

**REGLAMENTO
TÉCNICO
LIGA NACIONAL
POWERLIFTING**



LIGA NACIONAL DE POWERLIFTING FEDDF

1. SISTEMA DE COMPETICIÓN

1. La Liga Nacional de Powerlifting es una competición que premia la constancia y la regularidad en la participación en las competiciones nacionales de Powerlifting, así como los buenos resultados obtenidos.
2. Constará de un máximo de cuatro jornadas que se disputarán dentro de la temporada FEDDF comprendida entre el 1 de septiembre y el 31 de agosto.
3. Las jornadas coincidirán en tiempo y espacio con la organización de alguna otra competición de índole nacional o internacional tal y como se especifica en el apartado 5.
4. Se llevará un registro de los puntos pDOTS que consiga cada deportista en cada jornada.
5. El objetivo del deportista será sumar, a lo largo de las cuatro jornadas, el mayor número de puntos.
6. Las puntuaciones obtenidas por los deportistas se publicarán tras cada jornada en formato de ranking.

	DEPORTISTA	I JORNADA	II JORNADA	SUMA	III JORNADA	SUBTOTAL	IV JORNADA	TOTAL
1								
2								
3								
4								
5								

2. CATEGORÍAS

1. Habrá dos categorías diferenciadas de sexo: masculina y femenina.
2. No habrá división por categorías de peso dado que la competición se disputa por la suma de los puntos pDOTS.

3. PREMIOS

1. Tras finalizar la cuarta jornada, se entregarán trofeos a los tres mejores clasificados según la suma de sus puntos pDOTS en categoría femenina, y en masculina.
2. En caso de empate ganará el primero en haber logrado el peso primero.

4. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

1. Podrán participar y puntuar en la Liga Nacional de Powerlifting deportistas con licencia española FEDDF.
2. Se permitirá la participación de deportistas extranjeros con licencia en sus respectivos países, sin posibilidad de puntuar para el ranking final de la Liga.

5. REQUISITOS DE ORGANIZACIÓN

1. Cualquiera de las jornadas de la Liga Española de Powerlifting podrá ser organizada por un club, asociación, entidad, persona física o federación territorial siempre que la FEDDF lo apruebe.

2. La entidad que desee organizar una jornada se comprometerá a organizar también las competiciones que se hayan aprobado para celebrarse de manera conjunta.
3. El organizador debe contar con el siguiente material deportivo y mobiliario:

6. SALA DE CALENTAMIENTO

- 5 bancos de calentamiento.
- 5 barras de Powerlifting homologadas. En caso de no tenerlas, podrán ser de powerlifting siempre que estas sean aprobadas por la FEDDF.
- 5 juegos de discos homologados de Powerlifting. En caso de no tenerlos, podrán ser de halterofilia siempre que sean aprobados por la FEDDF.

2	25kg	2	20kg
2	15kg	2	10kg
2	5kg	2	2,5kg
2	2kg	2	1,5kg
2	1kg	2	0,5kg

- Mínimo un magnesiero con magnesio suficiente para todo el evento.
- Mínimo 5 cinchas de velcro.
- Preferiblemente, los discos deberán estar colocados en disqueteros de fácil acceso para los deportistas.

7. ESCENARIO DE COMPETICIÓN

- 1 banco de competición homologado. Podrá no ser homologado siempre que la FEDDF lo apruebe.
- 1 barra de competición de Powerlifting con topes de 2,5kg homologada. En caso de no tenerla, podrá ser de powerlifting siempre que la FEDDF la apruebe.
- Un juego de discos de Powerlifting de competición. En caso de no tenerlos, podrán ser de halterofilia siempre que la FEDDF lo apruebe.

4	25kg	2	20kg
2	15kg	2	10kg
2	5kg	2	2,5kg
2	2kg	2	1,5kg
2	1kg	2	0,5kg

- Disqueteros
- Magnesiero.
- Preferiblemente, el banco de competición estará situado sobre una tarima de 400x400x5cm.

8. MOBILIARIO

- 3 Sillas para los jueces

- 1 mesa de al menos 180x 65cm para el marshal y el speaker
- 2 sillas para el marshal y el speaker
- En caso de que la competición vaya a ser retransmitida, el organizador deberá además aportar el mobiliario necesario a tal efecto.
- En caso de que la competición vaya a contar con jurado, el organizador deberá además aportar el mobiliario necesario a tal efecto.
- Podio adaptado.

9. MATERIAL INFORMÁTICO Y AUDIOVISUAL

- Ordenador para el programa de competición del Marshall.
- Pantalla de al menos 32" para la zona de calentamiento.
- Equipo de sonido audible en el escenario de competición, la zona de calentamiento y las gradas.
- Preferiblemente se colocará al menos una pantalla de al menos 32" visible para el público que indique el nombre del deportista, el peso a levantar, el club o la federación territorial, el tiempo restante del levantamiento, el número de intento y las luces de decisión arbitral.
En caso de no contar con esta pantalla, se podrá utilizar un cuadro electrónico de luces.
En caso de no contar con cuadro de luces, se utilizarán cartulinas rojas y blancas.

10. PESAJE

- Báscula electrónica comprobada y aceptada por la FEDDF.
- Mesa
- Mínimo 2 sillas

11. El organizador debe contar con las siguientes estancias:

ESTANCIAS

- La sala de calentamiento debe ser separada aunque contigua o muy cercana al escenario de competición.
- Debe ser de al menos 90m². ninguna lateral de la sala debe medir menos de 6m.
- No debe contar con elementos que entorpezcan el tránsito de los participantes.
- El escenario de competición debe ser de al menos 10x10m.
- La sala de pesaje debe ser de al menos 3x3m.
- Graderío o zona destinada al público.

12. PERSONAL

- La organización debe aportar al menos 3 voluntarios que realizarán las funciones de cargador durante la competición.
- Es conveniente que se aporten al menos 3 voluntarios más que realicen labores de apoyo en la zona de calentamiento.

13. LOGOTIPOS

1. El logotipo oficial de la Liga Española de Powerlifting es:



2. El logotipo debe estar presente en todas las jornadas en la trasera de la competición conjuntamente con el logotipo de la FEDDF como imagen principal, los logotipos de organizadores y patrocinadores como secundarios.

14. COMPETICIONES CONJUNTAS

1. Las jornadas de liga podrán coincidir con la organización de otras competiciones oficiales.
2. Las fechas serán estipuladas al principio de cada temporada, pudiendo variar en función de las necesidades organizativas.

15. SOLICITUD ORGANIZACIÓN

La solicitud de organización de las jornadas de liga se hará a través del siguiente formulario:

<https://form.jotform.com/200324034644342>