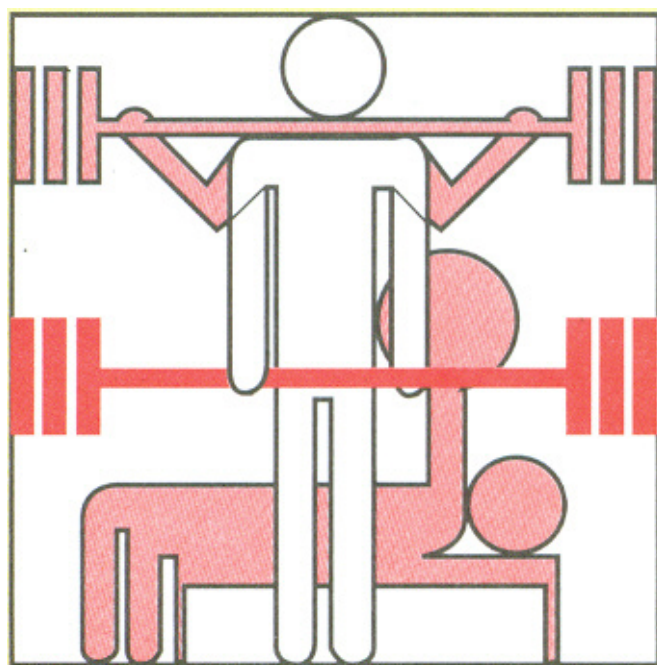


# **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE POWERLIFTING (AEP)**



## **REGLAMENTO TÉCNICO PARA COMPETICIONES DE PRESS BANCA POR REPETICIONES**

Julio 2009



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

### **PREFACIO**

El presente reglamento es básicamente una adaptación del Reglamento Técnico de Powerlifting de la IPF (Internacional Powerlifting Federation), al que se hace referencia específica en varios capítulos. En cualquier caso, cuando se diera una situación no prevista o no suficientemente detallada en el presente reglamento se aplicará la interpretación de la norma o el artículo correspondiente del reglamento IPF de referencia. En el caso de producirse dicha situación durante la celebración de un campeonato los jueces encargados del mismo tendrán la potestad de adoptar las decisiones oportunas para subsanar el imprevisto.

Algunos de artículos del presente reglamento están redactados únicamente en género masculino, aunque deberán entenderse igualmente aplicables a las categorías femeninas cuando no se especifique lo contrario, sin que deba interpretarse menoscabo alguno hacia el género femenino, y con la única intención de ayudar a la legibilidad, brevedad y claridad del redactado del mismo.

Es requisito imprescindible para participar en los Campeonatos de Press Banca por Repeticiones, y en cualquier otro campeonato nacional oficial organizado por la AEP, estar previamente dado de alta como afiliado por algún club o Agrupación de Clubs reconocido por la AEP, así como el pago de las cuotas de inscripción a campeonatos vigentes. Del mismo modo, todos los afiliados de la AEP deberán además actuar de acuerdo a las normas establecidas en lo referente a sus derechos y deberes referidos en los estatutos de la AEP y la reglamentación disciplinaria y antidoping, acatando las decisiones tomadas por la Asamblea, la Junta Directiva y el Comité Disciplinario de la AEP.



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

### 1.- CATEGORÍAS

El levantamiento de competición esta restringido a levantadores con 14 años de edad y mayores. Las diferentes categorías de los levantadores vendrán definidas por su sexo y peso corporal. Así mismo, los levantadores participarán en uno de los dos niveles de competición diferenciados: INICIACIÓN o ÉLITE. La carga de la barra se establecerá de acuerdo con la categoría del levantador y el nivel en el que compita, según lo reflejado en su correspondiente tabla:

