

Reglamento de Competición AESL 2021



Redacción y maquetación: Francisco Javier Carrillo.

Modificación: Miguel Tirado, Aitor Puche Y María Climent.

Revisión y Aprobación: Asamblea General.

NORMAS GENERALES DE STREETLIFTING	2
Categorías de edad.....	3
Categorías de peso.....	4
EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES	4
Barras.....	4
Discos.....	5
Báscula.....	5
Pesaje.....	5
EQUIPAMIENTO PERSONAL	6
Cinturón.....	6
Calzado.....	6
Coderas.....	6
Rodilleras.....	6
Muñequeras.....	7
NORMAS DE LOS EJERCICIOS	7
Dominada (Pull-up).....	7
Advertencias.....	9
Fondo (Dips).....	9
Advertencias.....	10
Muscle Up en barra.....	10
Muscle up en anillas.....	10
Advertencias.....	10
Sentadilla.....	11
Advertencias.....	11
TARJETA DE COMPETICIÓN	13
VALORES FUNDAMENTALES Y CONDUCTA EN COMPETICIÓN	13

NORMAS GENERALES DE STREETLIFTING

A lo largo de la normativa se señalará los pronombres masculinos para ambos sexos con el objeto de facilitar la lectura. Durante los eventos mixtos la iniciativa de pesaje es que los atletas sean pesados por una persona de su mismo sexo, sin embargo, pueden otorgarse otra persona que no han de ser oficialmente un juez, como, por ejemplo, un voluntario para las tareas de organización.

1.

a) La Asociación Española de Street Lifting reconoce los siguientes levantamientos, que deben ejecutarse en el mismo orden en todas las competiciones realizadas bajo esta normativa:

- A. Fondo (Dip).
- B. Dominada (Pull Up o Chin Up).
- C. MuscleUp.
- D. Sentadilla (Squat).

Este será el orden de los 4 movimientos para puntuar en el **AII4** y en el caso de la modalidad **Classic**, el orden será fondo y dominada (A y B).

- b) Las competiciones se organizarán reuniendo a los competidores en categorías divididas por sexo, peso corporal y edad. En el caso de realizarse campeonatos absolutos en el mismo evento se dará la opción de competir en el absoluto incluyendo el de su participación por edad. Se pagarán ambas inscripciones.
- c) Las normas de competición se aplicarán a todos por igual y en cualquiera de las categorías.
- d) Cada competidor tiene tres intentos para cada movimiento. El mejor levantamiento válido en cada movimiento se suma a su total. Si dos o más levantadores tuvieran el mismo total, el levantador cuyo peso corporal sea más bajo posicionaría por delante del más pesado. Si dos o más competidores alcanzan el mismo peso corporal en el pesaje y obtienen el mismo total, se le otorgará al que primero haya conseguido el total con respecto a intentos anteriores, por lo que tendrá antelación al otro levantador.
- e) En relación al apartado anterior se debe aplicar el mismo protocolo para las competiciones en las que se entreguen premios para mejor fondo, dominada, muscle-ups o sentadilla, o en el caso de un récord nacional.

- f) Los atletas levantarán el máximo peso posible adicionado, sin embargo, el peso del cinturón no se sumará al total. El peso se ubica entre las piernas o delante de ellas y será puntuado el mejor levantamiento validado por los jueces sumándose entre los ejercicios para dar el resultado final.
- g) Las piernas deben estar pegadas a los discos o juntas en el caso de que estos estén delante y queda prohibido cruzar las piernas al realizar el cualquiera de los ejercicios.

2.

