

HALTEROFILIA

ORGANISMO RECTOR: World Police and Fire Games Federation. El reglamento oficial de los Juegos Mundiales de Bomberos y Policías (WPFPG) se basa en el reglamento de la Federación Internacional de Powerlifting (International Powerlifting Federation, IPF), que se aplicará excepto cuando esté en conflicto con el reglamento de los Juegos Mundiales de Bomberos y Policías.

1. Levantamientos: Los Juegos Mundiales de Bomberos y Policías establecen las siguientes modalidades de levantamiento:
 - (a) Bench Press
 - (b) Peso muerto
 - (c) Push-Pull – combinación de (a) y (b)
2. Los levantadores compiten en categorías definidas por sexo, peso corporal y edad.
3. El reglamento se aplica a todas las competiciones reconocidas por los Juegos Mundiales de Bomberos y Policía.
4. Intentos: Cada participante dispone de tres intentos por levantamiento. Se tendrá en cuenta el mejor intento válido para la puntuación final. No se permite efectuar un cuarto intento para el establecimiento de plusmarcas.
5. El levantador que obtenga la puntuación total más elevada será el ganador de la categoría. Los participantes que no consigan una puntuación total quedarán eliminados de la competición. Cuando dos o más levantadores de una misma categoría obtengan el mismo total, el participante de menos peso se clasificará por delante del de peso superior.
6. Categorías de edad: El grupo de edad viene determinado por la edad del levantador en la fecha del primer día de competición de los WPFPG.

Categoría masculina	Open (18-29), Senior A (30-34), Senior B (35-39), Master A (40-44), Master B (45-49), Grand Master A (50-54), Grand Master B (55-59), Grand Master C (60-64), Grand Master D (a partir de 65)
Categoría femenina	Open (18-39), Senior (30-39), Master (40-49), Grand Master (a partir de 50)
7. Cambio de categorías (edad): Cualquier levantador Senior, Master o Grand Master tiene la opción de competir en una categoría de menor edad, debiendo indicarlo en la hoja de inscripción. Todos los cambios solicitados por el participante deberán efectuarse antes del inicio de los WPFPG.
8. Inscripción: No se permitirá la inscripción a las pruebas de Bench Press o de Push-Pull en el lugar de pesaje ni en la sede de competición. Los jueces y árbitros encargados de la verificación del equipo y del pesaje no están autorizados a alterar ningún documento facilitado a través de los canales de inscripción oficiales.
9. Requisitos de participación: Únicamente podrán competir en las pruebas de Bench Press o de Push-Pull quienes reúnan las condiciones para participar en las competiciones de los WPFPG.
10. Tarjetas de inscripción: Las competiciones de los WPFPG son competiciones cerradas, por lo que no hará falta estar en posesión de una licencia federativa.
11. Inspección de indumentaria y del equipo personal: Todos los participantes se someterán a la inspección de su indumentaria y equipo personal antes de acceder a la sala de pesaje.

Observación: Todas las pruebas de Bench Press y Push-Pull homologadas por la WPFPG son competiciones “A PELO”, es decir, sin ayuda. No está permitido el uso de elementos de refuerzo. Dicha prohibición comprende, aunque no está limitada a: camisetas especiales de banco, camisetas de apoyo, trajes de levantamiento reforzados, eslips especiales con apoyo y toda clase de fajas. Tampoco está permitido el uso de rodilleras y muñequeras.

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

CATEGORÍAS DE PESO

CATEGORÍA MASCULINA:

56,0 kg; hasta 56,0 kg
60,0 kg; de 56,01 kg a 60,0 kg
67,5 kg; de 60,01 kg a 67,5 kg
75,0 kg; de 67,51 kg a 75,0 kg
82,5 kg; de 75,01 kg a 82,5 kg
90,0 kg; de 82,51 kg a 90,0 kg
100,0 kg; de 90,01 kg a 100,0 kg
110,0 kg; de 100,01 kg a 110,0 kg
125,0 kg; de 110,01 kg a 125,0 kg
+ 125,0+kg más de 125,01 kg

CATEGORÍA FEMENINA:

44,0 kg; hasta 44,0 kg
48,0 kg; de 44,01 kg a 48,0 kg
52,0 kg; de 48,01 kg a 52,0 kg
56,0 kg; de 52,01 kg a 56,0 kg
60,0 kg; de 56,01 kg a 60,0 kg
67,5 kg; de 60,01 kg a 67,5 kg
75,0 kg; de 67,51 kg a 75,0 kg
82,5 kg; de 75,01kg a 82,5 kg
90,0 kg; de 82,51 kg a 90,0 kg
+ 90,0+kg; más de 90,01 kg

