



REGLAMENTO
TÉCNICO DE
COMPETICIÓN
FMH 2024



HALTEROFILIA

1. NORMATIVA GENERAL

1.1 LICENCIAS:

1.1.1 CLUBES:

1.1.1.1 Todos los clubes deberán tener abonada la cuota anual en concepto de licencia. Antes de poder participar en cualquier evento organizado por la FMH a no ser que la junta directiva estipule lo contrario por alguna razón justificada. El coste de esta licencia será establecido por la FMH y se encontrará publicado en su web oficial.

1.1.1.2 Esta cuota no incluye ninguna otra posible cuota que solicite otra entidad, como la Comunidad de Madrid o la RFEH.

1.1.1.3 Para dar de alta un club, este debe presentar en los plazos y modos que la FMH les solicite la siguiente documentación:

1.1.1.4 Documento de inscripción en el registro de entidades deportivas de la Comunidad de Madrid. La FMH podrá realizar la inscripción de un club si este presenta el certificado de solicitud del registro a expensas de la presentación del documento de registro definitivo.

1.1.1.5 Estatutos.

1.1.1.6 Documento de composición de la junta directiva.

1.1.1.7 Documentación del entrenador responsable.

1.1.1.8 Comprobante de pago de la licencia.

1.1.1.9 Cualquier club con licencia en vigor en la FMH podrá participar, sin coste adicional, en las competiciones organizadas por esta entidad tanto de halterofilia como de powerlifting.

1.1.2 ENTRENADORES Y AYUDANTES TÉCNICOS:

1.1.2.1 Los entrenadores de halterofilia que participen en cualquier competición o actividad oficial organizada por la FMH deben cumplir con los siguientes requisitos:

1.1.2.2 Tener licencia de entrenador en vigor durante la temporada. El coste de esta licencia será establecido por la FMH y se encontrará publicado en su web oficial.

- 1.1.2.3 Tener título de entrenador de Nivel 1 de halterofilia, equivalente o superior.
- 1.1.2.4 Presentar su certificado de delitos sexuales actualizado.
- 1.1.2.5 Haber cursado FOCEJ en su última edición. En caso de que la solicitud de licencia de entrenador o ayudante técnico sea solicitada a finales de temporada tras la celebración de todas las ediciones de FOCEJ, el solicitante de licencia deberá llegar a un acuerdo con la junta directiva por el cuál se comprometerá a participar en la siguiente edición de esta formación, dejando está abonada de acuerdo con las tasas de la temporada vigente.
- 1.1.2.6 Cumplir cualquier exigencia de las leyes del deporte y de los reglamentos y estatutos de esta federación.
- 1.1.2.7 La licencia federativa de Ayudante Técnico se otorgará a aquellas personas que presenten una de las siguientes titulaciones oficiales:
 - 1.1.2.7.1 Título universitario de psicología
 - 1.1.2.7.2 Título universitario de fisioterapia
 - 1.1.2.7.3 Título universitario de medicina
 - 1.1.2.7.4 Título Universitario de enfermería
 - 1.1.2.7.5 Además, deberá presentar los mismos documentos que se les solicita a los entrenadores, es decir,
- 1.1.2.8 El Ayudante Técnico acompañará obligatoriamente al entrenador y no podrá sustituirlo nunca en sus funciones durante una competición, por ejemplo, la solicitud de kilos al marshal o el acompañamiento al deportista a la zona de competición.
- 1.1.2.9 Una vez formalizada la licencia de cada entrenador o ayudante técnico, se les entregará un carnet distintivo a modo de acreditación que deberán llevar en todas las competiciones.
- 1.1.2.10 Un entrenador o ayudante técnico podrá colaborar con uno o más clubes, para hacerlo deberá comunicárselo a la FMH en el momento de solicitar su licencia.
- 1.1.2.11 La licencia de entrenador o ayudante técnico de halterofilia otorga el derecho a participar también en competiciones de powerlifting de la FMH.