NIVEL DE INICIACIÓN			
HOMBRES		MUJERES	
PESO CORPORAL	CARGA EN BARRA	PESO CORPORAL	CARGA EN BARRA
Hasta 56,0 kg	50.0 kg	Hasta 48,0 kg	27.5 kg
Hasta 60,0 kg	55.0 kg	Hasta 52,0 kg	30.0 kg
Hasta 67,5 kg	62.5 kg	Hasta 56,0 kg	32.5 kg
Hasta 75,0 kg	70.0 kg	Hasta 60,0 kg	35.0 kg
Hasta 82,5 kg	75.0 kg	Hasta 67,5 kg	37.5 kg
Hasta 90,0 kg	80.0 kg	Hasta 75,0 kg	40.0 kg
Hasta 100,0 kg	87.5 kg	Más de 75,0 kg	42.5 kg
Hasta 110,0 kg	92.5 kg		
Más de 110,0 kg	100.0 kg		

NIVEL ELITE			
HOMBRES		MUJERES	
PESO CORPORAL	CARGA EN BARRA	PESO CORPORAL	CARGA EN BARRA
Hasta 60,0 kg	77,5 kg	hasta 52,0 kg	45,0 kg
Hasta 67,5 kg	87,5 kg	Hasta 56,0 kg	47,5 kg
Hasta 75,0 kg	97,5 kg	Hasta 60,0 kg	50,0 kg
Hasta 82,5 kg	107,5 kg	Hasta 67,5 kg	55,0 kg
Hasta 90,0 kg	115,0 kg	Hasta 75,0 kg	60,0 kg
Hasta 100,0 kg	122,5 kg	Más de 75,0 kg	65,0 kg
Hasta 110,0 kg	130,0 kg		
Más de 110,0 kg	140,0 kg		



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

### **2.- EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES**

#### **2.1.- PLATAFORMA**

Los levantamientos se desarrollarán sobre una plataforma con unas dimensiones mínimas de 2,5 x 2,5 m y máximas de 4,0 x 4,0 m. No excederá los 10 cm de altura sobre el suelo circundante. La superficie de la plataforma será plana, firme y nivelada y estará cubierta de un material antideslizante.

#### **2.2.- BARRAS Y DISCOS**

Para los campeonatos de Press Banca por Repeticiones oficiales de la AEP, solo podrán usarse las barras y discos homologados para competiciones de Powerlifting. Se usarán la misma barra y discos a lo largo de toda la competición, a menos que los jueces decidan su sustitución, en el caso de que alguno de los elementos sufriera algún daño que lo inhabilitará para usarse en la competición.

#### **2.3.- COLLARINES**

La barra irá provista de su correspondiente juego de collarines que deberán usarse obligatoriamente con cualquier carga de barra. El peso de cada uno de los collarines será de 2,5 kg.

#### **2.4.- BANCA**

Solo podrán utilizarse aquellas bancas reglamentarias para campeonatos de Powerlifting y Press Banca, de acuerdo con las especificaciones establecidas en el Reglamento Técnico de Powerlifting de la IPF.

### **3.- EQUIPAMIENTO PERSONAL**

#### **3.1.- TRAJE**

El levantador vestirá un traje de una sola pieza, tipo halterofilia. El traje estará confeccionado con una sola capa de material elástico, sin que tenga añadidos, ni divisiones en paneles o costuras adicionales, a parte de las necesarias para la confección de éste, y en cualquier caso deberá cumplir con las especificaciones establecidas en el Reglamento Técnico de Powerlifting de la IPF. Los tirantes del traje deberán estar sobre los hombros en todo momento que el levantador esté sobre la plataforma. Opcionalmente podrá sustituirse el traje por un pantalón deportivo. En cualquier caso, tanto el traje como el pantalón, deberán ceñirse al cuerpo del levantador, sin dejar holguras ni partes colgando.

#### **3.2.- CAMISETA**

El levantador vestirá obligatoriamente una camiseta de manga corta confeccionada con una sola capa de tejido. Deberá llevarse por dentro del traje y cuando se vista pantalón deberá asegurarse que la camiseta quede ceñida al cuerpo, sin dejar holguras excesivas, pudiendo hacerse uso para tal fin del correspondiente cinturón reglamentario. La camiseta está sujeta a las siguientes restricciones:

- a) No estará confeccionada con goma o materiales elásticos similares.
- b) No tendrá bolsillos, botones, cremalleras, refuerzo en el cuello, ni cuello de pico.