INDUMENTARIA Y EQUIPO PERSONAL

1. Traje

La indumentaria de esta disciplina está formada por **un traje de una pieza sin refuerzo**, como el uniforme de lucha o traje de halterofilia. Las mangas deberán medir al menos 3 cm y las perneras podrán medir más de 15 cm, pero sin llegar hasta la rodilla. Únicamente se permitirá llevar la indumentaria aprobada oficialmente por el Comité Técnico para las competiciones de **Bench Press y Push-Pull**.

2. Camiseta

Los participantes en las categorías masculina y femenina llevarán una camiseta debajo del traje de halterofilia durante la prueba de Bench Press. La camiseta será de algodón o poliéster, o una combinación de ambos, pero no de material elástico o de tela tejana. Las mangas no podrán llegar hasta debajo del codo y deberán cubrir al menos el deltoides. La camiseta será de un solo color, pudiendo llevar la insignia del departamento; también podrá ser la camiseta oficial de los WPFG. No se permitirá el uso de camisetas con motivos irrespetuosos o que puedan dañar la reputación de los WPFG. El logotipo del patrocinador deberá respetar las reglas técnicas de los WPFG. **No se permite el uso de camisetas especiales de Bench Press u otro tipo de camisetas con refuerzo.**

3. Cinturón

Los participantes **podrán** llevar un cinturón. Si lo llevan, **deberán** llevarlo por fuera de la indumentaria de halterofilia. La parte principal **deberá** ser de cuero, vinilo u otro material similar **no elástico**, formado por una o más capas pegadas y/o cosidas entre sí. No deberá llevar acolchado adicional, refuerzos o soportes de otro material entre las capas. El cinturón podrá tener una hebilla con una o dos patillas (de abertura rápida). La anchura máxima del cinturón será de

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

10 cm. El grosor máximo en el largo principal será de 13 mm.

El cinturón es el único elemento de refuerzo autorizado.

4. Eslips

Debajo del traje se llevarán eslips deportivos estándar adquiribles en el mercado o calzoncillos estándar de una mezcla de algodón, nailon o poliéster, pero no un bañador ni ninguna otra prenda hecha de goma o de material elástico (excepto en la pretina), siempre y cuando:

- a. El refuerzo proporcionado por la prenda interior se limite a la pared abdominal inferior del deportista.
- b. La prenda **no tenga perneras** y no cubra los muslos.

5. Calzado/Botas

Los participantes llevarán calzado o botas de halterofilia. Aquí se incluyen botas, zapatos de refuerzo, calzado deportivo, zapatillas de gimnasia o cualquier prenda que cubra el pie y haya sido moldeada con plantilla o tenga el perfil dado por una plantilla. No se autoriza el uso de calzado con clavos o tacos metálicos. La altura del tacón no deberá superar los 5 cm.

6. Medias

Los participantes en la prueba de Peso muerto llevarán medias de **color blanco**. Las medias **no deberán** estar en contacto con la rótula. Se podrá añadir una protección en la parte **interior** para cubrir y proteger las espinillas si, en el momento de la verificación del equipo, se determina que no son una ayuda para el levantamiento.

GENERAL

1. Vendaje: supeditado a la autorización del jurado; el médico oficial, el personal paramédico y los ATS de servicio podrán aplicar vendaje a las heridas corporales de modo que no suponga ninguna ventaja para el levantador. El vendaje no podrá utilizarse como ayuda para sujetar la barra. En ausencia de jurado o de personal médico, será el juez central quien autorice o prohíba el uso de vendajes.
2. Queda **terminantemente prohibido** el uso de aceite, grasa u otros lubricantes sobre el cuerpo, la indumentaria o el equipo personal.
3. Las únicas sustancias que podrán aplicarse sobre el cuerpo y la indumentaria son los polvos de talco, la resina o el carbonato de magnesio.
4. Queda **terminantemente prohibido** el uso de toda forma de material adhesivo en la parte inferior del calzado. Ello incluye cualquier material adhesivo de origen: papel de lija, tela de esmeril, etc., así como resina y carbonato de magnesio.
5. No se podrá aplicar **ninguna sustancia extraña** al equipo de competición. Ello incluye todas las sustancias salvo las de uso periódico como agente esterilizador en la limpieza de la barra, del banco o la tarima.