1.1.3 JUECES:

- 1.1.3.1 Los jueces de halterofilia que participen en cualquier competición o actividad organizada por la FMH deben cumplir con los siguientes requisitos
- 1.1.3.2 Tener licencia de juez en vigor durante la temporada. El coste de esta licencia será establecido por la FMH y se encontrará publicado en su web oficial.
- 1.1.3.3 Tener título de juez de halterofilia nacional segunda o superior.
- 1.1.3.4 Presentar su certificado de delitos sexuales actualizado.
- 1.1.3.5 Haber cursado FOCEJ en su última edición. En caso de que la solicitud de licencia de juez sea solicitada a finales de temporada tras la celebración de todas las ediciones de FOCEJ, el solicitante de licencia deberá llegar a un acuerdo con la junta directiva por el cual se comprometerá a participar en la siguiente edición de esta formación, dejando está abonada de acuerdo con las tasas de la temporada vigente.
- 1.1.3.6 Cumplir cualquier exigencia de las leyes del deporte y de los reglamentos y estatutos de esta federación.

1.1.4 DEPORTISTAS

- 1.1.4.1 Los deportistas que participen en cualquier competición o actividad organizada por la FMH deben cumplir con los siguientes requisitos
- 1.1.4.2 Tener licencia de deportista en vigor durante la temporada. El coste de esta licencia será establecido por la FMH y se encontrará publicado en su web oficial.
- 1.1.4.3 Cumplir cualquier exigencia de las leyes del deporte y de los reglamentos y estatutos de esta federación.

1.2 INSCRIPCIONES:

- 1.2.1 Todos los levantadores deberán estar federados con su licencia en vigor antes de su primera competición.
- 1.2.2 El plazo mínimo para federar a un deportista antes de su primera competición es de 1 mes previos a cada competición.
- 1.2.3 Todos aquellos deportistas que pertenezcan a otras territoriales y quieran competir en Madrid deberán realizar su inscripción y abonar la tasa correspondiente. Esta inscripción será realizada por su

territorial correspondiente (no por el atleta) por medio de correo electrónico a la FMH. El coste de esta inscripción será establecido por la FMH y se encontrará publicado en su web oficial.

- 1.2.4 Para realizar las inscripciones de los deportistas ajenos a la FMH estos tendrán que aportar en los plazos y formas indicadas, el formulario de inscripción que se les envíe conjuntamente con una autorización de su club, otra de su federación territorial y el justificante de abono de la tasa de inscripción.
- 1.2.5 Todas aquellas inscripciones provenientes de deportistas con licencia federativa en la FMH que no lleguen en tiempo y modo serán desechadas y el o los deportistas no podrán competir.
- 1.2.6 Las inscripciones que lleguen fuera de plazo o forma podrán participar en el evento pero fuera de competición siempre que haya plazas disponibles. Sus puntos no contarán para ninguna liga ni ningún campeonato o copa, pero sus marcas si contarán en ranking. En caso de récord también será reconocido.
- 1.2.7 En caso de que la organización lo solicite, en los formularios de inscripción, todos los deportistas deberán designar una tanda de pesaje preferente de participación y una alternativa obligatoriamente, estas dos tandas tendrán que ser distintas la una de la otra. En caso contrario, la organización se reservará el derecho de ubicar a los atletas en las tandas que estimen oportunas.
- 1.2.8 Tras la inscripción a una competición y la publicación de los horarios provisionales, si un deportista al que se le ha otorgado una tanda concreta debido a que no ha presentado su solicitud de manera correcta desea cambiar el horario que se le ha asignado, deberá solicitar el cambio por escrito a la FMH en los plazos y formas que esta estipule, acompañando del justificante del pago pertinente. Los cambios solo se podrán realizar en caso de que haya una plaza disponible en el nuevo horario solicitado. Si no existe, no se realizará el cambio y no se devolverá el importe.
- 1.2.9 El coste de este procedimiento será establecido por la FMH y se encontrará publicado en su web oficial.

