



**INSTRUCTIVO DE COMPETENCIA - REGLAMENTO
LEVANTAMIENTO DE PESAS**

De conformidad con lo establecido en la carta fundamental de los II Juegos Deportivos Distritales de la Juventud 2024, la Dirección Técnica emite el Reglamento de levantamiento de pesas

Artículo 1. OBLIGATORIEDAD: Todos los participantes deben registrarse en la plataforma establecida por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDR D en los tiempos establecidos por el comité organizador.

Artículo 2. ALCANCE: Todos los deportes convocados competirán únicamente hasta la Fase Distrital, en el marco del Acuerdo Distrital 869 de 2023.

Artículo 3. LAS CATEGORÍAS, SEXO Y EDADES convocados en el deporte son las siguientes.

Los atletas de género masculino y femenino en la categoría juvenil nacidos en el año 2004 a 2009 (15 años a 20 años)

FEMENINO	MASCULINO
45 Kg	55 Kg
49 Kg	61 Kg
55 Kg	67 Kg
59 Kg	73 Kg
64 Kg	81 Kg
71 Kg	89 Kg
76 Kg	96 Kg
81 Kg	102 Kg
Más 81 Kg	Más 102 Kg

Artículo 4. PRUEBAS. Las pruebas convocadas en el campeonato son las siguientes:

PRUEBA	CATEGORÍA	RAMA
45 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
49 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino



**INSTRUCTIVO DE COMPETENCIA - REGLAMENTO
LEVANTAMIENTO DE PESAS**

55 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
59 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
64 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
71 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
76 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
81 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
Más 81 Kg	Sub-15 a Sub-20	Femenino
55 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
61 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
67 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
73 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
81 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
89 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
96 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
102 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino
Más 102 Kg	Sub-15 a Sub-20	Masculino

Artículo 5. REQUISITOS PARA PARTICIPAR: Para participar en los juegos Deportivos Distritales de la Juventud, se deben cumplir con los siguientes documentos:

- Estar Inscrito en la plataforma oficial del Programa
- Presentar el documento de identidad original y/o fotocopia legible y/o registro civil.
- Consentimiento informado del Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD (según corresponda)
- Certificación de afiliación a una entidad promotora de salud o EPS con estado Activo

Descargue en siguiente enlace web:

Formato de consentimiento informado para menor de edad:

- https://www.idrd.gov.co/sites/default/files/documentos/deportes/Escolar/1._consentimiento informado actdeportivas menoresdeedad v2 1.pdf



INSTRUCTIVO DE COMPETENCIA - REGLAMENTO LEVANTAMIENTO DE PESAS

Formato de consentimiento informado Mayor de edad

- https://www.idrd.gov.co/sites/default/files/documentos/deportes/Escolar/Intercolegia/dos/4.-consentimiento_informado_actividade_deportivas_mayores_de_edad.pdf

Artículo 6. ASPECTOS TECNICOS:

Cada levantador debe ser pesado antes del inicio de la competencia: el pesaje iniciará dos horas antes de la competencia y tendrá una duración de una hora

Los levantadores completarán dos modalidades: arranque y envión.

- **Arranque:** el atleta tiene tres oportunidades. La prueba es de un único movimiento. el atleta debe levantar la barra desde la plataforma hasta la extensión completa de ambos brazos por encima de la cabeza
- **Envión:** el atleta tiene tres oportunidades. La prueba es de dos movimientos. Él atleta debe levantar la barra desde la plataforma en un único movimiento hasta la altura de los hombros, doblar y extender, dinámicamente, las piernas y los brazos para mover la barra hacia arriba en un movimiento hasta la extensión completa de los brazos por encima de la cabeza.

Si ambos obtienen el mismo total, el levantador que totaliza primero es declarado vencedor.

Se premiará únicamente el Total Olímpico por división de peso tanto en rama masculina como en femenina.

En caso de que pierda las tres (3) oportunidades en el arranque o envión, el levantador no puede registrar un total y queda eliminado de la competencia.