INSPECCIÓN DE INDUMENTARIA Y DEL EQUIPO PERSONAL

1. La inspección de la indumentaria y del equipo personal de cada levantador podrá tener lugar en cualquier momento antes de o durante el pesaje.
2. Se revisarán todos los elementos mencionados más arriba, en el apartado sobre indumentaria y equipo personal.
3. Toda prenda considerada sucia o rota **será rechazada**.
4. Los jueces anotarán todos las prendas en la hoja de inspección oficial, que será entregada al jurado al final de la inspección.
5. El levantador que se presente en la tarima después de la inspección con una prenda no incluida en la hoja de inspección, salvo que ésta haya pasado desapercibida a los jueces, **será inmediatamente descalificado de la competición**.

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

6. El uso de gorras y sombreros en la tarima está estrictamente prohibido durante los levantamientos; los complementos, como por ejemplo relojes, joyas, gafas y elementos para la higiene femenina, no precisarán inspección. Durante los levantamientos estará permitido llevar cintas de pelo estándar, que deberán ser declaradas y registradas durante la verificación del equipo personal.

REGLAS DE COMPETICIÓN DE BENCH PRESS Y PESO MUERTO

1. El banco se colocará en la tarima con la cabecera orientada hacia la parte delantera o con un ángulo de hasta 45 grados.
2. El levantador se estirará de espaldas, con los hombros y las nalgas en contacto con la superficie del banco. Las suelas y los tacones de su calzado deberán estar en contacto con el suelo o los bloques de apoyo. El levantador deberá mantener dicha posición corporal durante todo el levantamiento. **La barra se sujetará con la mano y los dedos, pasando el dedo pulgar alrededor de ella mientras esté colocada en los soportes. Este agarre deberá mantenerse durante el levantamiento.**
3. Con el fin de conseguir una buena base de apoyo, el levantador podrá utilizar discos de superficie lisa o bloques que no superen los 30 cm de altura para aumentar la altura de la tarima. Se podrán realizar ligeros movimientos sobre la tarima o los bloques.
4. No podrá haber más de cinco ni menos de dos auxiliares de barra/asistentes en la tarima. Tras posicionarse correctamente, el levantador podrá solicitar la ayuda de los auxiliares de barra/asistentes para retirar la barra del soporte. Cuando la barra sea retirada con ayuda, dicha operación deberá efectuarse con los brazos totalmente estirados.
5. La separación de las manos no deberá superar los 81 cm entre los dedos índices (ambos deberán hallarse dentro de las marcas de 81 cm). En caso de que el levantador no pueda efectuar el mismo agarre con las dos manos debido a alguna lesión anterior, deberá comunicárselo a los jueces antes de iniciarse cada intento y, si es preciso, se procederá a marcar la barra en consecuencia. **Queda prohibido efectuar la presa cubital.**
6. Tras retirar la barra de los soportes con o sin la ayuda de los auxiliares de barra/asistentes, el levantador esperará con los codos rígidos la señal del juez central. Se dará la señal en cuanto el levantador esté inmóvil y la barra correctamente colocada. Por razones de seguridad, se le pedirá al levantador que **“recoloque”** (“replace”) la barra con un movimiento hacia atrás del brazo si, transcurridos cinco segundos, no está en la posición correcta para iniciar el movimiento.
7. La señal para iniciar el intento se efectuará bajando el brazo y pronunciando con claridad la orden **“START”**.
8. Tras recibir la señal, el levantador deberá bajar la barra hasta el pecho, mantenerla inmóvil (quieta) sobre el pecho marcando una pausa visible y clara. El juez central dará entonces con claridad la orden **“PRESS”**. El levantador deberá volver a estirar completamente los brazos sin efectuar una extensión excesivamente irregular. Los dos brazos deberán ponerse en movimiento de forma simultánea. Una vez que la barra se sostenga inmóvil en posición estirada, se dará con claridad la orden **“RACK”** acompañada de un movimiento hacia atrás de los brazos y, en ese momento, el asistente podrá ayudar a colocar la barra de nuevo en el soporte.
9. Si el levantador no puede extender los brazos totalmente por motivos anatómicos, deberá informar de ello a los jueces antes de cada intento.

