

Lista de Verificación para el Pesaje

Antes del Pesaje

Preparar Documentos

- Tener listo el DNI/TIE **físico** o pasaporte para presentar a los jueces cuando te llamen

Conocer tus Salidas

- Decidir las salidas para **Arrancada (Snatch)** y **Dos Tiempos (Clean & Jerk)**
- Confirmar con tu entrenador antes del pesaje si tienes dudas
- Recuerda:
 - Puedes **cambiar tus salidas hasta 2 veces** una vez que comience el calentamiento
 - Para el **XI Campeonato Máster**: no se requiere peso mínimo de inicio pero habrá que conseguir a menos el total de clasificación para recibir medalla

Llegar a Tiempo

- Verifica el horario más reciente para conocer la hora correcta de pesaje de tu grupo de edad y categoría de peso
- **IMPORTANTE:** El horario final se publicará el **8 de abril**, y es posible que algunas sesiones comiencen **antes** de los horarios indicados en el programa provisional
- Llega durante la **ventana designada de 1 hora** para el pesaje (comienza **2 horas antes** de la competición y termina **1 hora antes** del inicio)
- Procura llegar temprano para **no ser el último en la fila**

Durante el Pesaje

Pesaje Oficial

- Espera a ser llamado según tu **grupo de edad, categoría de peso y número de sorteo (lote)**
- Si no estás presente cuando te llamen, pasarás **al final de la fila**

- El pesaje se realiza **en el maillot de competición (hay que llevarlo puesto ANTES de entrar en a la sala de pesaje)**

- Debes quitarte:

- Relojes
- Calcetines

- Puedes llevar:

- Joyería
- Gafas

- Recuerda: **se deduce 250g del peso mostrado en la báscula**

Declarar Salidas

- Indica a los oficiales tus **intentos iniciales** para el **Arrancada (Snatch)** y el **Dos Tiempos (Clean & Jerk)**
- Comprobar toda la información y **firmar tu tarjeta de atleta o formulario si no hay tarjetas**

Ajustar Peso (si es necesario)

- Si no estás dentro de tu categoría de peso + 0,25kg:
 - Tienes **hasta el final del periodo de pesaje (1 hora)** para ajustar tu peso (beber agua/comer si estás por debajo o quitar peso si estás por encima)
 - Puedes **volver a la báscula tantas veces como sea necesario** dentro de ese periodo
 - **Si no entras en la categoría** al finalizar el periodo de pesaje solo **puedes competir fuera de competición**

Llegadas Tardías

- Ten en cuenta: si llegas **después de que cierre la ventana de pesaje**, sin una **razón justificada o aviso previo**, **no podrás pesarte ni competir**