



Asociación Española de Powerlifting (AEP)

Campeonatos RAW, ¿El Futuro Del Powerlifting?

Crónica: Luis Tudela

Fotos: Powerkan y Félix Saez

Los campeonatos de Powerlifting sin material soportivo, también conocidos en el mundillo de las pesas como *raw*, aunque más estrictamente deberíamos quizás referirnos a ellos como *con limitación de material soportivo*, cada vez cuentan con una mayor aceptación entre powerlifters de todos los niveles. Son especialmente apropiados para la introducción a la competición de levantadores noveles, sin las restricciones que supone la utilización de una equipación soportiva, por su considerable coste económico y la dificultad añadida de adaptación a su correcto uso.

En los inicios del Powerlifting, haya por la década de los 1070s, se competía con una equipación realmente limitada, a parte del uso de vendas de rodilla, muñequeras, cinturón y un buen calzado de halterofilia, principalmente por el hecho de que todavía estaba por evolucionar una equipación soportiva específica para esta nueva modalidad deportiva. A medida que el Powerlifting fue popularizándose se incorporaron gradualmente los trajes de competición, camisetas de banca y mejores cinturones, vendas, muñequeras, etc.

Si bien el motivo declarado inicialmente, para el uso de este tipo de equipación soportiva, fue la protección del levantador, la realidad es que gracias a estos elementos los levantadores consiguen mejorar notablemente sus marcas, manejando pesos por encima de lo que su condición física natural les hubiera permitido. En continua evolución, actualmente existen varios fabricantes que ofrecen una gran variedad y perfección de estos elementos, realizados con unos tejidos ultraresistentes y diseños específicos, descaradamente orientados a la mejora de las marcas en cada uno de los tres movimientos, más que a la protección o seguridad del propio levantador. Ésto ha provocado que cada vez surjan más voces discrepantes en contra de la excesiva dependencia de este tipo de equipación personal. En julio del 2010, la federación internacional (IPF) decidió congelar la homologación de nuevo material soportivo,

hasta el fin del año 2014. Es de suponer que entonces se vuelva a plantear seriamente la cuestión de la supresión de este tipo de equipación o, al menos, limitaciones más restrictivas en su utilización y diseño. El éxito de los próximos campeonatos internacionales de Powerlifting sin material soportivo, como la 1ª edición del IPF Classic Powerlifting World Cup, que tendrá lugar en Stockholm (Suecia) en junio del 2012, quizás sean la clave para inclinar la balanza a favor o en contra.

A nivel nacional, en lo que respecta a la Asociación Española de Powerlifting (AEP), el primer campeonato oficial de Powerlifting raw, con tal denominación, tuvo lugar en julio del año 2010 en Madrid, organizado por la Asociación Madrileña de Deportes de Fuerza, con una participación de 23 levantadores de 7 clubes diferentes. En esta primera edición, la campeona femenina absoluta fue Beatriz Cano, de la Federación Catalana, que compitió en la categoría de peso corporal de menos de 52 kg, totalizando 285 kg y 356 puntos Wilks, estableciendo nuevos récords raw en los tres movimientos (Sentadillas, Press Banca y Peso Muerto) y en el Total de la competición.

La segunda posición del absoluto fue para la levantadora, del club gaditano Power K2, Zulfiya Kurvangaleeva con 290 kg (338 p. Wilks), récord raw en Sentadillas, Peso Muerto y Total, siendo la tercera plaza del absoluto para Adela Quiquia, de la Asociación Madrileña, totalizando 205 kg (242 p. Wilks), ambas levantadoras en la categoría de peso corporal de hasta 57 kg.