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

- c) No tendrá costuras de refuerzo.
- d) Estará confeccionada exclusivamente con algodón y/o poliéster. El "Denim" (ropa vaquera) está expresamente prohibido.
- e) La manga de la camiseta quedará por encima del codo y por debajo del deltoides. Cuando sea vestida por el levantador, no podrá subirse la manga sobre los deltoides ni vestirse del revés (con la parte de dentro hacia fuera).
- f) La camiseta será lisa (sin estampado) o la oficial del campeonato, pudiendo llevar el emblema del club o patrocinador. Está expresamente prohibido cualquier emblema o inscripción que pueda ser considerado ofensivo o en cualquier modo irrespetuoso con el espíritu del deporte.

### **3.3.- ROPA INTERIOR**

Bajo el traje o pantalón, deberá usarse ropa interior tipo "slip" (sin pernera) de cualquier mezcla de algodón, nylon y/o poliéster. Bañadores o cualquier otro tipo de tejidos engomados o similares están expresamente prohibidos, a excepción de la tira elástica en la zona de la cintura. Las mujeres podrán usar adicionalmente un sujetador deportivo o de cualquier otro tipo comercial, siempre y cuando éste no tenga ningún tipo de refuerzo indebido, de forma que no podrá mantener la forma al ser depositado sobre una superficie plana horizontal.

### **3.4.- CALCETINES**

Podrán usarse calcetines de uno o varios colores, pudiendo incluso llevar el emblema del fabricante. Está estrictamente prohibido el uso de calcetines por encima de la rodilla, así como pantys, leotardos, medias, etc.

### **3.5.- CINTURÓN**

Podrá utilizarse un cinturón, colocado siempre por encima del traje y/o camiseta del levantador, que esté conforme con las especificaciones establecidas en el Reglamento Técnico de Powerlifting de la IPF.

### **3.6.- CALZADO**

Deberá utilizarse calzado deportivo específico para Powerlifting, o cualquier otro comúnmente usado en deportes practicados bajo techo (baloncesto, balonmano, etc.). Está expresamente prohibido el uso de calzado de vestir o calzado deportivo tipo botas de montaña, calzado de atletismo con tacos o clavos, botas de fútbol, etc. Adicionalmente, la altura máxima de la suela hasta la parte interior donde se asienta el pie será inferior a 5 cm. Cuando se use algún tipo de plantilla interior no podrá tener un grosor mayor de 1 cm.

### **3.7.- VENDAS Y MUÑEQUERAS**

Esta permitido el uso en las muñecas de vendas comerciales tejidas con un pliegue de material elástico recubierto de poliéster y/o algodón o crepé médico, así como todas aquellas homologadas por el Comité Técnico de la IPF. Podrán incorporar bandas de velcro y/o bucles para el dedo pulgar. Tendrán una anchura máxima de 8 cm y 1 m de longitud, incluyendo cualquier añadido de velcro y bucle para el pulgar. El vendaje no podrá extenderse hacia el antebrazo más de 10 cm ni hacia la palma de la mano más de 2 cm, medidos desde el centro de la articulación de la muñeca, y en cualquier caso la cobertura total no excederá los 12 cm.



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

El bucle deberá estar fuera del pulgar durante la ejecución de las alzadas. Opcionalmente podrán usarse muñequeras comerciales, con una anchura máxima de 12 cm. El uso combinado de vendas y muñequeras está expresamente prohibido, así como el uso de coderas y cualquier otra prenda que cubra el brazo. Adicionalmente, el levantador podrá aplicarse dos tiras de esparadrapo sobre el pulgar.