1.3 PROCEDIMIENTOS EN COMPETICIÓN

- 1.3.1 En la sala de calentamiento, se procurará asignar una zona destinada únicamente a que los entrenadores puedan ver los levantamientos de competición de sus deportistas y solicitar los pesos de los siguientes levantamientos.
- 1.3.2 A esta zona solo podrá acceder un entrenador por deportista.

- 1.3.3 En estas zonas, no se podrá ni comer ni beber, ni hacer fotos, ni grabar videos, ni dirigirse a los jueces. En todo momento se mantendrán conductas cívicas, respetuosas y deportivas.
- 1.3.4 En caso de que por razones logísticas no se pudiera asignar esta zona, los entrenadores y deportistas se ceñirán a las indicaciones de los Controladores Técnicos o, en su defecto, de cualquier persona designada por la FMH a esta función.
- 1.3.5 Durante una misma tanda, los entrenadores no podrán ejercer como deportistas. Así mismo, los deportistas no podrán asumir responsabilidades propias de los entrenadores tales como solicitud y cambios de intentos para sí mismos o para sus compañeros.
- 1.3.6 En cada tanda se designará el descanso entre la arrancada y el dos tiempos en función del número de deportistas:
- 1.3.6.1 En competiciones a dos tarimas, dictaminará el tiempo de descanso la tarima con mayor número de deportistas.
- 1.3.6.2 Cuando la tarima con más participación cuenta con 3 o menos deportistas, se otorgarán 10 minutos de descanso.
- 1.3.6.3 Cuando la tarima con más participación cuenta con entre 4 y 6 deportistas, se otorgarán 5 minutos de descanso.
- 1.3.6.4 Cuando haya 7 o más deportistas, no habrá descanso.
- 1.3.6.5 La organización de la competición podrá cambiar estos tiempos de descanso en función del desarrollo general de la competición.
- 1.3.7 Para facilitar la labor de distinción entre deportistas y entrenadores o ayudantes técnicos, estos, mientras estén ejerciendo como tal, no podrán ir con vestimenta propia de competición como maillot o cualquier prenda que pueda confundirse con la propia de los deportistas que estén participando. Además, en todo momento deberán llevar la identificación que les facilite la organización.
- 1.3.8 El entrenador o ayudante técnico será el responsable de llamar al orden en caso de que cualquiera de los deportistas de su club presente posibles malas conductas.
- 1.3.9 A la zona de calentamiento únicamente podrán acceder:
- 1.3.9.1 Jueces y personal federativo y organizativo.
- 1.3.9.2 Deportistas que van a participar en cada tanda.

- 1.3.9.3 Entrenadores y Ayudantes Técnicos con licencia que tengan a algún deportista de su equipo participando.
- 1.3.9.4 Personal laboral de las instalaciones deportivas. Así como los cargos públicos o personalidad autorizadas por la FMH
- 1.3.10 La acreditación que se otorga a los entrenadores o ayudantes técnicos deberá estar colgada del cuello y visible durante la completa duración de cada competición a la que se asista. No se permitirá el acceso a ningún técnico que no acuda a una competición con su acreditación y la lleve visible en todo momento.
- 1.3.11 Para los casos en los que algún entrenador acuda a una competición sin su acreditación, la dirección del evento contará con acreditaciones de acceso temporal. El coste de la acreditación deberá ser abonado en metálico y será estipulado por la FMH y publicado en su web.
- 1.3.12 En caso de que un entrenador pierda su acreditación o la deteriore hasta no poder usarla, tendrá que informárselo a la FMH y solicitar una nueva. El coste de la elaboración de una acreditación nueva será estipulado por la FMH y se encontrará publicado en su web oficial.