La AESL reconoce y registra récords nacionales en los levantamientos de competición para todas las divisiones, para hombres y mujeres, que a continuación se exponen:

Categorías de edad

- a) **Subjúnior:** desde el día en que alcanza 14 años hasta el día anterior a cumplir los 18 años.
- b) **Júnior:** desde el día en que alcanza los 18 años y hasta el día anterior a alcanzar los 23 años.
- c) **Adulto:** desde el día en que alcanza los 23 años y hasta el día anterior a alcanzar los 40 años.
- d) **Máster I:** desde el día en que alcanza los 40 años y hasta el día anterior a alcanzar los 49 años.
- e) **Máster II:** desde el día en que alcanza los 50 años y hasta el día anterior a alcanzar los 59 años.
- f) **Máster III:** desde el día en que alcanza los 60 años y hasta el día anterior a alcanzar los 69 años.
- g) **Master IV:** desde el día en que alcanza los 70 años en adelante.

Categorías de peso

Hombre

-66 kg hasta 66 kg
-73 kg de 66,01 kg a 73 kg
-80 kg de 73,01 kg a 80 kg
-87 kg de 80,01 kg a 87 kg
-94 kg de 87,01 kg a 94 kg.
-105 kg de 94,01 kg a 105kg
+105 kg desde 105,01 kg en adelante

Mujer

-47 kg hasta 47 kg
-52 kg de 47,01 kg a 52 kg
-57 kg de 52,01 kg a 57 kg
-63 kg de 57,01 kg a 63 kg
-70 kg de 63,01 kg a 70 kg
-84 kg de 70,01 kg a 84 kg.
+84 kg desde 84,01 kg en adelante

EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

El organizador del evento dispondrá de los medios necesarios para que los atletas puedan realizar la competición en perfectas condiciones.

Barras

La barra transversal para la dominada y el muscle up puede ser una pieza única soportada o un equipo separado soportado, garantizando la seguridad en los levantamientos, así como estar sujeta en el lugar de la "plataforma de levantamiento" que evite su movimiento y/o desprendimiento de las superficies durante el ejercicio.

En el caso de las paralelas se permiten las situadas en vigas en forma de V, las regulables diseñadas por fabricantes especializados y las soportadas en los Workout Park. El Jefe de Jueces determinará si las barras paralelas en el caso de asistir a un local no homologado, son aptas para la competición, con previo aviso mostrando especificaciones técnicas de las mismas para dar las indicaciones a los organizadores.

Se permite ajustar las medidas individuales de cada levantador en el caso de disponer de barras regulables o, en el caso de disponer de unas paralelas triples, el lado pertinente para ejecutar el levantamiento, por ejemplo, en los Workout Park.

La altura mínima de la barra transversal desde el suelo o plataforma más próxima para realizar dominada y muscle up será de 240 cm y el ancho más de 120 cm y no más de aquella longitud que pueda ocasionar “flexión de la barra”. Deberá ser totalmente rígida, por lo que no se permiten barras típicas de arco, conocidas popularmente en los gimnasios o centros deportivos.

Discos

- a) Los discos usados en competición deben ajustarse lo máximo posible respecto al peso indicado en la plana. Si el peso especificado es de 25 kg, el máximo no irá por encima de 25,1 kg y el mínimo por debajo de 24,9 kg.

Discos en competición (kg)

25 - 20 - 15 - 10 - 5 - 2,5 - 1,25

- b) En el caso de intentar un récord se pondrá a disposición discos de 1 kg, 2kg, 0,5 kg y 0,25 kg.
- c) Todos los discos deben indicar con claridad su peso para no desconcertar a los jueces o al responsable señalado en el conteo de carga.

Báscula

Las básculas indicarán dos decimales digitalizadas electrónicas y alcanzar un peso máximo de 180-200kg.

Pesaje

El pesaje de los levantadores se realizará antes de la competición con suficiente antelación para que los atletas estén preparados y les permita calentar correctamente y no interfiera negativamente. Todos los levantadores deberán presentarse al pesaje, que será llevado a cabo por un juez o el responsable que se indique.

El orden del pesaje determinará el orden de los levantamientos y no durará más de una hora para una misma categoría y deberán identificarse con el documento de identidad o pasaporte.