### **3.8.- INSPECCIÓN DEL EQUIPO PERSONAL**

La inspección del equipo personal de cada levantador tendrá lugar durante las dos horas previas y hasta 20 minutos antes del inicio de la competición y será realizada por los jueces de la competición. Cualquier elemento considerado sucio, roto o que no cumpla con las especificaciones detalladas en los apartados anteriores será descartado y no podrá usarse en la competición. Esta expresamente prohibido el uso de cualquier tipo de sombrero o gorra durante la ejecución del levantamiento. Podrán utilizarse otros elementos, sin necesidad de revisión, tales como gafas, relojes, artículos personales de joyería, protectores bucales o artículos de higiene femenina.

### **3.9.- GENERAL**

Las únicas sustancias aplicables sobre el cuerpo o la ropa del levantador son los polvos de talco y el carbonato de magnesio, estando expresamente prohibidas la aplicación de aceites, grasas y lubricantes. Tampoco se admite el uso de cualquier añadido antideslizante en la suela del calzado (como por ejemplo: papel de lija, adhesivos, resinas, etc.), ni tan siquiera carbonato de magnesio. El único producto aceptable es un spray de agua. En general, el único producto aplicable sobre el equipo personal es aquel usado para su limpieza y desinfección.

## **4.- REGLAS DE EJECUCIÓN**

### **4.1.- POSICIÓN DE LA BANCA**

La banca se posicionará sobre la plataforma de levantamiento con la cabecera encarada hacia la parte frontal de la plataforma o en un ángulo de hasta 45 grados.

### **4.2.- POSICIÓN DEL LEVANTADOR**

El levantador deberá tumbarse sobre su espalda, con la cabeza, hombros y nalgas en contacto con la superficie de la banca. Los pies deberán asentarse perfectamente planos sobre el suelo, con toda la parte de la suela que permita el calzado utilizado. Ambas manos deberán agarrar la barra con todos los dedos, con el dorso de la mano hacia la cabecera de la banca y con el pulgar en oposición al resto de dedos, rodeando la barra. Esta posición deberá mantenerse a lo largo de todo el levantamiento.

### **4.3.- USO DE BLOQUES**

Par conseguir un firme asentamiento de los pies, el levantador podrá ayudarse de discos de superficie plana o bloques, para incrementar la altura sobre la superficie de la plataforma hasta un máximo de 30 cm.



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

### **4.4.- ASISTENTES**

Sobre la plataforma habrá en todo momento dos ayudantes, uno a cada lado de la barra, encargados de montar y desmontar la barra con el peso adecuado y asistir al levantador a la hora de depositar la barra sobre los soportes, una vez finalizada la serie de alzadas, bien por orden del Juez Principal, a petición del propio levantador o su entrenador y en cualquier circunstancia que pueda considerarse potencialmente lesiva para el propio levantador. El levantador podrá además solicitar la asistencia de un tercer ayudante, situado en la cabecera de la banca, que le asista inicialmente pasándole la barra desde los soportes. Éste podrá ser el pasador oficial de la competición o cualquier otra persona designada por el propio levantador. Aparte de los jueces, los ayudantes/cargadores y el propio levantador, solo el entrenador del levantador está autorizado a permanecer en la proximidad de la plataforma, con la finalidad de adoctrinar a su levantador. En cualquier caso, el entrenador no interfiera en modo alguno con el cometido de los jueces y se comportará en todo momento con una actitud adecuada y respetuosa con la práctica de la actividad deportiva.

### **4.5.- POSICIÓN DE LAS MANOS**

La distancia entre ambas manos no excederá los 81 cm, medidos entre ambos dedos índice, que deberán tapar la totalidad de la marca de la barra realizada a tal propósito, cuando se utilice la anchura de agarre máximo. En caso de que el levantador no pudiera coger la barra simétricamente, por causa anatómica o de alguna antigua lesión, deberá advertir a los jueces previamente y la barra podrá ser marcada de acuerdo a esta circunstancia si fuera necesario. En cualquier caso, el agarre invertido (con la palma de la mano hacia la cabecera de la banca) está específicamente prohibido.