AGARRE PARA EL BENCH PRESS

Bench Press, “Push-Pull”

El ÚNICO AGARRE AUTORIZADO para la prueba de Bench Press en los Juegos Mundiales de Bomberos y Policías será el siguiente:

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

1. Al agarrar la barra, las palmas de las manos deberán mirar hacia afuera y en sentido opuesto a la cara en todo momento.
2. El pulgar irá colocado alrededor de la barra señalando hacia la palma de la mano, quedando a escasa distancia de la punta del dedo índice.

Movimientos nulos en la prueba de Bench Press

1. No respetar las señales del juez central al iniciar y finalizar el levantamiento.
2. Todo cambio en la posición elegida durante el levantamiento propiamente dicho, es decir, cualquier elevación de los hombros y nalgas en el banco, o de los pies de los bloques o discos de apoyo, así como cualquier movimiento lateral de las manos en la barra.
3. Mover, hacer rebotar o bajar la barra hacia el pecho para facilitar el levantamiento tras haberla mantenido inmóvil y haberse dado ya la orden de “**PRESS**”.
4. Toda extensión excesivamente irregular de los brazos durante el levantamiento.
5. Todo movimiento descendente de la barra durante el levantamiento.
6. No estirar totalmente los brazos al completar el movimiento.
7. Cualquier contacto con la barra o el levantador por parte de los asistentes/auxiliares de barra entre las señales del juez central para facilitar el levantamiento.
8. Todo contacto de los pies del levantador con el banco o sus soportes.
9. Incumplir cualquiera de las reglas de competición.

REGLAS DE COMPETICIÓN
PESO MUERTO

1. El levantador se situará mirando hacia la parte delantera de la tarima con la barra colocada horizontalmente a sus pies, la cual sujetará con las dos manos empleando el agarre que desee y levantará hasta ponerse totalmente de pie.
2. Al final del levantamiento, el levantador tendrá las rodillas inmóviles en posición recta y los hombros echados hacia atrás.
3. El juez central dará la señal bajando el brazo y pronunciando con claridad la orden “**DOWN**”. No se dará la señal hasta que la barra esté inmóvil en la posición final alcanzada de forma clara. No se decretará intento nulo si la barra se mueve a la altura de las rodillas.
4. Cualquier elevación de la barra o tentativa deliberada de elevarla contarán como un intento. Una vez iniciado el intento, no se podrá efectuar ningún movimiento hacia abajo hasta alcanzar la posición recta con las rodillas estiradas. Si la barra se estabiliza al echar los hombros hacia atrás, no se considerará movimiento nulo.
Observación: En cada posición final, los hombros están en posición recta, no curvados hacia detrás ni hacia adelante.
Las rodillas permanecen quietas en posición recta.

Movimientos nulos en la prueba de Peso muerto

1. Todo movimiento descendente de la barra antes de alcanzar la posición final.
2. No ponerse recto con los hombros curvados hacia atrás.
3. No poner las rodillas rectas al final del levantamiento.
4. Apoyar la barra sobre los muslos durante el levantamiento. Si la barra toca los muslos pero no se apoya en ellos, no se considerará movimiento nulo. El levantador deberá beneficiarse en todas las decisiones de la duda del juez.
5. Dar un paso hacia atrás o hacia adelante, aunque el movimiento lateral o el balanceo de la planta del pie, entre la punta y el talón, están permitidos.

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

6. Bajar la barra antes de recibir la señal del juez central.
7. Dejar caer la barra a la tarima sin mantener el control con ambas manos, es decir, soltándola de las manos.
8. Incumplir cualquiera de las reglas de competición.

TARJETAS/PALETAS DE NULIDAD

Una vez activadas las luces, los jueces levantarán un tarjeta o paleta, o activarán un sistema luminoso para dar a conocer el motivo de la nulidad del levantamiento.

SISTEMA DE TARJETAS NUMERADAS DE LOS JUECES – Motivos de nulidad

Color de las tarjetas

Falta #1 = Rojo

Falta #2 = Azul

Falta #3 = Amarillo

BENCH PRESS

1. Tarjeta roja

La barra no estaba inmóvil sobre el pecho; el levantador no ha esperado la orden de “**PRESS**”.

2. Tarjeta azul

Toda extensión excesivamente irregular de los brazos durante el levantamiento.

Todo movimiento descendente de la barra al ser levantada.

No estirar los brazos completamente al final del levantamiento.

3. Tarjeta amarilla

Mover, hacer rebotar o bajar la barra hacia el pecho para facilitar el levantamiento tras haberse dado ya la orden de “**PRESS**”.

No observar las señales del juez central al principio y al final del levantamiento.