Se realizará en un lugar a puerta cerrada ante la presencia del juez o responsable indicado, con las opciones de que esté su entrenador/a. Se pesarán en ropa interior para que no altere significativamente el peso del levantador.

El levantador se pesará solo una vez, en el caso de que el atleta durante el pesaje, su peso sea superior o inferior al límite de su categoría tendrá un intento más transcurrido el tiempo que le permita volver a pesarse, indicar el

levantamiento inicial de la prueba correspondiente y estar preparado para estar en plataforma, sino será descalificado.

EQUIPAMIENTO PERSONAL

Cinturón

El cinturón tendrá que ser el mismo para todos los atletas, excepto para la sentadilla. En caso de haber más de una plataforma, los cinturones deberán ser los mismos. En ambos extremos de este debe haber una anilla donde enganchar con la cadena usando un mosquetón o en el caso de utilizar una cuerda de escalada que el cinturón tenga dos mosquetones para engancharla. Se permiten cinturones con cierre de clic o en su defecto, el atleta tendrá la posibilidad de cerrarlo con un mosquetón adicional.

En la sentadilla, los levantadores podrán utilizar cinturón lumbar que llevarán por encima de la vestimenta, cuyas dimensiones no puede ser más de 10cm de ancho, 13mm de grosor máximo. Dispondrá de hebilla con una o dos trabas, o será de palanca (conociéndose el de "palanca" como el de liberación rápida).

No podrá tener un relleno adicional o ser modificado manualmente para ofrecer un recurso extra.

Calzado

Se utilizará calzado con suela plana, tales como zapatillas o botas de halterofilia y powerlifting, o específicos de otros ejercicios. El grosor máximo del calzado no puede superar los 5 cm ni las plantillas utilizadas 1 cm. No deberá disponer de ninguna irregularidad ni cambios del calzado original.

El Jefe de Jueces determinará en qué contexto, los levantadores, podrán utilizar calcetines o no, para realizar descalzo, por ejemplo, la sentadilla. En el caso de la muscle up, la dominada y el fondo, ocurriría lo mismo. Examinar la plataforma para que los levantamientos sean seguros y puedan realizarse descalzo, será responsabilidad del Equipo de Jueces.

Coderas

Las coderas válidas podrán ser usadas en los diferentes movimientos, siendo aprobadas las que no excedan los 30 cm de largo ni los elementos que la acompañan, que sea únicamente de sujeción y si dispone de espuma u otro material para la "protección de golpes" que sea original de las coderas, por ejemplo, las que se utilizan en el baloncesto.

Rodilleras

Las rodilleras serán de forma cilíndrica de neopreno y serán utilizadas debidamente posicionándolas en las rodillas y en todos los levantamientos de competición. El levantador tendrá la opción de usarlas o no, puesto que no son obligatorias como ningún elemento del equipamiento personal.

Las rodilleras nunca estarán en contacto con otros elementos de vestimenta como pueden ser los calcetines o calcetas, pantalones o traje de competición. Actualmente no se reglamenta traje de competición en la modalidad All4 similar al de powerlifting por la falta de bagaje de los eventos competitivos.

Muñequeras

Las muñequeras no pueden exceder de 1 m de largo ni 8 cm de ancho. Incorporando un bucle para el pulgar y cualquier vendaje debe estar dentro de las dimensiones de las muñequeras. Se podrán usar otras muñequeras deportivas como las de Tenis que no excedan los 12 cm de ancho. Estando prohibido utilizar muñequeras deportivas (Tenis) y las muñequeras con bucle al mismo tiempo.

Esparadrapo

Los levantadores podrán usar dos capas de esparadrapo en los pulgares. Si se utiliza vendaje neuromuscular tendrá que ser evaluado por el Jefe de Jueces para aprobar el uso del mismo.

NORMAS DE LOS EJERCICIOS

Dominada (Pull-up)

El levantador será llamado a la plataforma y se acomodará el cinturón cogido de los discos alrededor de su cintura. Subirá al cajón/es para partir de una posición favorable con la posibilidad de agarrar la barra con ambas en pronación o supinación y quedará prohibido el agarre mixto.