- a) De conformidad con lo establecido en la carta fundamental de los II juegos Distritales de la Juventud se habilitarán las pruebas deportivas que cuenten con un mínimo de 2 localidades inscritas, siempre y cuando cuenten con 3 o más atletas inscritos.
- b) En los deportes individuales se podrá invitar a participar a la Federación Colombiana Deportiva Militar de Fuerzas Armadas FFAA y a los departamentos de Cundinamarca, Huila, Meta, Boyacá, Tolima y Santander, favoreciendo la política de ciudad región, aunque no figuraran en el tablero general de medallero.
- c) Sistema De Competencia: está sujeto a la cantidad de atletas inscritos y se definirá en el congreso técnico y/o reunión informativa.
- d) Días de competencia: número total proyectado de días para la realización del evento 4 días y 1 día montaje (sujeto al número de inscritos)

Artículo 7. CUPOS POR DELEGACIÓN: Cada localidad podrá inscribir de acuerdo con las pruebas y categorías convocadas, los siguientes Roles y número de participantes.



**INSTRUCTIVO DE COMPETENCIA - REGLAMENTO
LEVANTAMIENTO DE PESAS**

TIPO DE PERSONAL	DELEGACIONES DE LAS LOCALIDADES
DELEGADO	HASTA UN (1) CUPO
PERSONAL TÉCNICO	HASTA TRES (3) CUPOS
PERSONAL MÉDICO	SIN LÍMITE
ATLETAS	SIN LÍMITE

Artículo 8. AUTORIDADES DEL CAMPEONATO: Designación de las autoridades para el buen desarrollo del evento.

- Director(a) De Campeonato: Designado por la organización de los II Juegos Deportivos Distritales de la Juventud.
- Coordinador De Campeonato: Designado por la organización de los II Juegos Deportivos Distritales de la Juventud.
- Coordinador De Juzgamiento: Designado por la organización de los II Juegos Deportivos Distritales de la Juventud

Artículo 9. MEDALLERO. En cada una de las pruebas oficiales realizadas se otorgarán medallas así: una (1) color dorado, una (1) color plateado y una (1) de color bronce. El total de medallero a entregar en el campeonato es:

ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
9	9	9	27
9	9	9	27
18	18	18	54

Artículo 10. DE LAS RECLAMACIONES. Las reclamaciones que se presenten durante el desarrollo de los II Juegos Deportivos Distritales de la Juventud 2024, se atenderán según su naturaleza, como se describe en la carta fundamental de los II Juegos Deportivos Distritales de la Juventud.

PARÁGRAFO PRIMERO. Las acciones técnicas se atenderán de acuerdo con las normas y código disciplinario establecidos por la reglamentación internacional del deporte, adoptadas por la Federación Colombiana de Levantamiento de pesas, vigentes a la ficha de Inscripción.

Artículo 11. DISPOSICIONES GENERALES El presente reglamento de competencia es adoptado como oficial y será el encargado de orientar el proceso de participación, organización y realización del campeonato deportivo en el marco de los II Juegos Deportivos Distritales de la Juventud 2024.



II JUEGOS DEPORTIVOS DISTRITALES DE LA JUVENTUD 2024



INSTRUCTIVO DE COMPETENCIA - REGLAMENTO
LEVANTAMIENTO DE PESAS

Bogotá, D.C. junio de 2024

JAIRO ALEJANDRO VIVIESCAS ORTIZ

JAIRO ALEJANDRO VIVIESCAS ORTIZ
Presidente Liga de levantamiento de
pesas de Bogotá

Luis Jaime Córdoba Ibarguen

LUIS JAIME CORDOBA IBARGUEN
Director Juegos Deportivos
Distritales de la Juventud

Proyecto: Jairo Mahecha Metodólogo IDRD - Área Rendimiento IDRD

Reviso: Liga de levantamiento de pesas de Bogotá

Visto Bueno: William Armando Nieto Guerrero – Profesional Especializado 222 – 11 (E) Área de Deportes