### **4.6.- POSICIÓN PREVIA AL INICIO DEL MOVIMIENTO**

Tras sacar la barra de los soportes, con o sin ayuda del pasador o los cargadores, el levantador esperará con ambos codos encajados la orden del Juez Principal. La señal será dada tan pronto como el levantador permanezca inmóvil con la barra correctamente posicionada. Por razones de seguridad, el levantador podrá ser instado por el Juez Principal a retornar la barra sobre los soportes, si después de un periodo de 5 segundos éste no se haya en la posición de inicio adecuada. El Juez Principal le indicará entonces al levantador la razón por la cual la señal de inicio no fue dada.

### **4.7.- INICIO DEL MOVIMIENTO**

La señal para iniciar el movimiento consistirá en un movimiento de bajada del brazo junto a la orden audible de "Inicio" o "Start". Tras recibir la señal, el levantador deberá bajar la barra hasta tocar el pecho (para el propósito de esta regla, el pecho se extiende hasta la costilla de la base del esternón), para a continuación, sin un excesivo rebote, volver a subir la barra hasta la total extensión de ambos brazos, marcando una clara pausa en esta posición antes de la siguiente repetición.

### **4.8.- INICIO DEL MOVIMIENTO**

Si existiera una causa anatómica por la cual los brazos no pudieran ser completamente extendidos, el levantador deberá aportar previamente un certificado médico que lo acredite. La disfunción máxima admisible será de 15 grados sobre la total extensión de la articulación del codo.



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

### **4.9.- REGLAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS**

Las personas con ciertas discapacidades físicas, tales como deficiencias visuales severas o con movilidad limitada de las extremidades inferiores (por causa de amputaciones, ciertos grados de paraplejia, secuelas de polio, etc.) podrán participar conjuntamente con el resto de levantadores en campeonatos de Press Banca por Repeticiones.

Podrán ser asistidos para acceder y salir de la banca, en el sentido de ser ayudados por un asistente o su entrenador, y/o usando sus muletas o bastones y/o silla de ruedas. El resto de las reglas de competición se aplicarán igualmente a las personas dicha discapacidad. Para los levantadores con miembros inferiores amputados, las prótesis serán consideradas como el miembro natural amputado. El levantador será pesado sin la prótesis y se le aplicará un peso compensatorio de acuerdo con la tabla de fracciones establecida (ver apartado PESAJE, punto 6.4). Para levantadores con miembros inferiores disfuncionales que requieran de aparatos ortopédicos o similares para ayudarse a caminar, éste será considerado parte de su extremidad natural, siendo el levantador pesado llevando dicho aparato ortopédico.

Así mismo, podrán hacer uso de la indumentaria deportiva especificada en el reglamento de Powerlifting adaptado de la IPC (International Paralympic Competition).

### **5.- CAUSAS DE INVALIDACIÓN DE UNA REPETICIÓN**

- 5.1.- No obedecer las señales del Juez Principal al iniciar la primera repetición.
- 5.2.- Cualquier cambio en la posición elegida para ejecutar la repetición como por ejemplo levantar la cabeza, hombros o nalgas de la banca, movimiento de los pies sobre el suelo, bloques o discos y/o movimientos laterales de las manos en la barra. Sin embargo, esta permitido que el levantador corrija su posición tras finalizar una alzada, siempre con la barra arriba y los brazos totalmente extendidos.
- 5.3.- Cualquier rebote excesivo de la barra sobre el pecho o sopesar la barra sobre el pecho antes de iniciar el movimiento de empuje.
- 5.4.- Cualquier extensión exageradamente desigual entre ambos brazos durante la fase de empuje.
- 5.5.- Cualquier descenso, de la totalidad de la barra, durante la fase de empuje.
- 5.6.- No conseguir la total extensión de ambos brazos al finalizar la alzada.
- 5.7.- Contacto de la barra o el levantador con los asistentes, de forma que facilite el levantamiento.
- 5.8.- Cualquier contacto de los pies del levantador con la banca o sus soportes.
- 5.9.- Contacto deliberado de la barra con los soportes de la banca.
- 5.10.- No cumplir con alguno de los requisitos previamente establecidos en el punto 4.- Reglas de Ejecución.





# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

### **6.- PESAJE**

#### **6.1.- PERIODO DE PESAJE**

El pesaje de los competidores tendrá lugar no antes de las dos horas previas del inicio de la competición para una categoría/s en particular. Todos los levantadores deberán ser pesados, llevándose a cabo en la presencia de los jueces designados. Cuando por motivos organizativos así se decida, varias categorías podrán combinarse en una única sesión de pesaje. El periodo de pesaje será de una hora y media.

#### **6.2.- ORDEN DE PESAJE Y PARTICIPACIÓN**

Se realizará previamente un sorteo asignado un número a cada levantador que determinará el orden de pesaje. El orden de pesaje establecerá también el orden de participación de los levantadores dentro de cada categoría de peso corporal.

#### **6.3.- SALA DE PESAJE**

El pesaje de los competidores se llevará a cabo en una habitación con la puerta cerrada, con la única presencia del competidor, su entrenador o manager y los jueces designados. Por razones de higiene, el levantador vestirá calcetines o se usarán toallas de papel desechables sobre la plataforma de la báscula.

#### **6.4.- ROPA PARA EL PESAJE Y PESAJE DE PERSONAS DISCAPACITADAS**

El levantador podrá ser pesado desnudo o en ropa interior que cumpla con las especificaciones de este reglamento y que no modifique sustancialmente el peso del levantador. El procedimiento de pesaje podrá ser modificado para asegurar que el levantador es pesado por oficiales de su mismo sexo. En caso necesario, podrán ser designados oficiales adicionales (no necesariamente jueces) para tal propósito.

A los levantadores con amputaciones se les añadirá las siguientes fracciones a su peso corporal

- Por cada amputación por debajo del tobillo =  $1/54$  del peso corporal
- Por cada amputación por debajo de la rodilla =  $1/36$  del peso corporal
- Por cada amputación por encima de la rodilla =  $1/18$  del peso corporal
- Por cada desarticulación de cadera =  $1/9$  del peso corporal

En el caso de levantadores con discapacidad en miembros inferiores que requieran de algún tipo de aparato ortopédico para caminar, éste será considerado como parte natural de la extremidad, siendo pesados llevando dicho aparato ortopédico.

#### **6.5.- PROCEDIMIENTO DE PESAJE**

Cada levantador deberá ser pesado una única vez. Solo aquellos cuyo peso corporal sea superior o inferior al de la categoría en la que fue inscrito tendrán opción a pasar de nuevo por la báscula, pudiendo ser pesados, dentro del límite de hora y media establecido para el pesaje, y una vez hayan sido pesados el resto de levantadores. De cualquier otra forma, será excluido para competir en dicha categoría. Un levantador podrá ser vuelto a pesar tan a menudo como el tiempo y la progresión del orden de pesaje lo permita. Excepcionalmente, a discreción de los jueces, un levantador podrá ser pesado fuera del tiempo oficial de pesaje si se hubiera presentado dentro del periodo establecido, pero debido al número de levantadores



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

tratando de dar el peso, no tuviera la oportunidad de volver a pasar por la báscula. El peso aceptado por el levantador no será divulgado hasta que la totalidad de los levantadores de esta categoría/s en particular hayan sido pesados.

### **6.6.- CAMBIO DE CATEGORÍA**

Cada levantador será previamente inscrito en la categoría de su correspondiente peso corporal y nivel (Iniciación o Élite). Sin embargo, si un levantador desea cambiar de categoría, se presentará en la sala de pesaje de la nueva categoría elegida, diez minutos antes del inicio del mismo, comunicándole el cambio al Juez Principal. Así mismo, también deberá comunicárselo al Juez Principal de la categoría original en la que estaba inscrito, presentándose diez minutos antes del inicio del pesaje para la categoría original. Si un levantador se cambia de categoría y el sorteo del orden de pesaje ya ha sido realizado, entonces el levantador será apuntado al principio de la lista, con el número de sorteo más bajo.

## **7.- ORDEN DE COMPETICIÓN**

La competición tendrá lugar en dos rondas.