El juez dará la voz de inicio "¡PREPARADO!" para que el levantador en un tiempo máximo de 30 segundos se quede suspendido y agarrado de la barra. En caso de que el atleta sufra "balanceo" los spotters o cargadores pueden frenarlo sin intervenir en el levantamiento. La dominada se debe realizar con las piernas juntas y no cruzadas. Desde esta posición el levantador flexiona los codos hasta que su barbilla sea visible desde una perspectiva frontal y sobrepase la altura de la barra.

La barbilla tendrá que ser visible desde la vista frontal sobrepasando por encima de la barra, pero no es necesario que lo haga por completo. El mentón podrá tocar o no la barra para validar el levantamiento, siempre que se respete la inclinación y la visibilidad desde una perspectiva frontal. **Ver ilustraciones 1, 2, 3 y 4.**

Durante la ejecución ninguna parte del cuerpo del atleta, así como los discos o la cadena deben tocar la plataforma o los elevadores que se utilicen (cajones u otros).

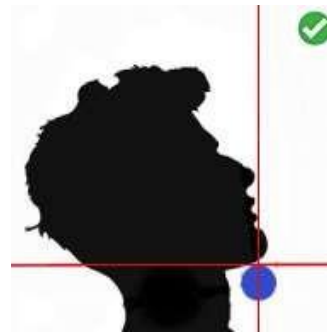


Ilustración 1 y 2. Paso de barbilla para dominada válida con referencia.

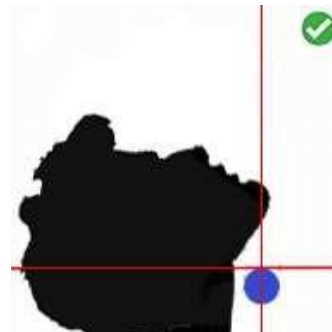
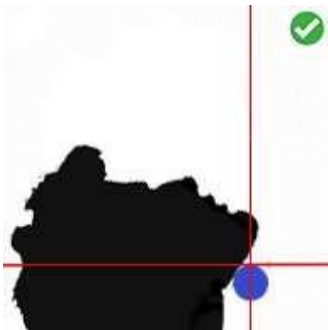


Ilustración 3 y 4. Paso de barbilla para dominada válida con referencia.

Al ejecutar la dominada, los levantadores usarán un agarre con las palmas mirando hacia fuera o con las palmas hacia el cuerpo. Utilizar un agarre mixto está prohibido y cambiar de agarre durante los intentos también lo está. El pulgar debe cerrar la mano como se muestra en la ilustración 5 y agarrar la barra por completo y no cambiar de posición las manos en ningún momento, sino dará como resultado la descalificación en el movimiento.

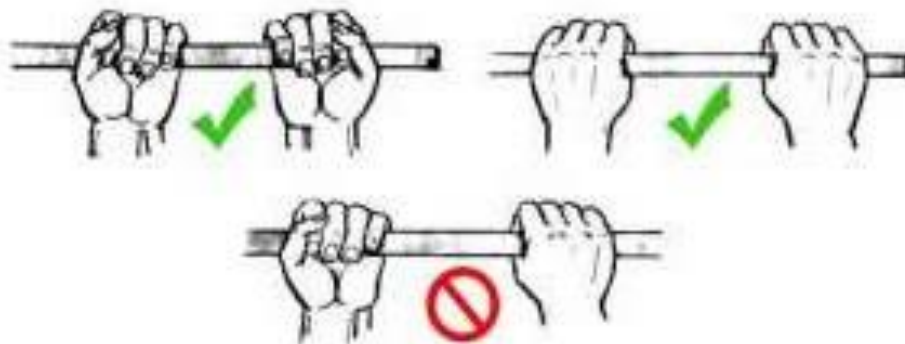


Ilustración 5. Tipos de agarre para hacer la dominada.