1.4 OTROS

- 1.4.1 Cualquier marca mínima referida en este reglamento debe haber sido realizada en los doce meses previos a la fecha de inscripción o en los plazos especificados para cada evento.
- 1.4.2 Es posible que durante la temporada se realicen controles antidopaje.
- 1.4.3 Un deportista solo podrá cambiarse de club habiendo empezado una temporada si la normativa de la RFEH lo permite.
- 1.4.4 En caso de hacerlo, mantendrá los puntos que haya realizado durante cualquiera de las ligas individuales a las que esté inscrito.
- 1.4.5 Los puntos que haya obtenido en cualquiera de las ligas por equipos por género se mantendrán en su equipo de origen, por el contrario, no podrá puntuar para el nuevo equipo hasta la siguiente temporada. En las Ligas Qúah por equipos mixtos sí podrá seguir puntuando siempre que todos los clubes implicados lo permitan.
- 1.4.6 La no asistencia a alguna de las jornadas de cualquiera de las ligas de Madrid no conlleva ninguna devolución del coste de la inscripción, indiferentemente de la razón por la que se haya producido la baja.

2. COMPETICIONES

2.1. LIGAS MADRILEÑAS DE HALTEROFILIA

2.1.1. LIGAS ABSOLUTAS POR EQUIPOS POR DIVISIÓN DE NIVEL Y GÉNEROS

2.1.1.1 La FMH organizará tres categorías de nivel diferentes para las competiciones por equipos tanto en división femenina como masculina:

2.1.1.1.1 Liga Regional

2.1.1.1.2 Liga de Primera División

2.1.1.1.3 Liga de División de Honor

2.1.1.2 La división entre los equipos se realizará, en función a los resultados de la temporada anterior, atendiendo a los siguientes criterios:

DIVISIÓN HONOR	PRIMERA DIVISIÓN	REGIONAL
8 MEJORES EQUIPOS (SIEMPRE EQUIPOS A)	DEL EQUIPO 9º AL 16º INCLUSIVE (SÓLO EQUIPOS A QUE NO HAYAN ENTRADO EN DIVISIÓN DE HONOR Y EQUIPOS B)	DEL EQUIPO 17º EN ADELANTE (EQUIPOS A QUE NO HAYAN ENTRADO NI EN DIVISIÓN DE HONOR NI EN PRIMERA DIVISIÓN, EQUIPOS B QUE NO HAYAN ENTRADO EN PRIMERA DIVISIÓN, DE LOS EQUIPOS C EN ADELANTE Y EQUIPOS DE NUEVA CREACIÓN)

2.1.1.3 Para que un equipo que participa en las Ligas Regional pueda ascender y por consiguiente empezar a participar en la Liga de Primera División, deberá cumplir con las siguientes normas:

2.1.1.3.1 Haber clasificado entre los tres primeros puestos de la Liga Regional.

2.1.1.3.2 Haber realizado más puntos que cualquiera de los tres últimos equipos clasificados en Primera División Durante la temporada anterior.

2.1.1.3.3 No ser un equipo C o posterior.

2.1.1.4 Para que un equipo que participa en las Ligas PRIMERA DIVISIÓN pueda ascender y por consiguiente empezar a participar en la Liga DIVISIÓN DE HONOR, deberá cumplir con las siguientes normas:

