

# PARA POWERLIFTING

Los competidores deben bajar la barra hasta el pecho, mantenerla inmóvil sobre el pecho y, a continuación, presionarla hacia arriba hasta la altura de los brazos con los codos bloqueados.



Fotografía: Aton Chile

## CATEGORÍAS

Los powerlifters se dividen en categorías por peso corporal. Los atletas poseen diferentes discapacidades físicas de cadera y/o miembros inferiores.

## TIPO DE DISCAPACIDAD

Física, específicamente personas con discapacidad en el tronco inferior y talla baja

## CATEGORÍAS POR PESO



|         |        |
|---------|--------|
| -49 KG  | -41 KG |
| -54 KG  | -45 KG |
| -59 KG  | -50 KG |
| -65 KG  | -55 KG |
| -72 KG  | -61 KG |
| -80 KG  | -67 KG |
| -88 KG  | -73 KG |
| -97 KG  | -79 KG |
| +107 KG | +86 KG |

## DATOS DEL DEPORTE

- Cada competidor tiene 3 intentos para levantar el peso.
- Puede incrementar el peso levantado mínimo por 1 kg o más cada vez.
- Este es evaluado por 3 jueces. Para que sea un levantamiento aceptable, tiene que tener bandera blanca por 2 jueces.
- Se utiliza una técnica precisa y de fuerza entrenada. A diferencia del convencional, este deporte se realiza acostado en banca realizando un press de pecho.