Todo cambio en la posición elegida durante el levantamiento propiamente dicho, es decir, cualquier elevación de los hombros, las nalgas o los pies a partir de los puntos iniciales de contacto en el banco y el suelo, así como cualquier movimiento lateral de las manos en la barra. Se autorizan ligeros movimientos con los pies.

Cualquier contacto con la barra o el levantador por parte de los asistentes/auxiliares de barra entre las señales del juez central para facilitar el levantamiento.

Todo contacto de los pies del levantador con el banco o sus soportes.

El contacto deliberado entre la barra y sus soportes para facilitar el levantamiento.

Incumplir las reglas de competición.

PESO MUERTO

1. Tarjeta roja

No estirar las rodillas al final del levantamiento.

No ponerse recto con los hombros echados hacia atrás.

2. Tarjeta azul

Cualquier movimiento descendente de la barra antes de que alcance la posición final. Si la barra se estabiliza al echar los hombros hacia atrás, no se considerará movimiento nulo.

Apoyar la barra sobre los muslos durante el levantamiento. Si la barra toca los muslos pero no se apoya en ellos, no se considerará movimiento nulo.

3. Tarjeta amarilla

Bajar la barra antes de recibir la señal del juez central.

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

Dejar caer la barra a la tarima sin mantener el control con ambas manos, es decir, soltándola de las manos.

Dar un paso hacia atrás o hacia adelante, si bien el movimiento lateral o el balanceo de la planta del pie, entre la punta y el talón, están permitidos.

Incumplir las reglas de competición.

CATEGORÍA DE PESO

La categoría de peso deberá indicarse en la hoja de inscripción. Todos los cambios solicitados por el participante deberán efectuarse antes del inicio de los WCFG. Se recomendará a los participantes que se ciñan a la categoría de peso que figura en la hoja de inscripción.

PESAJE

1. TODOS LOS PARTICIPANTES **DEBERÁN LLEVAR** EL SIGUIENTE EQUIPO DE HALTEROFILIA AUTORIZADO **ANTES DE SUBIRSE A LAS BÁSCULAS:** CAMISETA, TRAJE DE HALTEROFILIA, ESLIPS, ZAPATOS O BOTAS, MEDIAS PARA LA PRUEBA DE PUSH-PULL Y CINTURÓN OPCIONAL. **NO SE ADMITIRÁN EXCEPCIONES.**

-El pesaje de los participantes no tendrá lugar antes de las 24 previas a la competición en las respectivas categorías de peso. Se efectuará otro control dos horas antes de la competición oficial, que durará una hora y media

- Si no se ha celebrado anteriormente, se llevará a cabo un sorteo para determinar el orden de pesaje. Dicho sorteo también establecerá el orden de actuación durante la competición cuando los levantadores soliciten el mismo peso para sus intentos.

El pesaje será secreto y los participantes entrarán de uno en uno en la sala. La sala de pesaje permanecerá cerrada y sólo se autorizará la presencia del levantador y su entrenador. Los resultados no se darán a conocer hasta el final de todos los controles.

El pesaje se efectuará desnudos o en ropa interior. Por motivos de higiene, el levantador deberá llevar calcetines cuando se suba a la plataforma de la báscula. Se garantizará que todos los levantadores sean pesados por personas de su mismo sexo

Cada levantador será pesado una vez, excepto los que sobrepasen o no lleguen al límite de la categoría, quienes podrán volver a pesarse. Se les concederá una hora o una hora y media como máximo desde el inicio de la sesión de pesaje para dar el peso adecuado. El levantador en cuestión deberá esperar a que hayan sido pesados todos los participantes una vez, y a continuación los que se vuelvan a pesar tendrán tantas oportunidades de volver a pesarse como el tiempo lo permita, siguiendo el orden del sorteo. Sólo se permitirá un nuevo pesaje si ha expirado el límite de tiempo.

El levantador demasiado pesado o demasiado ligero para una categoría pasará a la categoría apropiada siempre y cuando dicha categoría no haya competido todavía.

Cuando sólo haya un participante inscrito en alguna categoría, permanecerá en dicha categoría y, si finaliza con éxito sus levantamientos, recibirá una medalla de oro. Si se ha inscrito cierto número de levantadores, pero solo se presentan uno o dos, no serán cambiados de categoría. Deberán actuar en la categoría de edad que han indicado en su hoja de inscripción.

