



## HALTEROFILIA ADAPTIVA MÁSTER

### Directivos para órganos de gobierno máster, deportistas con discapacidad y oficiales técnicos

La **EUROPEAN MASTERS WEIGHTLIFTING ASSOCIATION (EMWA)** da la bienvenida a levantadores con discapacidades como competidores en nuestros Campeonatos Continentales.

Entramos en una nueva era de inclusión para romper, juntos, la barrera de las limitaciones para todos los Levantadores de Halterofilia Máster, independientemente de su discapacidad o no.

Hay mucho que aprender de los demás, y el Campeonato Mundial Master 2022 de la IMWA es solo el comienzo. Las reglas actuales están en desarrollo y puede que haya que revisarlas, ya que el tiempo nos enseñará.

Mira el enlace del video: <https://files.fm/iwfmasterssecretariat/f/kpvpxy6x>

Los levantadores de halterofilia máster adaptada masculinos y femeninos de 35+ años son elegibles para participar en función de las 7 categorías que se describen a continuación.

Solo los levantadores de halterofilia máster adaptada con discapacidad permanente son elegibles para participar en las categorías de Halterofilia Máster Adaptada.

Basándonos en las entradas finales que recibiremos, Los levantadores de halterofilia máster adaptada competirán durante el evento de 9 días en un horario proporcionado.

**LA INSCRIPCIÓN DEBE HACERSE MEDIANTE EL CÓDIGO DE ACCESO QUE SE HA ENVIADO A TODAS LAS CÁTEDRAS NACIONALES DE MASTERS.**

Todos nuestros eventos se someten a controles antidopaje de acuerdo con la normativa antidopaje vigente de la AMA (WADA).

Los participantes deben aceptar la plena responsabilidad moral y financiera de su propio bienestar y salud.

Antes de salir de su país, todos los participantes deben estar cubiertos por un seguro de viaje y de accidente/lesión/enfermedad (Covid-19).



## HALTEROFILIA ADAPTIVA MÁSTER

- Todos los viajeros de 18 años o más deben presentar su **certificado de vacunación COVID-19**, que demuestre que están totalmente vacunados al menos 15 días antes de su llegada. No es necesaria una dosis de refuerzo para considerarse totalmente vacunado.

**Nota: los viajeros no vacunados sólo pueden viajar a EE.UU. si pertenecen a un grupo exento de la obligación de vacunación**

En el caso de que una persona tenga contraindicaciones médicas documentadas para recibir la vacuna COVID-19, La EMWA y el organizador quedan exentos de responsabilidad por cualquier pérdida, lesión o daño que puedan sufrir en relación con su participación en el Evento.

- Se otorgarán medallas para cada una de las clasificaciones que se indican a continuación.
- Certificado de rendimiento con el mejor total alcanzado.

La competición se celebrará en el **WATERFORD SETU Arena**, que ofrece también alojamiento(s) adecuado(s) para cualquier persona, incluidos los levantadores másteres de halterofilia adaptada, por lo que su seguridad es de suma importancia.

Se aceptan las 7 categorías de LEVANTADOR MÁSTER ADAPTATIVO (inglés MASTERS ADAPTIVE WEIGHTLIFTER - MAWC) para inscribirse en la participación. Se requiere una declaración médica formal de discapacidad como prueba y la aprobación de los médicos para ejercer el deporte de la halterofilia olímpica para enviar junto con el formulario de inscripción manual.

### **Levantadores Másteres con:**

- **Discapacidad auditiva**
- **Discapacidad visual**
- **Discapacidad intelectual**
- **Amputación(es)**
- **Rango de movimiento limitado**
- **Baja estatura**
- **Silla de ruedas**

La EMWA sigue las Reglas y Regulaciones actuales de la IWF, con las excepciones que se indican en este documento. Si cualquier ajuste a las reglas de la IWF o acomodación para los levantadores másteres adaptados no se describen aquí, se aplicarán las Reglas y Regulaciones de la IWF.