- 2.1.1.4.1 Haber clasificado entre los tres primeros puestos de la Liga PRIMERA DIVISIÓN.
- 2.1.1.4.2 Haber realizado más puntos que cualquiera de los tres últimos equipos clasificados en DIVISIÓN DE HONOR durante la temporada anterior.
- 2.1.1.4.3 No ser un equipo B o posterior.
- 2.1.1.5 Los tres últimos equipos de DIVISIÓN DE HONOR podrían descender para la siguiente temporada a PRIMERA DIVISIÓN si cualquiera de los equipos A de PRIMERA DIVISIÓN realiza más puntos al final de las Ligas.
- 2.1.1.6 Los tres últimos equipos de PRIMERA DIVISIÓN podrían descender para la siguiente temporada a REGIONAL si cualquiera de los equipos B de REGIONAL realiza más puntos al final de las Ligas.
- 2.1.1.7 En cualquiera de las tres categorías, los equipos masculinos y femeninos estarán formados por un mínimo de 2 y un máximo de 5.
- 2.1.1.8 Las actas de competición de la Liga FMH en las que participen equipos de categoría nacional serán enviadas a la Federación Española de Halterofilia para que las marcas realizadas adquieran carácter nacional oficial.
- 2.1.1.9 El funcionamiento de cada liga será el mismo, se sumarán los puntos de cada deportista y cada equipo en cada jornada para sacar un total en la última jornada. El total más alto será el ganador.
- 2.1.1.10 Al final de la Liga, se entregará un trofeo a los tres mejores equipos femeninos y masculinos en función del sumatorio de sus puntos.
- 2.1.1.11 No será necesario que los equipos estén formados siempre por los mismos atletas, pero sí, que los miembros estén inscritos correctamente durante los plazos para ello especificados.
- 2.1.1.12 En cada jornada, e incluirá en los equipos A masculino y A femenino los cinco deportistas de cada club que mayor puntuación hayan tenido. Las siguientes cinco mejores marcas serán incluidas en los equipos B y así sucesivamente.
- 2.1.1.13 Todos los inscritos participarán también de manera automática en sus respectivas ligas individuales, ya sea la POWERKAN (principiantes), la MOODSPORT (intermedia) o la Élite, en función a sus marcas previas.
- 2.1.1.14 Las Ligas Madrileñas de Halterofilia estarán conformadas por 4 jornadas. Siempre que las circunstancias lo permitan, las jornadas

coincidirán en tiempo y espacio con la organización de la Liga Nacional.

- 2.1.1.15 Dado que las cuatro jornadas de Liga Madrileñas de Halterofilia coinciden con las cuatro Jornadas de Liga Nacional, será obligatorio que TODOS los deportistas vayan ataviados con vestimenta acorde al reglamento.
- 2.1.1.16 Solo podrán inscribirse equipos pertenecientes a clubes federados en Madrid. Los clubes federados en otras territoriales podrán participar fuera de competición siempre que cumplan con la normativa pertinente en seguros y cuotas requeridas. Los clubes que no estén federados no podrán participar.
- 2.1.1.17 Si el número de inscritos o cualquier otra circunstancia excepcional lo requiere, la fecha de celebración de cada jornada podrá cambiarse o ampliarse, teniendo en cuenta que los equipos que participen en la Liga Nacional de Halterofilia tendrán que competir obligatoriamente en los plazos que dictamine la RFEH.
- 2.1.1.18 Excepcionalmente, la FMH podrá permitir, tras estudio de la solicitud pertinente por parte de la Junta Directiva y la Dirección Técnica, la celebración de JORNADAS EXTRAORDINARIAS para la Liga. Estas jornadas no serán organizadas por la FMH y en ellas, podrán juntarse los participantes de uno o más clubes.
- 2.1.1.19 Este tipo de evento se podrá organizar en días de diario o fines de semana y, en él, podrá participar cualquier federado (club o persona física).
- 2.1.1.20 Si un club organiza una Jornada Extraordinaria para la mayoría de sus deportistas pero alguno no puede participar en ella, este podrá participar en la Jornada Ordinaria siempre que se inscriba adecuadamente, pero ningún deportista podrá participar en ambas convocatorias.
- 2.1.1.21 Las marcas realizadas en las Jornadas Extraordinarias serán aceptadas por la FMH siempre que cumplan los siguientes requisitos:
- 2.1.1.21.1 Las Jornadas Extraordinarias solo se celebrarán dentro de los plazos estipulados por la FMH.
- 2.1.1.21.2 Solo podrán celebrarse desde el viernes hasta el jueves previo al fin de semana oficial, el que marque el calendario, de la celebración ordinaria de la liga.
- 2.1.1.21.3 En caso de que la Jornada Ordinaria se celebre a lo largo de más de un fin de semana, o de que cualquier otro motivo pueda afectar a los plazos descritos anteriormente, la FMH designará las fechas

en los que se permitirá la celebración de las Jornadas Extraordinarias.

