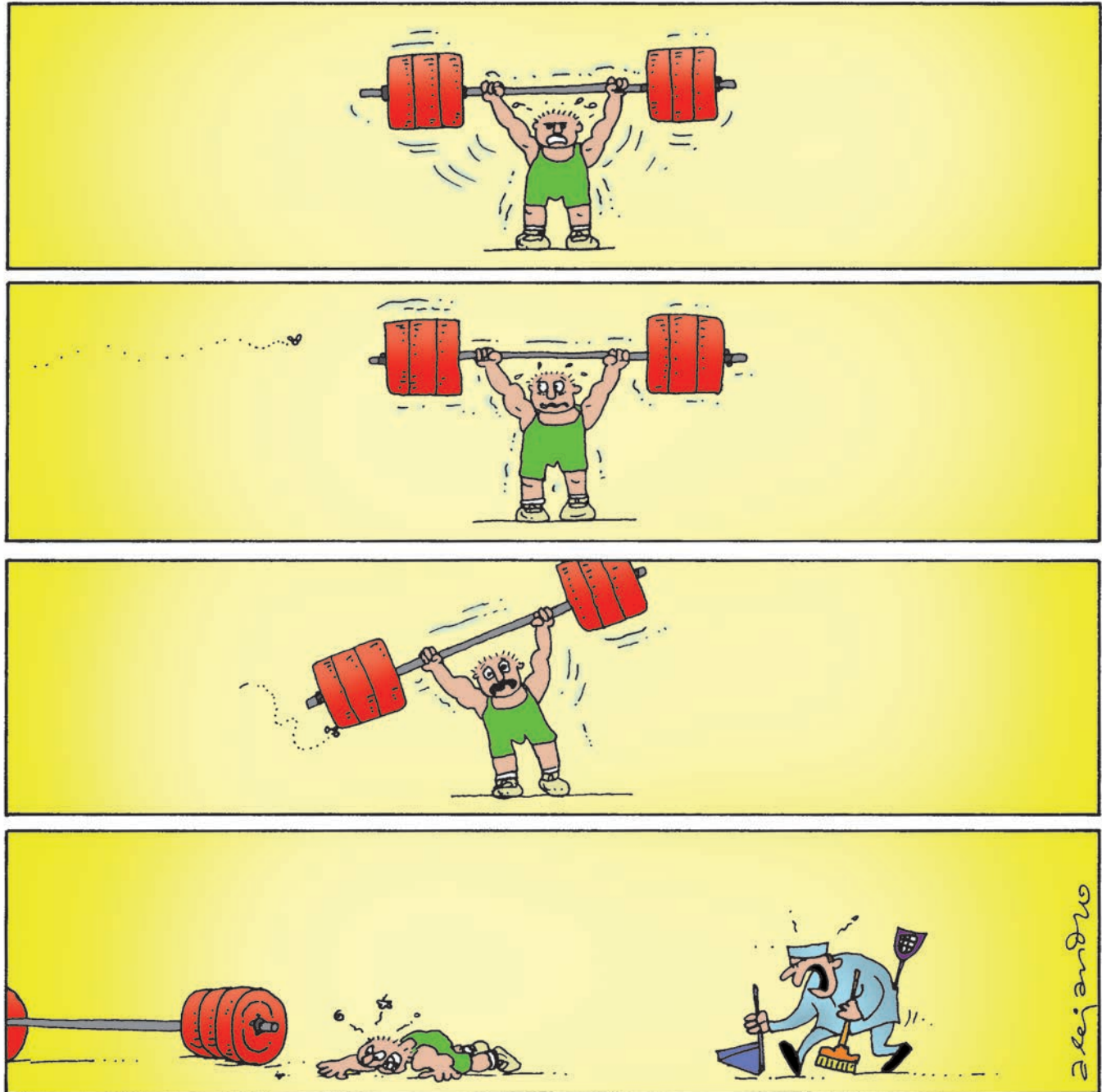


En las primeras Olimpiadas celebradas en Atenas en 1896 había dos categorías: levantamiento con una mano y con dos.