En las categorías masculinas el vencedor absoluto indiscutible fue el representante del Club Power Fénix, de Ferrol, ganador en la categoría de más de 125 kg con un Total de 800 kg (448 p. Wilks) y sendos récords en los tres movimientos y en el Total. La segunda posición fue para Andrés Gálvez, del club Power K2, de San



Asociación Española de Powerlifting (AEP)

Lucas de Barrameda, ganador de la categoría de hasta 120 kg con un Total de 670 kg (387 p. Wilks), récord raw en los tres movimientos y en el Total. La tercera plaza del absoluto fue para el ganador de la categoría de hasta 75 kg, Cristian Sardón, del Club Power Hernández, de Elche, con un Total de 547.5kg (374 p. Wilks) y récord raw en Press Banca, Peso Muerto y Total.

Destacar también a Jorge Pérez, levantador júnior del Club Kronos Sport, ganador de la categoría de 75 kg con un Total de 507.5 kg (368 p. Wilks), cuarto en el absoluto y récord raw en Sentadilla, Peso Muerto y Total, así como la de Cristian Tocado, de la Federación Catalana, ganador de la categoría de hasta 100 kg con un Total de 575 kg (363 p. Wilks), quinto en el absoluto y récord raw en Press Banca, Peso Muerto y Total.

Especial mención al único Máster 2 (+50 años) en la competición, José Aurelio Morado, del Power Fénix, ganador en la categoría de hasta 90 kg, récord raw en Press Banca y Total, y a la meritoria y sorprendente participación de Luis Miguel Pita, también levantador del Power Fénix y competidor habitual en los campeonatos de Press Banca adaptada de la FEDDF, quien a pesar de una gran discapacidad en sus extremidades inferiores, nos dio a todos una lección de perseverancia y superación, compitiendo en la categoría de menos de 75 kg con 72.5 kg en Sentadilla, 130 kg en Peso Muerto, y récord raw en Press Banca con 150 kg



En noviembre del 2011 tuvo lugar la segunda edición del Campeonato de España de Powerlifting raw, simultáneamente con el primer Campeonato de España

de Press Banca raw, en la localidad vallisoletana de Nava del Rey, que contó con una participación similar a la edición del año anterior y una excelente organización por parte de la Asociación Deportiva Power Tordesillas en estrecha colaboración con el PowerKan. En esta ocasión, las levantadoras de la Federación Catalana coparon las tres primeras plazas del absoluto en ambos campeonatos. En Powerlifting femenino, la primera plaza fue para Maribel Cano, ganadora en la categoría de hasta 57 kg, con un Total de 260 kg (308 p. Wilks), segunda plaza para Jordana de Haro, ganadora en la categoría de menos de 47 kg con un Total de 210 kg (284 p. Wilks) y en la tercera plaza, Miriam López, ganadora en la categoría de hasta 72 kg con un Total de 245 kg (245 p. Wilks). En el campeonato de Press Banca, fue Jordana de Haro la ganadora del absoluto con una banca de 50 kg (68 p. Wilks), segunda plaza para Maribel Cano con una marca de 55 kg (65 p. Wilks) y tercera posición para Miriam López, con una marca de 40 kg (40 p. Wilks).



Jesús Prieto concentrándose para iniciar una Sentadilla con 320 kg.

En el campeonato de Powerlifting masculino, el vencedor absoluto, al igual que al año anterior fue Jesús Prieto, del Power Fénix, ganador de la categoría de más de 120 kg, totalizando 860 kg (479 p. Wilks) y estableciendo récord raw en el Total así como en el movimiento de Sentadillas (330 kg) y récord absoluto en Peso Muerto (340 kg). La segunda plaza del absoluto fue para Jorge Pérez, levantador júnior del Club Kronos Sport de Villajoyosa (Alicante), ganador en la categoría de menos de 74 kg con un Total de 567.5 kg (415 p. Wilks) y récord raw y júnior en Peso Muerto (255 kg). El tercero del absoluto fue para otro júnior, Tarik El Hamiti del club local Power Tordesillas, segundo en la categoría de más de 120 kg



Asociación Española de Powerlifting (AEP)

con un Total de 682.5 kg (383 p. Wilks) y récord júnior en Peso Muerto (290 kg).