Advertencias

La flexión / extensión adicional de cadera o rodilla durante la ejecución que favorezca el movimiento está prohibido, además de una elevación de las piernas más de 30°. Ver ilustración 6. Tampoco está permitido el doble rebote en la parte superior de la dominada ni en ningún otro movimiento descendente durante el ascenso.

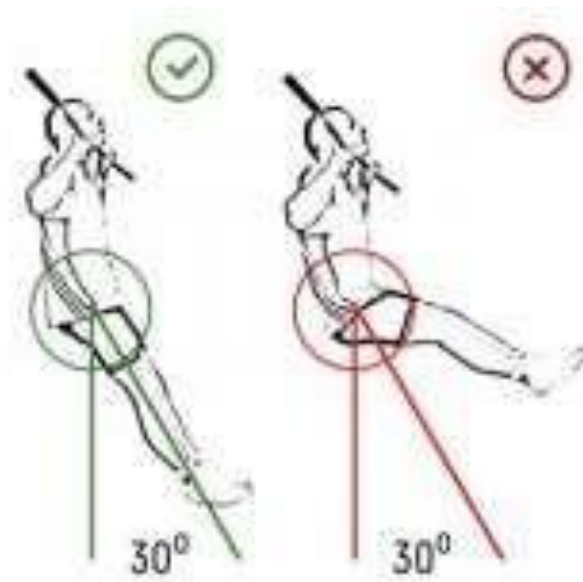


Ilustración 6. Posición de las piernas válida para la dominada (Pull Up y Chin Up).

Fondo (Dips)

El levantador será llamado a plataforma y se acomodará el cinturón cogido de los discos alrededor de su cintura. Subirá al cajón/es para partir de una posición favorable, siendo lo más óptimo disponer de dos cajones para apoyar con cada pie y agarrará las barras paralelas. Los brazos estarán extendidos y se encontrará inmóvil hasta que el juez de la voz de "inicio". En caso de que el atleta sufra "balanceo" antes de la ejecución del fondo, los spotters o cargadores pueden frenarlo sin intervenir en el levantamiento. Se llevará a cabo el movimiento descendente flexionando los codos hasta que el hombro alcance los 90° con respecto al codo o quede claramente por debajo. En la fase de ascensión el levantador realizará el recorrido completo logrando bloquear los codos y manteniéndose hasta recibir la voz del juez "CAJÓN" y volverá al cajón/es para salir de la plataforma.

Las rodillas podrán flexionarse ligeramente mientras se mantenga la posición inicial durante todo el recorrido sin permitir una flexión/extensión que favorezca la fase de ascenso.

Advertencias

Será nula la flexión de cadera que no permita el descenso de los discos durante el movimiento.

Muscle Up en barra

El levantador realizará Muscle Up en barra en la modalidad All4. Será llamado a plataforma y se acomodará el cinturón en la cintura cogido del disco/s que se situarán entre las piernas o delante. Subirá al cajón/es para partir de una posición favorable y agarrará la barra en agarre semi falso en pronación. Se dispondrá con los brazos totalmente extendidos colgado de la barra permitiéndose un pequeño balanceo con las piernas y brazos totalmente extendidos hacia delante, movimiento característico del Muscle Up sin excederlos 65 cm. La línea delimitante estará señalada en el suelo por una cinta o en su defecto por una valla.

El juez indicará **"INICIO"** para que el levantador realice los gestos anteriores y ejecute el Muscle Up, evitándose el balance en la fase de transición, donde el pecho sobrepasaría la barra antes de empujar. El levantador extenderá los brazos realizando un empuje sobre la barra hasta que el juez indique **"CAJÓN"**. En ese momento el levantador descenderá y abandonará la plataforma.