## HALTEROFILIA ADAPTIVA MÁSTER

El pesaje se realizará según las normas de la IWF. Los atletas en silla de ruedas comenzarán su pesaje 30 minutos antes de la hora oficial de inicio del pesaje, (150 minutos antes del inicio de la competición), si la sesión incluye atletas sin discapacidad. En caso contrario, las sesiones con atletas en silla de ruedas comenzarán **su pesaje oficial 3 horas** antes del comienzo de la competición real. El equipo médico de la EMWA ayudará a realizar el pesaje de todos los atletas en silla de ruedas.

Los Levantadores Másteres de Halterofilia adaptada deben completar razonablemente los levantamientos de competición, la arrancada y los dos tiempos. Estos levantamientos deben ser completamente bloqueados por encima de la cabeza, sin embargo, se pueden permitir ligeros "press outs" si se ejecutan sin una pausa prolongada. Las barras se devuelven a la plataforma de acuerdo con las reglas de la IWF.

Los Levantadores Másteres de Halterofilia Adaptada son responsables de informar al Director de la Competición y a los oficiales de su necesidad de alojamiento que puede incluir el tiempo de viaje adicional a la plataforma después de ser llamados por el Locutor de la competición. El Director de la Competición, en consulta con los Jueces, se reserva la autoridad de no permitir a los Levantadores Másteres de Halterofilia Adaptada comenzar su primer intento o los siguientes, si el intento de ese levantamiento se considera potencialmente dañino para ellos mismos o para otros.

### LAS 7 CATEGORÍAS DE LEVANTADORES DE HALTEROFILIA MÁSTER ADAPTADAS

#### 1) Levantadores Másteres con Discapacidad Auditiva

Se permitirá a los entrenadores salir del área de entrenadores para situarse detrás de los jueces durante el levantamiento del atleta para señalar o las indicaciones de los entrenadores.

Los entrenadores pueden situarse detrás de los jueces durante el levantamiento del atleta para que las señales o indicaciones de los entrenadores puedan ser vistas claramente por el atleta. El atleta o el entrenador puede solicitar que juez central dé una señal de bajada MANUAL más robusta. El entrenador puede dar la señal de bajada una vez que la llamada del árbitro sea visible y/o se escuche la señal electrónica.

#### 2) Levantadores Másteres con Discapacidad Visual

Los entrenadores pueden acompañar a sus atletas al escenario y a la tarima para ayudarles a iniciar el levantamiento. El reloj reglamentario comienza a correr según el reglamento actual, pero se permitirá hasta **un minuto adicional** para que los atletas y entrenadores **completan la preparación para el levantamiento** y para que el entrenador baje de la plataforma. El atleta/entrenador puede solicitar que el juez central dé una señal de bajada VERBAL/AUDIBLE más robusta.



## HALTEROFILIA ADAPTIVA MÁSTER

### 3) Levantadores Másteres con Discapacidad Intelectual

Los entrenadores pueden acompañar a sus atletas al escenario y a la tarima para ayudarles a iniciar el levantamiento.

Se permitirá a los entrenadores salir del área de entrenadores para situarse detrás de los jueces durante el levantamiento del atleta para señalar o las indicaciones de los entrenadores.

Los entrenadores pueden situarse detrás de los jueces durante el levantamiento del atleta para que las señales o indicaciones de los entrenadores puedan ser vistas claramente por el atleta. El atleta o el entrenador puede solicitar que juez central dé **una señal de bajada más robusta**. El entrenador puede dar la señal de bajada una vez que la llamada del árbitro sea visible y/o se escuche la señal electrónica.

### 4) Levantadores Másteres con Amputación

- Atletas que realizan arrancadas y dos tiempos con un solo brazo
- Atletas que realizan arrancadas y dos tiempos con un solo pierna
- Atletas que realizan arrancadas y dos tiempos con una correa brevemente atada a la barra.
- Las correas están atadas de forma segura y apropiada al torso del atleta.
- Atletas que realizan arrancadas y dos tiempos con una prótesis de brazo
- Atletas que realizan arrancadas y dos tiempos con una prótesis de pierna

Los levantadores con amputaciones que utilicen sus prótesis deben pesarse con sus prótesis y deben demostrar que el miembro artificial no está alimentado ni es capaz de almacenar energía. Los brazos mioeléctricos, necesarios para abrir y cerrar las manos, sí están permitidos.

