

# 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.