Diego Gallego en su mejor Sentadilla con 185 kg

Destacar también la actuación de Francisco Javier Requena de la Asociación Madrileña, ganador en la categoría de menos de 105 kg con un Total de 607.5 kg (368 p. Wilks) y cuarto en el absoluto, y de Diego Gallego, levantador júnior del Club Power Tordesillas, ganador en la categoría de menos de 93 kg y quinto en el absoluto.

En el campeonato de Press Banca, Jesús Varela, del Club 21 de Bilbao, ganador en la categoría de menos de 83 kg con una banca de 190 kg (127 p. Wilks) y nuevo récord raw, fue el vencedor absoluto indiscutible. La segunda posición del absoluto fue para Luis Miguel Pita, del club Power Fénix, ganador y nuevo récord raw en la categoría de menos de 74 kg con una marca de 155 kg (112 p. Wilks) y tercero del absoluto fue Jesús Prieto, del Power Fénix, con su banca de 190 kg (106 p. Wilks). Cuarta plaza del absoluto para Javier Burgos, del Power Tordesillas, segundo clasificado en la categoría de menos de 74 kg con una banca de 145 kg (99 p. Wilks). Aurelio Morado, levantador Máster 2 (+50 años) del Club Power Fénix, ganador en la categoría de menos de 93 kg con una banca de 150 kg (95 p. Wilks), clasificó en la quinta posición del absoluto.

En la última edición, hasta la fecha, de los campeonatos raw combinados, 3º de Powerlifting y 2º de Press Banca, celebrados el pasado 21 de abril del 2012, en Esplugues del Llobregat (Barcelona), organizados por la Federació Catalana de Fisic-Culturisme, la participación se

incrementó hasta 50 levantadores de 7 clubes diferentes, lo que parece indicar la creciente aceptación que está teniendo esta modalidad de competición. El gran número de inscritos obligó a realizar una maratoniada jornada deportiva que daba inicio a las 11:00 con las categorías femeninas y las masculinas hasta 83 kg, seguida, con apenas 20 minutos de descanso por una sesión de tarde que daba inicio a las 16:00 con el resto de categorías masculinas, de menos de 93 kg hasta más de 120 kg.



Isabel Torres en su mejor Sentadilla con 90 kg

Nuevamente, al igual que ocurriera el año anterior, las levantadoras de la Federación Catalana acapararon las primeras plazas del absoluto en ambas competiciones. En powerlifting, la vencedora absoluta fue Isabel Torres, levantadora júnior ganadora en la categoría de menos de 57 kg con un Total de 277,5 kg (328 p. Wilks).



Jordana de Haro en su mejor Sentadilla con 70 kg

Segunda del absoluto y en la categoría de hasta 57 kg fue Maribel Cano con un Total de 255 kg (299 p. Wilks). Tercera en el absoluto fue Jordana de Haro, ganadora en la categoría de hasta 52 kg con un Total de 220 kg (283 p. Wilks).



Maribel Cano iniciando el empuje en una banca con 57.5 kg

En el campeonato de Press Banca, la vencedora absoluta fue Isabel Torres, con 65 kg (77 p. Wilks), a tan solo 5 kg del récord raw en su categoría. La segunda plaza fue para Jordana de Haro, con una banca de 55 kg (71 p. Wilks), y tercera fue Maribel Cano con una banca de 60 kg (70 p. Wilks).

En el campeonato de Powerlifting masculino, la primera plaza del absoluto, a pesar de un parón en la fase final de su preparación, obligado por una lesión, volvió a ser por tercer año consecutivo para Jesús Prieto, del Club Power Fénix, ganador de la categoría de mas de 120 kg con un Total de 845 kg (473 p. Wilks).



Jesús Prieto finalizando su 2º intento de Peso Muerto con 340 kg

Segundo clasificado en el absoluto fue Jorge Pérez, levantador júnior de la Asociación Deportiva Power Almería, ganador de la categoría de menos de 83 kg con un Total de 605 kg (433 p. Wilks), con un peso corporal de tan solo 74.6 kg y récord absoluto, raw y júnior en Peso Muerto (270 kg), con una excelente progresión y al que deseamos mucha suerte en su próximo debut internacional en la Copa Mundial de Powerlifting sin

material soportivo que tendrá lugar en Estocolmo (Suecia) entre el 12 y 17 de junio del 2012.