Cuando dos levantadores registren el mismo peso en el pesaje previo a la competición y alcancen la misma puntuación durante la competición, volverán a ser pesados y el más ligero ganará el desempate.

Los levantadores deberán verificar la altura de los soportes de Bench Press y, si es necesario, prepararán el uso de bloques o discos para los pies antes del inicio de la competición. El

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

levantador o su entrenador deberán firmar la hoja donde se registra la altura de los soportes y el uso de bloques o discos para los pies.

DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Sistema de competición

- a. En el momento del pesaje, el levantador o su entrenador deberán declarar un peso de partida para cada prueba en la que vaya a participar. Los pesos de partida deberán figurar en la tarjeta del *speaker*, firmados por el levantador o su entrenador, y serán registrados por el equipo de pesaje. Si el levantador sólo se inscribe en la prueba de Bench Press, recibirá cinco tarjetas de participación. Si compite en la prueba de Push-Pull, el levantador recibirá tres tarjetas para el Bench Press y cinco para la prueba de Peso muerto. A cada prueba corresponde una tarjeta de un color distinto. Tras su primer intento de levantamiento, el levantador o su entrenador deben decidir el peso necesario para el segundo intento. El peso se anotará en el lugar indicado al efecto en la tarjeta, que será entregada al Secretario de competición o a otro responsable designado antes de que transcurra el minuto de tiempo autorizado. Se utilizará el mismo procedimiento para el segundo y el tercer intentos de cada levantamiento. La responsabilidad de presentar a tiempo los intentos en el plazo permitido corresponde únicamente al levantador o a su entrenador. Únicamente en la prueba de Bench Press, la cuarta y quinta casillas se utilizarán para los dos cambios permitidos en el tercer intento, en caso de que sean necesarios. En la prueba de Push-Pull, la cuarta y quinta casillas de tarjeta de Peso muerto se utilizarán para los dos cambios permitidos en el tercer intento, siempre y cuando sean necesarios.
- b. Cuando compitan 10 o más levantadores en una misma sesión, **podrán** formarse grupos constituidos por más o menos el mismo número de participantes. Sin embargo, **es obligatorio** formar grupos cuando compitan 15 o más levantadores en la misma sesión. Una sesión puede estar compuesta por una única categoría de peso o por una combinación de categorías de peso, según el criterio del equipo de arbitraje.
- c. Cada levantador efectuará el primer intento en la primera tanda, el segundo intento en la segunda tanda y el tercer intento en la tercera.
- d. Cuando un grupo esté constituido por menos de 6 levantadores, se añadirán tiempos compensatorios al final de cada tanda: 5 levantadores, un minuto; 4 levantadores, dos minutos; 3 levantadores, tres minutos. Tres minutos es el tiempo máximo autorizado. En los grupos con compensación de tiempo, la descarga de la barra se efectuará al final del tiempo compensatorio. Se volverá a cargar y se dará un minuto para iniciar el levantamiento.
- e. La barra se cargará de forma progresiva durante cada tanda de acuerdo con el principio de peso creciente. En ningún momento se disminuirá el peso de la barra en una misma tanda, excepto cuando se produzcan errores como los que se describen en el punto (h) de la presente sección y, en ese caso, sólo al final de la tanda.
- f. El orden de levantamiento dentro de la tanda vendrá determinado por el peso elegido para esa tanda. En el caso de que dos o más levantadores elijan el mismo peso, el primero en realizar el levantamiento será el participante con el el número de sorteo más bajo. Lo mismo se aplica a los intentos de la tercera tanda en Bench Press (movimiento único) y a los intentos de la tercera tanda en la prueba de Peso muerto, donde se puede cambiar dos veces el peso, siempre y cuando la barra todavía no haya sido cargada con el peso elegido en un principio por el levantador.

Ejemplo: El levantador A con el número de sorteo 5 carga la barra con 250,0 kg.

El levantador B con el número de sorteo 2 carga la barra con 252,5 kg.

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

El levantador A falla en su intento de levantar 250,0 kg. ¿Puede el levantador B reducir el peso a 250,0 kg para ganar?