### **7.1.- PRIMERA RONDA**

En la primera ronda participarán todos los levantadores inscritos, primero los de nivel de Iniciación y a continuación Élite. La competición se desarrollará por el procedimiento de barra creciente, comenzando las categorías con menos peso en barra y finalizando con las categorías con mayor peso en barra. El orden de participación dentro de cada categoría de peso corporal vendrá dado por el número asignado en el sorteo del pesaje. Las alzadas obtenidas en primera ronda establecerán las clasificaciones dentro de las diferentes divisiones de peso corporal.

En el caso de que varios levantadores, dentro de la misma categoría de peso corporal, realicen igual número de alzadas en primera ronda se clasificará primero aquél con menor peso corporal, registrado en el pesaje oficial previo. Si además hubieran registrado igual peso corporal, entonces se clasificará por delante, dentro de la categoría de peso corporal, aquél que hubiera conseguido la marca en primer lugar.

### **7.2.- SEGUNDA RONDA**

Los mejores diez levantadores hombres y ocho mujeres de todas las categorías, con el mayor número de alzadas, participarán en una segunda ronda de levantamientos, para establecer la clasificación absoluta de hombres y mujeres. El número de levantadores podrá ser incrementado en el caso de que en la última posición de clasificación existieran varios levantadores con el mismo número de alzadas. El orden de participación en segunda ronda vendrá dado por el orden inverso del número de alzadas conseguidas en primera ronda. Consecuentemente, el peso cargado en la barra de cambiará tantas veces como sea necesario, de acuerdo con la categoría de peso corporal y nivel del levantador. En caso de igualdad en el número de alzadas el orden lo establecerá el orden de pesaje. Las alzadas obtenidas en la primera ronda serán sumadas a los de la segunda ronda para obtener el Total de Alzadas. La clasificación absoluta se establecerá entonces por el Total de Alzadas.



# Asociación Española de Powerlifting (AEP)

[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net)

## Reglamento Press Banca por Repeticiones

En el caso de que dos o más levantadores obtuvieran el mismo Total de Alzadas, se clasificará por delante aquél que hubiera conseguido mayor número de alzadas en primera o segunda ronda. Si además hubieran obtenido igual número de alzadas en ambas rondas, clasificará por delante aquél que hubiera establecido el Total de Alzadas en primer lugar.

### **8.- RECORD**

Los récords nacionales serán registrados y actualizados por la AEP. Para poder batir un récord, previamente establecido en algún campeonato anterior, éste deberá ser superado en al menos una alzada. Solo serán homologados los récords nacionales batidos bajo las condiciones referidas en este reglamento, en campeonatos organizados bajo la autorización de la AEP, que hayan sido arbitrados por jueces oficiales de la AEP y considerando todo lo concerniente a la vigente normativa antidoping de la AEP.

#### **8.1.- RÉCORD DE ALZADAS POR CATEGORÍAS DE PESO CORPORAL**

Se registrará un record nacional para cada categoría de peso corporal, categoría masculina y femenina y el nivel de competición (Iniciación o Élite), teniendo en cuenta el mayor número de alzadas obtenidas en primera o segunda ronda.

En el caso de que dos o más levantadores realizarán igual número de alzadas, dentro de una misma categoría de peso corporal, se le otorgará el récord a aquél con menor peso corporal, registrado en el pesaje oficial previo. En el caso de haber registrado el mismo peso, obtendrá el récord aquél que hubiera establecido la marca en primer lugar.

#### **8.2.- RECORD DE TOTAL DE ALZADAS**

Se registrará además un único record nacional, independientemente de las categorías de peso corporal, y solo teniendo en cuenta la categoría masculina y femenina, así como el nivel de competición, contabilizando el Total de Alzadas sumados en primera y segunda ronda.

En el caso de que dos o más levantadores realizarán el mismo número de Total de Alzadas, clasificará primero aquél que hubiera obtenido un mayor número de alzadas en primera o segunda ronda. Si además hubieran obtenido igual número de alzadas en ambas rondas, se otorgará el récord a aquél que hubiera establecido el Total de Alzadas en primer lugar.