Muscle up en anillas

Se pueden realizar Muscle Up en la modalidad All4 para las competidoras femeninas. El levantador será llamado a plataforma y se acomodará el cinturón en la cintura cogido del disco/s que se situarán entre las piernas o delante. Subirá al cajón/es para partir de una posición favorable y agarrará las anillas en agarre falso. Se dispondrá descendiendo una vez colgado de las anillas dejando los brazos completamente extendidos y esperará a la voz del juez **"INICIO"** para ejecutar el levantamiento.

El levantador debe realizar la fase de ascenso sin "kipping" o flexión de rodillas teniendo los hombros como referencia finalizando una vez los codos estén extendidos por completo cuando el atleta esté situado en la parte superior de las anillas.

El juez dará la voz de **"CAJÓN"** para que el atleta descienda y abandone la plataforma.

Advertencias

En el inicio del movimiento la cadera tendrá que permanecer en una posición normal y que no haya un cambio de dirección y no elevar las piernas más de 30°. **Ver ilustración 6.**

Sentadilla

El levantador deberá mirar hacia el frente de la plataforma. La barra se sostendrá horizontalmente sobre los hombros, las manos y los dedos agarrando la barra. Las manos pueden colocarse en cualquier lugar de la barra en el interior o en contacto con los collares internos.

Después de quitar la barra de los soportes (el spotter / cargador puede ayudar al levantador a retirar la barra de los estantes) el levantador debe moverse hacia atrás para establecer la posición inicial. Cuando el levantador está inmóvil, erecto (se permite una ligera desviación) con las rodillas bloqueadas, el Árbitro Principal dará la señal para comenzar el levantamiento. La señal consistirá en la orden "**INICIO**". Antes de recibir la señal de "Inicio", el levantador puede hacer cualquier ajuste de posición dentro de las reglas, sin penalización.

Por razones de seguridad, se le pedirá al levantador que deje la barra a la señal audible "**RACK**", si en un período de cinco segundos no está en la posición correcta para comenzar el levantamiento.

El Jefe de jueces luego informará del motivo por el cual no se dio la voz para el inicio de la sentadilla.

Al recibir la señal del Jefe de jueces, el levantador debe flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la cabeza del fémur quede por debajo de la rodilla o indicado de otra forma, que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas.

Solo se permite un intento. Se considera que el intento comenzó cuando las rodillas del levantador se desbloquearon.

El levantador debe recuperarse a una posición vertical con las rodillas bloqueadas. El doble rebote en la parte inferior del intento de sentadilla o cualquier movimiento hacia abajo no está permitido. Cuando el levantador está inmóvil (en la posición final aparente), el Jefe de jueces dará la señal para colocar la barra con la voz "**RACK**" para que el levantador devuelva la barra a los soportes. No será penalizado ningún movimiento con el pie tras la señal de "RACK".

Por razones de seguridad, el levantador puede solicitar la ayuda de los spotters / cargadores para volver a colocar la barra en los soportes. En todos los movimientos el levantador debe mantener los pesos a levantar durante todo el levantamiento, si se tiran el levantamiento será nulo.

Advertencias

Si no se respetan las órdenes de los jueces o del reglamento el levantamiento será nulo por:

- a) Hacer doble rebote
- b) No bloquear las rodillas en la posición inicial del movimiento y al terminar el levantamiento.

- c) Dar un paso hacia delante o hacia detrás o a un lateral una vez se ha dado la voz de "INICIO".
- d) No lograr que la posición superior de las piernas descienda por debajo de la parte superior de las rodillas.

El siguiente gráfico representa la posición característica de la profundidad solicitada en la Sentadilla. Imagen extraída de eltemplodelafuerza.com.



SISTEMA DE PUNTUACIÓN CLASSIC POR CATEGORIAS

La modalidad de competición Classic se puntúa con el sumatorio de cada movimiento por categoría, o dicho de otra forma, se puntúa la suma total de kilos levantados en los dos movimientos.