- 2.1.1.21.4 Las Jornadas Extraordinarias NUNCA podrán coincidir con la celebración de una Jornada Ordinaria.
- 2.1.1.21.5 Los jueces serán convocados exclusivamente por la FMH. No podrán actuar jueces designados por otras entidades.
- 2.1.1.21.6 Las actas de competición serán las oficiales de la FMH y tendrán que ser recibidas en el correo oficial de la FMH designado para tal efecto dentro de los plazos estipulados a tal efecto junto con la grabación en video de la competición en un formato claramente visible y sin cortes, en el que se pueda distinguir el peso de la barra y la perfecta ejecución de los levantamientos.
- 2.1.1.21.7 La solicitud de Jornada Extraordinaria tendrá que realizarse mediante contestación al mail de convocatoria oficial de cada Jornada, indicando qué día y a qué hora se desea realizar la competición y en qué sede o ubicación, siempre dentro de los plazos que la FMH estipule para la solicitud. Dicha solicitud tendrá que ser acompañada de un listado de participantes, los horarios de pesaje y distribución de tandas.
- 2.1.1.21.8 El material deportivo, incluido la báscula y el lugar de celebración, deberá ser aprobado por los jueces de la competición.
- 2.1.1.21.9 Para la aprobación del material deportivo y la báscula oficial deberán aportarse fotografías y para la aprobación del espacio tendrán que aportar planos que tendrán que ser enviados a la FMH junto con la solicitud de Jornada Extraordinaria.
- 2.1.1.21.10 En caso de que para la fecha solicitada no se pueda conseguir la participación de jueces suficientes, no se realizará la Jornada Extraordinaria.
- 2.1.1.21.11 Si dos clubes solicitan la celebración de una Jornada Extraordinaria el mismo día, los jueces se convocarán por orden de solicitud.
- 2.1.1.21.12 Las tandas de las Jornadas Extraordinarias serán exclusivas para deportistas con licencia FMH que hayan abonado su tasa de inscripción, salvo aquellos deportistas de otras territoriales que se hayan inscrito de manera oficial, hayan abonado su inscripción y presenten ante la FMH en los plazos estipulados para ello, un documento de autorización de participación emitido por su club y otro de no encontrarse sujeto a ninguna sanción y contar con licencia federativa en vigor por parte de su territorial.

- 2.1.1.21.13 Los jueces convocados por la FMH no podrán arbitrar tandas en las que participen deportistas sin licencia o que incumplan cualquiera de los requerimientos anteriormente descritos, pudiendo ser sancionados por ello.
- 2.1.1.21.14 Cada club que desee participar en una Jornada Extraordinaria deberá hacer su inscripción independiente. No se admitirán inscripciones conjuntas de varios clubes ni generales por parte del club organizador.
- 2.1.1.21.15 La FMH no cubrirá ningún gasto derivado de la organización de las Jornadas Extraordinarias. El club organizador correrá con el gasto de montaje y desmontaje, cargadores y personal, jueces y transporte de material en caso de ser necesario a excepción de los pagos a los jueces que hayan sido convocados por la FMH para la supervisión del evento.
- 2.1.1.21.16 Además, el club organizador tendrá que abonar una tasa adicional de 100€ en concepto de organización y homologación de marcas y supervisión de la competición.
- 2.1.1.21.17 Todos los participantes deberán estar al corriente de pago tanto de sus licencias federativas como de sus inscripciones.
- 2.1.1.21.18 La FMH no se hace responsable de la posible negligencia de los organizadores de estos eventos en el incumplimiento de las normativas y leyes generales del deporte, el acceso de personas sin licencia a zonas comunes, etc.
- 2.1.1.22 Un deportista con licencia nueva en la FMH participará obligatoriamente en la liga Powerkan en su primera competición. En caso de realizar puntos suficientes para ascender a la liga Moodsport o a la Élite en su primera competición, podrá hacerlo pero este ascenso no conllevará devolución económica ninguna proveniente de su tasa de inscripción.
- 2.1.1.23 Un deportista veterano, es decir, con antigüedad de su licencia federativa de dos o más años ininterrumpidos, que participa en la liga Powerkan, si realiza puntos suficientes durante su primera competición de la temporada podrá ascender a la liga Moodsport. Pero este ascenso no conllevará devolución económica ninguna proveniente de su tasa de inscripción de la Liga Powerkan.
- 2.1.1.24 Un deportista veterano, es decir, con antigüedad de su licencia federativa de dos o más años ininterrumpidos, que participa en la liga Powerkan o Moodsports si realiza puntos suficientes durante su primera competición de la temporada podrá ascender a la liga Élite. Este ascenso sí conllevará la devolución de la diferencia económica