Los levantamientos con un solo brazo y una sola pierna seguirán el reglamento del IWF como los levantamientos con dos manos.

A los atletas que levanten con su brazo discapacitado, sin la prótesis, se les permitirá realizar un press-out para estabilizar la barra en su posición final pero desigual. En este ejemplo, los atletas pueden realizar el levantamiento con el uso de una correa brevemente unida a la barra.

Los discos fraccionales deben estar asegurados dentro de los collares.

### 5) Levantadores Másteres con Rango de Movimiento Limitado

Los levantadores másteres de halterofilia adaptada que no entran en las categorías mencionadas anteriormente, o que pueden tener un movimiento limitado de flexión o extensión de la rodilla también se consideran, pero deben hablar con el jurado para obtener una aclaración antes del pesaje.

Los atletas que no puedan extender completamente los codos deberán seguir cumpliendo con la normativa vigente de la IWF respecto a esta posibilidad.



## HALTEROFILIA ADAPTIVA MÁSTER

Los atletas que no puedan bajar completamente su torso para alcanzar la altura de la barra, pueden ser autorizados a levantar su peso intentado desde bloques. Los bloques no pueden ser más altos que la parte superior de la rótula de los atletas.

Los atletas con la enfermedad de Parkinson pueden tener modificaciones permitidas en algunos movimientos, dependiendo de su condición médica.

Se ruega que los atletas proporcionen al director de la competición una muestra de los dos levantamientos utilizando un peso ligero para ilustrar su rango de movimiento.

El Jerk puede ser reemplazado por un Push Press hasta la extensión completa sin ninguna pausa del brazo mientras alcanza su extensión completa.

La arrancada puede ser reemplazada por un arrancada "muscle" hasta la extensión completa sin ninguna pausa del brazo mientras alcanza su extensión completa.

Por la seguridad del atleta y el material, se recomienda que el atleta devuelva la barra a la plataforma, si es físicamente posible.

### 6) Levantadores Másteres de Baja Estatura

Los Levantadores Másteres de halterofilia adaptada de baja estatura pueden optar por levantar en la categoría de personas sin discapacidad o en la categoría MAW10. Los hombres deben tener menos de 130 cm de altura, y las mujeres, menos de 125 cm. Los hombres pueden utilizar la barra de 15 kg o la de 20 kg cuando compiten en la categoría MAW10. Los hombres que decidan competir en la categoría sin discapacidad deberán utilizar la barra de 20 kg. Los atletas deben indicar a los jueces, utilizando las reglas prescritas por la IWF, si no pueden extender completamente sus brazos. La misma indicación se exigirá en esta categoría si no es posible la extensión completa de las piernas. Todas las demás normas y reglamentos de la IWF se aplicarán durante el Campeonato Mundial Masters de la IMWA.

### 7) Levantadores Másteres en Silla de Ruedas

**GENERALIDADES:** Los atletas en silla de ruedas comenzarán su pesaje 30 minutos antes de la hora oficial de inicio del pesaje, (150 minutos antes del inicio de la competición real), si la sesión incluye atletas sin discapacidad. En caso contrario, las sesiones con atletas en silla de ruedas comenzarán su pesaje oficial 3 horas antes del comienzo de la competición real. El equipo médico de la IMWA ayudará a realizar el pesaje de todos los atletas en silla de ruedas.



## HALTEROFILIA ADAPTIVA MÁSTER

### Procedimiento de pesaje para deportistas en silla de ruedas

El deportista se pesa con ropa interior. Los artículos de la vestimenta del atleta, como maillots, unitardos, pantalones cortos y camisetas, no se consideran ropa interior. Los atletas no deben llevar zapatos, calcetines ni relojes durante el pesaje. Se permiten las joyas, los adornos para el pelo y los artículos religiosos para la cabeza. Estas regulaciones son según el Reglamento 6.4 de la IWF.

#### Si la báscula para las sillas de ruedas no está disponible en la competición

La silla de ruedas utilizada para el pesaje no tiene que ser necesariamente la silla de ruedas utilizada en la competición.