Jorge Pérez. Récord absoluto con un Peso Muerto de 270 kg



Sergey Terenya en su mejor Sentadilla con 250 kg

Tercero en el absoluto fue Sergey Terenya, de la Federación Catalana, ganador en la categoría de menos de 120 kg con un Total de 732.5 kg (428 p. Wilks), récord raw en el Total y Peso Muerto (302.5 kg). La cuarta posición del absoluto fue para Carlos Demathey, del Club Power Tordesillas, segundo en la categoría de menos de 120 kg con un Total de 687,5 kg (401 p. Wilks), siendo la quinta plaza para el levantador júnior del Club Powerkan, Tarik el Hamiti, segundo en la categoría de hasta 120 kg con un Total de 710 kg (398 p. Wilks) y récord júnior en Peso Muerto (305 kg).

Destacar también la actuación de Petre Bulgarea, ganador en la categoría de menos de 59 kg y récord raw en Peso Muerto (200 kg) y de Álvaro Tardón, ganador de la categoría de menos de 66 kg y récord raw en Peso Muerto (212,5 kg).



Asociación Española de Powerlifting (AEP)



Tarik El Hamiti récord junior de Peso Muerto con 305 kg

En el campeonato de Press Banca masculino el vencedor absoluto y ganador en la categoría de más de 120 kg, fue Jesús Prieto, con 195 kg (109 p. Wilks), seguido en segunda posición por Sergey Terenya, ganador de la categoría de menos de 120 kg con una banca de 180 kg (105 p. Wilks) y en tercera posición Javier Burgos, del Powerkan, ganador de la categoría de hasta 83 kg, con una banca de 150 kg (102 p. Wilks).



Javier Burgos completando su mejor banca con 150 kg

A muy corta distancia, cuarta posición del absoluto para Carlos Dematthey, del Power Tordesillas, segundo clasificado en la categoría de menos de 120 kg con una banca de 172.5 kg (101 p. Wilks) y quinta plaza del absoluto para el levantador Máster 2 (+50 años) de la Asociación Madrileña, Aurelio Galián, segundo en la categoría de más de 120 kg con una banca de 172.5 kg (94 p. Wilks).



Julio Jiménez en su mejor Sentadilla con 255 kg

Remarcar el debut en esta competición de numerosos levantadores de los que esperamos que hayan disfrutado con este primer contacto con la competición y tengan continuidad, así como la reaparición de incombustibles veteranos del Powerlifting español, como Lucio Doncel, en su faceta más conocida de preparador y ahora también responsable de su nuevo club, Fuerza Lucio Doncel o, por ejemplo, la de levantadores como Fernando Dilione, segundo en la categoría de menos de 105 kg y Julio Jiménez, responsable del Club Powerkan, clasificado en una meritoria tercera posición en la categoría de menos de 120 kg, reiniciando su preparación, tras una reciente y grave lesión en su tendón de Aquiles, y al que deseamos una rápida y plena recuperación y su pronta vuelta a los campeonatos de fuerza al máximo nivel.

El único punto negativo del campeonato fue la lesión en el bíceps de Jesús Prieto, en su intento de récord absoluto de Peso Muerto con 350 kg. Desearle también una rápida y plena recuperación para volver a disfrutar de sus actuaciones al 100% de rendimiento en próximos campeonatos.

Desde la Asociación Española de Powerlifting, queremos agradecer la participación de todos los levantadores y sobre todo a los clubes organizadores y a todo el personal implicado, de una u otra forma, (jueces, cargadores, anotadores, auxiliares, etc.) por todo el tiempo y dedicación invertidos en nuestros/vuestros campeonatos, así como la ayuda de todos los colaboradores y patrocinadores, tan necesarios para poder sacar adelante las competiciones.