entre la tasa de la inscripción de la ligas Powerkan o Moodsports y la Liga Élite en caso de que esta exista.

2.1.1.25 Los deportistas y sus entrenadores deberán, obligatoriamente, ir uniformados con las equipaciones completas de su club en las zonas de calentamiento, presentaciones, entrega de trofeos y cualquier requerimiento oficial.

2.1.1.26 **LIGA REGIONAL**

2.1.1.26.1 Se organizará en caso de que haya al menos 5 equipos inscritos o la Federación estipule la conveniencia de la competición.

2.1.1.26.2 En ella participarán los equipos A que no hayan entrado ni en DIVISIÓN DE HONOR ni en PRIMERA DIVISIÓN, los equipos B que no hayan entrado en PRIMERA DIVISIÓN, de los equipos C en adelante y equipos de nueva creación.

2.1.1.27 **LIGA DE PRIMERA DIVISIÓN**

2.1.1.27.1 Participarán los 8 equipos clasificados entre el 9º y el 16º puesto de la temporada anterior.

2.1.1.27.2 Sólo podrán participar equipos A que no hayan entrado en División de Honor y equipos B según la normativa de clasificación.

2.1.1.28 **LIGA POR EQUIPO DIVISIÓN DE HONOR**

2.1.1.28.1 Sólo podrán participar los 8 mejores equipos A según la normativa de clasificación.

2.1.2 **LIGAS ABSOLUTAS INDIVIDUALES CON DIVISIÓN POR NIVEL Y GÉNERO**

2.1.2.1 Cada liga individual constará de cuatro jornadas a lo largo de la temporada. Qué coincidirán en su organización, en tiempo y espacio con las ligas absolutas por equipos.

2.1.2.2 La FMH organizará tres categorías de competición diferentes:

2.1.2.2.1 LIGA POWERKAN. Es una liga destinada a deportistas principiantes en la que podrán competir todos aquellos que se encuentren por debajo de las mínimas establecidas de 55 puntos elite para hombres y 45 para mujeres.

2.1.2.2.2 LIGA MOODSPORTS. Podrán participar en ella todos los deportistas que tengan homologada una marca previa igual o superior a 55,01 puntos elite en el caso de los hombres e igual o superior a 45,01

puntos elite en el caso de las mujeres, realizada durante los doce meses anteriores.

2.1.2.2.3 LIGA ÉLITE. Podrán participar en ella todos los deportistas que tengan homologada una marca previa igual o superior a 65,01 puntos elite en el caso de los hombres y 58,01 en el caso de las mujeres realizada durante los doce meses anteriores.