#### Si la báscula para las sillas de ruedas está disponible en la competición

La silla de ruedas debe pesarse en primer lugar, y luego el deportista sentado en ella. El peso corporal del atleta se calcula restando el peso de la silla de ruedas del peso combinado del atleta y la silla de ruedas. La silla de ruedas utilizada para el pesaje no tiene que ser necesariamente la silla de ruedas utilizada en la competición.

#### Atletas que compiten con el uso de una silla de ruedas

##### Arrancada (Arr); Dos Tiempos (DT)

- El atleta puede ser asistido en el pesaje. (Arr, DT)
- Se puede utilizar un cinturón de rendimiento adaptado para el levantamiento de pesas. (Arr, DT)
- Se permite el uso de una colchoneta o bloques. Si se utilizan bloques, la parte inferior de la pesa, con las placas en la pesa, no puede estar más de 5 cm (2 pulgadas) por encima de la colchoneta (si es aplicable). (Arr, DT)
- El entrenador o los voluntarios asignados colocarán la barra en la colchoneta del regazo del atleta o en los bloques. El atleta puede reajustar la barra en su regazo o bloques si es necesario. (Arr, DT)
- Una arrancada “muscle” será aceptable, si la barra no se detiene o desciende en su camino hacia arriba. (Arr)
- Se permite que la barra toque el pecho antes de detenerse en la posición final, ya sea en las clavículas, el pecho o en los brazos completamente doblados antes del press. (Regla de la IWF modificada) (DT)
- Después de la vuelta limpia, la barra debe estar en contacto con los hombros para comenzar el press. Se puede permitir un press estricto o una versión sentada del press de empuje siempre que se logre una posición final totalmente bloqueada. Los atletas pueden encoger o hacer rebotar los hombros para iniciar el movimiento de press. El press debe completarse en un movimiento fluido.
- La silla de ruedas del atleta puede colocarse directamente frente a la plataforma, si no puede anclarse de forma segura a la misma. Las colchonetas del gimnasio se colocarán frente al atleta. (Arr, DT)



## HALTEROFILIA ADAPTIVA MÁSTER

- Los brazos del atleta deben estar completamente extendidos al completar el levantamiento, y si no es posible la extensión completa, el atleta debe indicarlo a los jueces antes de comenzar cada intento. (C, CP)
- Aunque la barra puede hacer una pausa en su ascenso, no puede bajar y luego subir. Una vez que la barra desciende, no se ha producido ningún levantamiento. (Arr, DT)
- Una vez alcanzada la extensión completa y después de la fuerte señal audible de bajada del juez central, los dos observadores voluntarios asegurarán la barra y la devolverán con seguridad a la plataforma. La señal de bajada es un "DOWN" VERBAL/AUDIBLE más robusto acompañado por la señal de mano del juez a los observadores que indica que es el momento de asegurar la barra y devolverla a la plataforma. (Arr, DT)
- Sólo el atleta, los auxiliares y los spotters pueden hacer contacto con la barra. No se permite a los entrenadores subir a la plataforma una vez iniciado el intento. (Arr, DT)
- El reloj reglamentario, ajustado a tres minutos, comienza a correr cuando se dice el nombre del atleta. Esto dará tiempo al atleta y a los observadores para colocar la barra. El periodo de tres minutos también es aplicable a los atletas que se siguen a sí mismos. (Arr, DT)

### **LOS MOVIMIENTOS NULOS INCLUYEN:**

- No comenzar el movimiento dentro del período de tiempo asignado de 3 minutos, que incluye la indicación del atleta a los dos observadores de que la barra está en la posición inicial.
- Permitir que la barra descienda desde la posición inicial en el hombro y luego presionar desde esa posición inferior.
- Iniciar el movimiento antes de que los auxiliares hayan soltado las manos de la barra.
- Comenzar el movimiento antes de la SEÑAL DE INICIO AUDIBLE del juez.
- No terminar el movimiento con una extensión completa, a menos que esa extensión completa no sea posible, y se indique antes del comienzo del levantamiento.
- Terminar el movimiento con una extensión completa, seguida de la bajada de la barra (mayor flexión de los codos) y concluir con otra extensión de los brazos