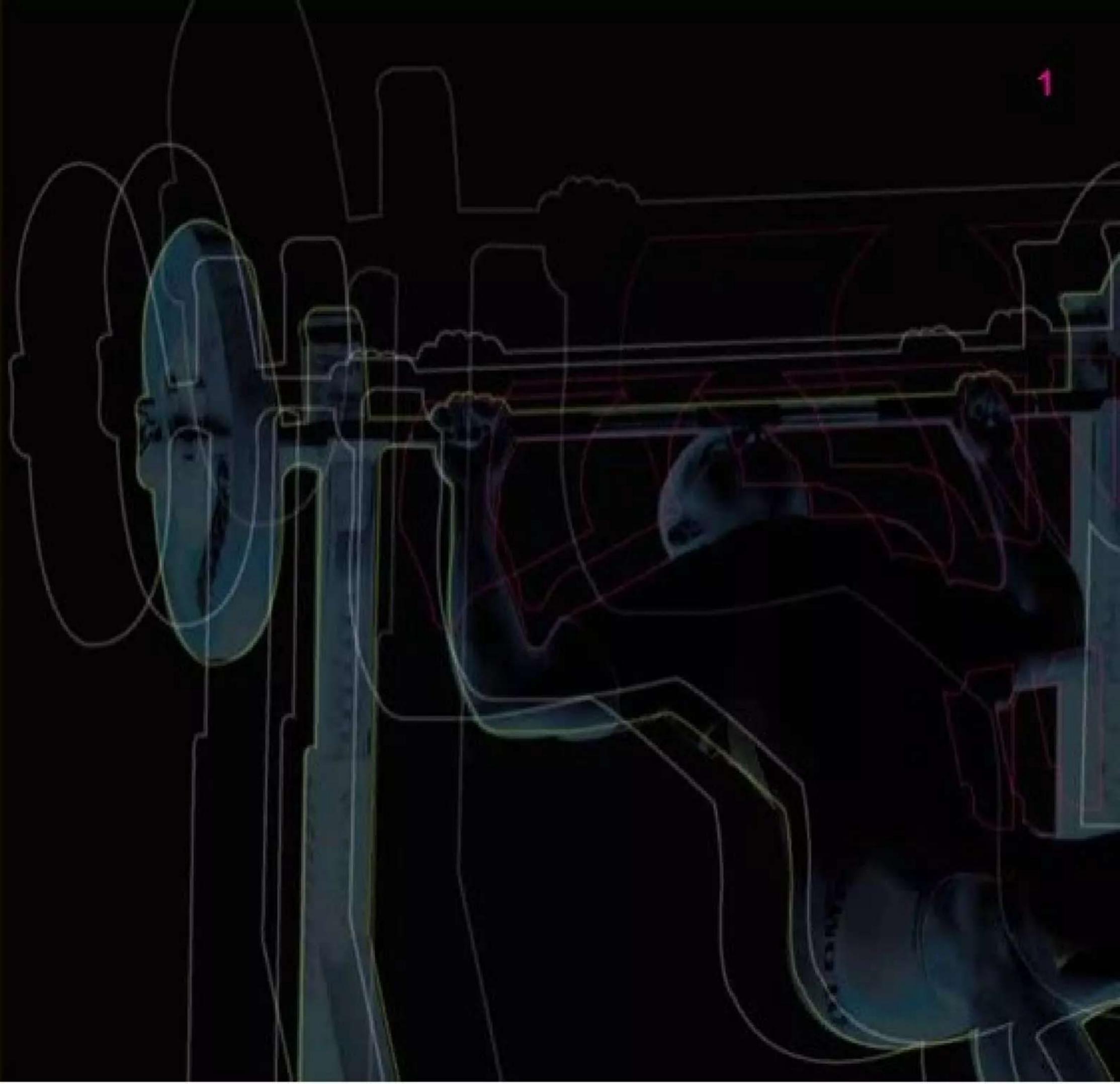


levantamiento de pesas paralímpico



Historia

- Hace su aparición en los juegos paralímpicos de Tokio en 1964, bajo el nombre de weightlifting. En este certamen solo competían levantadores con lesión medular. Mas tarde se añadieron otros deportistas con distintas discapacidades físicas hasta que en la Asamblea General de Barcelona de 1992 se decide que todas las discapacidades físicas participen en un solo grupo distribuido por categorías de peso bajo el nombre de powerlifting.
- Este es un deporte en auge, en 1992 en Barcelona participaron 25 países, y en 2000 en Sídney ya tenía 115 países inscritos y 5.500 atletas masculinos en el ranking de diferentes categorías.
- Este deporte en la rama femenina también ha tenido desarrollo, cuando en Beijing 2008 se registraron marcas bastante importantes.

¿Qué es?

- Una de las modalidades en las paralympicadas, en el cual el atleta trata de mostrar su fuerza máxima a través del pres banca adaptado a su discapacidad.

¿Quiénes lo practican?

- Este deporte va destinado a personas con disfunciones en los miembros inferiores, amputaciones, o paraplejias.
- La clasificación de los deportistas va en función del peso.
Para los amputados en el pesaje se tendrá en cuenta la altura de la amputación.

CATEGORIAS**DESDE (kg)****HASTA (kg)**F
E
M
E
N
I
N
O

48

48,01

52

52,01

56

56,01

60

60,01

67,50

67,51

75

75,01

81

81

48

M
A
S
C
U
L
I
N
O

48,01

52

52,01

56

56,01

60

60,01

67,50

67,51

75

75,01

82,50

82,51

100

100

DIFERENCIAS ENTRE PRESS BANCA TRADICIONAL Y ADAPTADO

- En el pres de banca tradicional los atletas, aun que parezca difícil, hacen fuerza con las piernas en el levantamiento, lo que se denomina leg drive. Esto será explicado posteriormente con apoyo audiovisual.
- La diferencia es que los discapacitados no pueden hacer esa fuerza con las piernas y pierden potencia en la salida de la barra al parar en el pecho.

Material para realizar el movimiento



REGLAS

- En primer lugar debemos colocarnos bien en el banco y sacar la barra.
- Una vez estabilizada la barra el juez nos dirá “baja” para que empecemos a bajar la barra.
- A continuación cuando tengamos la barra estabilizada y parada en el pecho nos dará la orden de “pres” por la cual podremos empezar a empujar la barra hacia arriba.
- Cuando este la barra ya arriba con nuestros codos estirados nos darán la orden de “soporte” por la cual podremos dejar la barra ya en el mismo.

VALIDEZ DEL LEVANTAMIENTO

- Se tiene 2 min para realizar el levantamiento
- Habrá tres jueces para realizar un veredicto del levantamiento, uno de frente del levantador y dos a los lados.
- Cada juez tendrá un mando al que pulsar blanco o rojo, o en su defecto una tarjeta blanca o roja. Si pulsan o levantan tarjeta blanca mínimo 2 jueces, el levantamiento será válido, sin por el contrario 2 jueces levantan la tarjeta roja, será nulo.

VALIDEZ DEL LEVANTAMIENTO

- Se tiene 2 min para realizar el levantamiento
- Habrá tres jueces para realizar un veredicto del levantamiento, uno de frente del levantador y dos a los lados.
- Cada juez tendrá un mando al que pulsar blanco o rojo, o en su defecto una tarjeta blanca o roja. Si pulsan o levantan tarjeta blanca mínimo 2 jueces, el levantamiento será válido, sin por el contrario 2 jueces levantan la tarjeta roja, será nulo.