- No, el orden de levantamiento sigue estando determinado por el número de sorteo.
- g. Si falla un intento, el levantador debe esperar hasta la siguiente tanda antes de efectuar un nuevo intento con el mismo peso.
 - h. Si el levantador falla un intento debido a que la barra ha sido mal cargada, por error del asistente o del equipo, tendrá derecho a otro intento con el peso correcto. Si el fallo se debe a que la barra ha sido mal cargada y el intento no se ha iniciado todavía, el levantador tendrá la opción de continuar en aquel momento o efectuar otro intento al final de la tanda. En todos los demás casos, el levantador efectuará el intento suplementario al final de la tanda. Si es el último de la tanda, tendrá derecho a tres minutos de descanso antes de efectuar su intento.
 - i. El levantador podrá cambiar una vez el peso en el primer intento de cada levantamiento. El nuevo peso puede ser superior o inferior al presentado en un principio, variando en consecuencia el orden de levantamiento de la primera tanda. Si el levantador está incluido en el primer grupo, el cambio podrá producirse en cualquier momento hasta cinco minutos antes de iniciarse la primera tanda de aquel levantamiento. Los siguientes grupos se beneficiarán de un privilegio similar, hasta los últimos cinco intentos de la última tanda del grupo anterior. El *speaker* deberá anunciar previamente dichos plazos de tiempo. Si los plazos no se comunican debidamente, se anunciará la autorización de los cambios y el levantador podrá realizar el cambio en los cinco minutos siguientes al anuncio.
 - j. El levantador deberá presentar el segundo y el tercer intento antes de que transcurra un minuto desde la finalización del intento anterior. El minuto empezará a contar desde el momento en que vuelvan a encenderse las luces. Si no se presenta ningún peso dentro del plazo autorizado, se dará automáticamente el mismo intento que el anterior “LEVANTAMIENTO NULO” o se añadirán de forma automática 2,5 kg de peso al “LEVANTAMIENTO VÁLIDO” anterior.
 - k. Los pesos que se presenten para los intentos de la segunda tanda no podrán ser cambiados. Siguiendo esta regla, una vez se ha presentado un segundo intento, éste no podrá ser retirado. Se cargará la barra con el peso indicado y el tiempo empezará a contar.
 - l. Se podrán efectuar cambios en la tercera tanda de Bench Press (movimiento único) y en la tercera tanda de Peso muerto en la competición de Push-Pull. El nuevo peso podrá ser superior o inferior al tercer intento presentado previamente por el levantador. Sin embargo, los cambios únicamente se autorizarán siempre y cuando el levantador no haya sido llamado estando la barra ya cargada con el peso presentado anteriormente. Si el juez central ya ha anunciado que la barra está preparada (“**READY**”) u otra expresión equivalente, el levantador tendrá la obligación de efectuar el intento.
Observación: de acuerdo con el principio de peso creciente, si el levantador falla en su segundo intento o “renuncia” al mismo, no podrá reducir el peso aunque estén permitidos dos (2) cambios de peso en el tercer intento.
 - m. Cuando participen dos o más grupos en una misma sesión en una sola tarima, los levantamientos se organizarán basándose en la repetición de grupos. No se concederá ningún tiempo entre las tandas aparte del necesario para acondicionar la tarima.

JUECES

Juez árbitro

El **Sr. Don Haley**, presidente del Comité de árbitros de Bench Press y Push-Pull de la World Police and Fire Games Federation, **será** el juez árbitro en todas las competiciones de Bench Press y Push-Pull de los Juegos Mundiales de Bomberos y Policías.

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

Progresión de la carga El peso de la haltera deberá aumentarse siempre en múltiplos de 2,5 kg entre los intentos válidos. El peso de la barra será anunciado en kilos.

Excepciones a la regla:

- a. Al intentar establecer una plusmarca, el peso de la barra deberá superar por lo menos en 500 gramos la plusmarca vigente. Este intento de plusmarca deberá realizarse en la secuencia normal del aumento de peso y de intentos durante la competición. **No se autoriza un cuarto intento para el establecimiento de plusmarcas.**
- b. En el transcurso de la competición, el levantador podrá solicitar un intento de plusmarca que no sea múltiple de 2,5 kg, que deberá realizarse dentro de los intentos fijados. Si el intento es válido, en la hoja de puntuaciones únicamente se registrará el múltiplo de 2,5 kg más bajo. El peso exacto se hará constar en el formulario de plusmarca.

Errores de carga

El juez central será el único que pueda tomar decisiones en caso de que se produzca un error de carga o un anuncio equivocado por parte del *sepa*ker. El juez central comunicará su decisión al *spea*ker, quien efectuará el anuncio correspondiente.