LEVANTAMIENTO DIP	LEVANTAMIENTO PULL UP	TOTAL
110	85	195
90	77,5	167,5
85	65	150
72.5	65	137,5
72.5	62,5	135
65	55	120
57.5	52.25	109,75
55	50	105
55	50	105
47.5	40	87,5

SISTEMA DE PUNTUACIÓN ALL4 POR CATEGORÍAS

La modalidad de competición All4 se puntúa en cada levantamiento según el mejor hecho en la categoría, o dicho de otra forma, se puntúa en función del mejor clasificado proponiendo la siguiente ecuación: $(\text{kg levantados}) \times 100 / (\text{kg mejor movimiento}) = \text{Puntuación}$. Se adjudican puntos a cada levantador en función del peso levantado multiplicado por 100 y dividido por el mejor levantamiento.

LEVANTAMIENTO	PUNTOS
110	100
90	81.81
75	68.18
72.5	65.90
72.5	65.90
65	59.09
57.5	52.27
55	50
55	50
47.5	43.18

Ecuación: $(\text{kg levantados}) \times 100 / (\text{kg mejor movimiento}) = \text{Puntuación}$

El sumatorio de la puntuación del atleta en cada movimiento (Por ej. 75ptos Pull Up, 55ptos Dip, 85ptos Mu, 55ptos Squat= 270ptos) será lo que determine su posición en la clasificación general.

TARJETA DE COMPETICIÓN

PULL UP - CHIN UP		
NOMBRE Y PRIMER APELLIDO: _____		
CATEGORÍA DE PESO: _____		
INTENTO 1	INTENTO 2	INTENTO 3
CADENA O CUERDA: _____		

MUSCLE UP		
NOMBRE Y PRIMER APELLIDO: _____		
CATEGORÍA DE PESO: _____		
INTENTO 1	INTENTO 2	INTENTO 3
CADENA O CUERDA: _____		

DIPS		
NOMBRE Y PRIMER APELLIDO: _____		
CATEGORÍA DE PESO: _____		
INTENTO 1	INTENTO 2	INTENTO 3
CADENA O CUERDA: _____		

SQUAT		
NOMBRE Y PRIMER APELLIDO: _____		
CATEGORÍA DE PESO: _____		
INTENTO 1	INTENTO 2	INTENTO 3
CADENA O CUERDA: _____		

El levantador finaliza su levantamiento y rápidamente indica el peso que va a levantar en el próximo intento. El peso indicado será escrito en el recuadro correspondiente sin opción a confusión y tendrá que ser entregado a la organización en menos de 2 minutos.

VALORES FUNDAMENTALES Y CONDUCTA EN COMPETICIÓN

La razón de ser la Asociación Española de Streetlifting es definir un futuro en dicha práctica y de recoger a todo el colectivo para plantear nuestra misión fundamental que es el fomento del Streetlifting, hacer disfrutar más de la experiencia y fortalecer la institución con una reputación duradera de integridad y conducta ética. Estos objetivos son una aspiración y una responsabilidad compartida.

En las competiciones tenemos una política de tolerancia cero con la conducta poco ética por parte de los integrantes y participantes. Por ello todos los atletas se comprometen a tener un comportamiento ejemplar, respetando los valores del deporte y competir bajo la normativa y sus especificaciones

No se permite irrumpir indebidamente en ningún momento de la competición, generar conflictos entre los atletas, espectadores, jueces o miembros de la organización.

Se establece como base diligente que las alteraciones por ruido, mensajes malintencionados o contacto físico que pueda producir la desestabilización de los atletas ante sus levantamientos podrá acarrear descalificación parcial o permanente de la organización y de la participación. Siendo mínimo la sanción del propio evento hasta la expulsión de por vida.

Incluye la posibilidad bajo decisión de jueces y organizadores de descalificar a atletas, entrenadores, voluntarios, acompañantes o espectadores si se incumple una o más de las normas del Código Ético, Reglamento Interno y del Reglamento Técnico de Competición de la Asociación Española de Streetlifting.