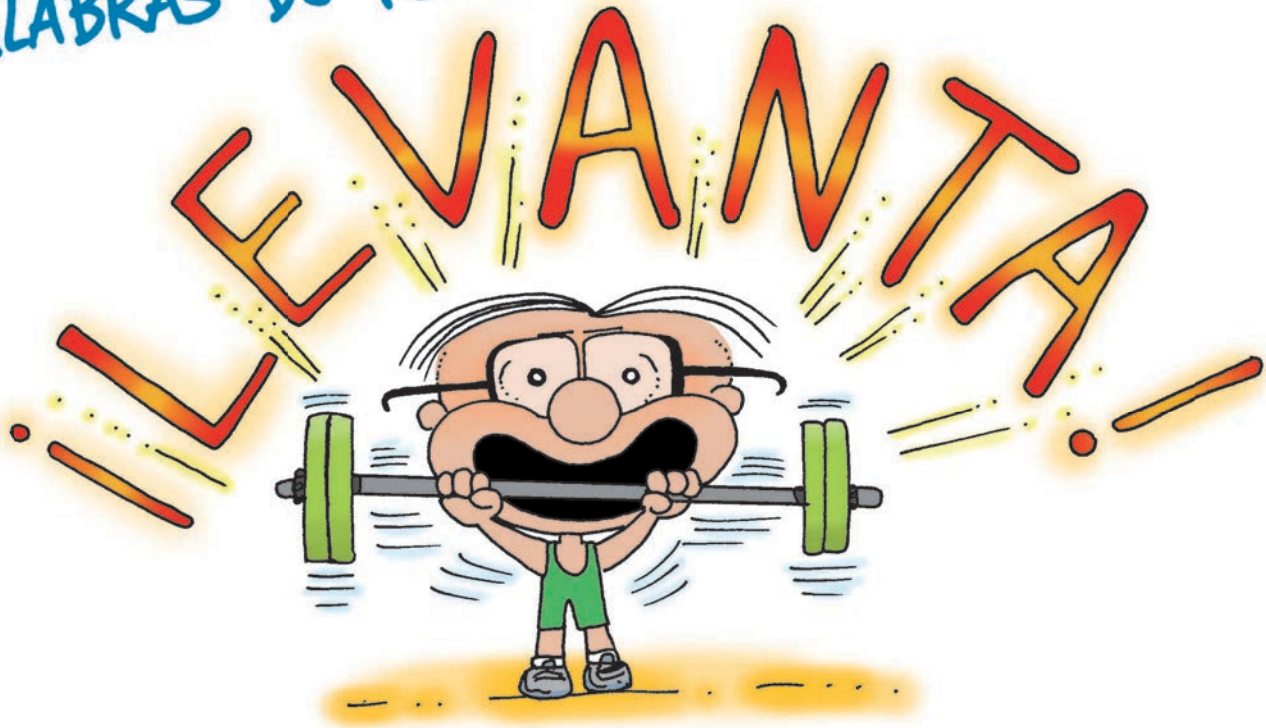
16

La edad mínima para participar en los encuentros internacionales es de 16 años.

Zona de juego



PALABRAS DE PESO



Blanquearse.

Realizar **tres intentos nulos**.

Carro.

Es el conjunto de **barra y discos**.

Collarines.

Piezas de la barra que **sirven para ajustar los discos**.

De gancho.

Forma permitida de agarrar la barra, **el dedo pulgar se pone por debajo de los demás**.

Desplantillar.

Se le dice a la acción de **desplazar los pies durante el levantamiento**.

Envi3n.

La **prueba de dos tiempos**.

Manga.

Es la zona de la barra **donde se colocan las pesas**.

Squat.

Es el estilo de hacer la **arrancada y la cargada de dos tiempos, poniéndose en cuclillas**.

Tierra.

Es la palabra que se usa para **que el pesista ya pueda bajar la barra al piso**.

Tir3n.

Es la fase del movimiento que comprende **desde el inicio hasta la primera extensi3n del cuerpo del levantador**.

Anota tus comentarios, dudas y lo que se te ocurra.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