Ejemplo de errores de carga:

- a. Si la barra se carga con un peso inferior al solicitado originalmente y el intento es válido, el levantador podrá aceptar el intento válido u optar por volver a efectuar el intento con el peso solicitado en un principio. Si el intento no es válido, el levantador tendrá derecho a otro intento con el peso solicitado originalmente. En ambos casos, los intentos adicionales se realizarán sólo al final de la tanda en la que se ha producido el error.
- b. Si la barra se carga con un peso superior al solicitado originalmente y el intento es válido, el levantador verá reconocido el intento. No obstante, podrá volver a reducirse el peso si es necesario hacerlo para otros levantadores. Si el intento es fallido, el levantador tendrá derecho a otro intento con el peso correcto al final de la tanda en que se ha producido el error.
- c. Cuando la carga no sea igual en cada extremo de la barra, o se produzca cualquier cambio o alteración de la barra, los discos o la tarima y, a pesar de ello, el levantamiento resulte válido, el levantador podrá aceptar el intento u optar por efectuar de nuevo el intento. Si el intento válido no es un múltiplo de 2,5 kg, se registrará el múltiplo de 2,5 kg más próximo en la hoja de puntuaciones. Si el intento no es válido, el levantador tendrá derecho a un nuevo intento. Los intentos adicionales sólo tendrán lugar al final de la tanda en la que se ha producido el error.
- d. Si el *spea*ker se equivoca y anuncia un peso inferior o superior al solicitado por el levantador, el juez central tomará la misma decisión que en el caso de los errores de carga.
- e. Si, por cualquier motivo, el levantador o su entrenador no pueden permanecer cerca de la tarima para seguir la competición y el levantador pierde un intento porque el *spea*ker no ha anunciado el levantamiento en el peso apropiado, se reducirá el peso en lo necesario y el levantador podrá efectuar su intento al final de la tanda.

Descalificación

1. El levantador quedará eliminado automáticamente de la competición tras tres intentos fallidos en la prueba de Bench Press (movimiento único) o la prueba de Push-Pull.

WORLD POLICE and FIRE GAMES
REGLAMENTO de BENCH PRESS y PUSH PULL

2. Al finalizar un intento, el levantador deberá abandonar la tarima en 30 segundos. El incumplimiento de dicha regla **puede** conllevar la anulación del intento a discreción de los jueces.
3. Cuando, durante los calentamientos, un levantador sufra una lesión o muestre cualquier señal de que su estado físico compromete indebidamente su salud y bienestar, el médico oficial de la competición tendrá derecho a examinarle. Si el médico oficial considera desaconsejable que el levantador prosiga, podrá instarle, tras consultarlo con el jurado, a que se retire de la competición. Si están presentes, el director de equipo o el entrenador del participante deberán ser oficialmente informados de dicha decisión.
4. Cualquier levantador o entrenador que exhiba un comportamiento sobre la tarima de competición o sus proximidades que pueda desacreditar a este deporte, recibirá una amonestación oficial. Si el mal comportamiento persiste, el jurado, o los jueces en ausencia del jurado, podrán descalificar al levantador o al entrenador y darles la orden de abandonar la sede de competición. Si está presente, el director del equipo del levantador deberá ser oficialmente informado tanto de la amonestación como de la descalificación.
5. El jurado y los jueces podrán, por decisión mayoritaria, **descalificar inmediatamente a un levantador, entrenador o director de equipo, si estiman que el comportamiento es lo suficientemente grave para merecer la descalificación inmediata en lugar de una amonestación oficial.**

Apelaciones y reclamaciones

Todas las apelaciones contra las decisiones de los jueces, quejas sobre el desarrollo de la competición o contra el comportamiento de cualquier persona o personas que participan en la misma deberán dirigirse al jurado. El jurado puede exigir que la apelación se presente por escrito. La apelación o reclamación deberá presentarse al presidente del jurado por el director del equipo, su entrenador o, en ausencia de éstos, el levantador. Ello deberá hacerse inmediatamente después de que haya ocurrido la acción que es objeto de la apelación o reclamación. Las apelaciones/quejas se desestimarán si no se cumplen estos requisitos. Si lo juzga necesario, el jurado podrá suspender temporalmente la competición y retirarse para tomar una resolución. Después de la debida deliberación y de alcanzar un veredicto por mayoría, el presidente del jurado comunicará la decisión al deportista que ha presentado la queja. El veredicto del jurado se considerará definitivo, sin que se pueda apelar a otro organismo. Al reanudarse la competición que ha sido suspendida, el siguiente levantador dispondrá de tres minutos para iniciar su levantamiento.