2.1.2.3 La distribución de las categorías por puntos elite se realizará de la siguiente manera:

POWERKAN		MOODSPORT		ÉLITE	
FEMENINA	MASCULINA	FEMENINA	MASCULINA	FEMENINA	MASCULINA
Hasta 45 puntos elite inclusive	Hasta 55 puntos elite inclusive	Desde 45,01 hasta 58 puntos elite	Desde 55,01 hasta 65 puntos elite	Desde 58,01 puntos elite	Desde 65,01 puntos elite

2.1.2.4 Los puntos elite realizados por los deportistas con licencia federativa de otra territorial o nacional, aunque sean en competiciones oficiales, no contarán para clasificarse en una u otra categoría. Teniendo en cuenta esto, en su primera participación en las ligas madrileñas de halterofilia deberá hacerlo compitiendo en la categoría POWERKAN. No obstante, podrá subir de categoría cumpliendo con la normativa al respecto (art. 2.1.1.22 del presente reglamento). Para cambiar de liga tendrán que solicitarlo mediante el formulario que aportará la FMH y que debe llegar antes del miércoles previo a la celebración de la jornada.

2.1.2.5 Se llevará un registro de los puntos totales que consiga cada deportista en cada liga para poder entregar tres trofeos masculinos y tres trofeos femeninos a aquellos que consigan más puntos Sinclair en la suma de las cuatro jornadas.

2.1.2.6 Los deportistas pertenecientes a otras federaciones territoriales o nacionales que quieran participar en cualquiera de las jornadas de competición organizadas por la FMH deberán abonar una tasa estipulada por jornada independientemente de su puntuación elite. Esta tasa se encontrará estipulada en la web oficial de la FMH. Sus puntos serán enviados a su federación correspondiente para que se contabilicen en la Liga Nacional o el ranking al que corresponda, pero no contarán para ninguna liga madrileña ni individual ni por equipos. Además, para su inscripción, deberán aportar dos documentos, uno expedido por su club, en el que le autorice a participar en las competiciones organizadas por la FMH y un segundo, emitido por su federación que declare que el deportista cuenta con licencia en vigor

y no está sujeto a ninguna sanción. La FMH no tiene la obligación de aceptar la participación de ningún deportista que no cuente con licencia en Madrid.

- 2.1.2.7 Los deportistas solo podrán cambiarse de liga entre la primera y la segunda jornada en la que participen, aunque superen en las siguientes jornadas la puntuación mínima exigida para participar en su liga superior. Tendrán que solicitar el cambio mediante el formulario que aportará la FMH y que debe llegar a antes del miércoles previo a la celebración de la siguiente Jornada.
- 2.1.2.8 Los deportistas noveles (primera temporada en la FMH y sin licencia federativa anterior en ninguna otra federación) que superen la puntuación élite requerida para ascender a la Liga MOODSPORTS o a la Liga ÉLITE, durante la primera jornada en la que participen, podrán elegir si ascender a la categoría superior que les corresponda a partir de la segunda jornada inclusive o si permanecer en la Liga POKWERKAN hasta el final de la temporada. Para requerir este ascenso, tendrán que solicitarlo mediante el formulario que aportará la FMH y que debe llegar antes del miércoles previo a la celebración de la siguiente jornada.
- 2.1.2.9 Por el contrario, si un deportista veterano (a partir de la segunda temporada, ya sea en la FMH o en cualquier otra federación) en su primera participación en una jornada de las Ligas Madrileñas de Halterofilia, supera la mínima requerida para participar en la Liga MOODSPORTS o en la Liga ÉLITE, deberá informar a la FMH para solicitar su ascenso inmediato, dado que su veteranía le impedirá seguir participando en una liga destinada a deportistas principiantes. Para requerir este ascenso, tendrán que solicitarlo mediante el formulario que aportará la FMH y que debe llegar antes del miércoles previo a la celebración de la siguiente jornada.
- 2.1.2.10 Si un deportista veterano no se cambia de liga, pasando de la POWERKAN a la que le corresponda en base a los puntos que haya realizado en la primera jornada en la que haya participado, será sancionado, eliminando los puntos que haya realizado durante la liga hasta la jornada en la que ha sido descubierto inclusive.
- 2.1.2.11 La convalidación de una marca realizada en una competición que no sea de liga para que esta sea incluida en cualquiera de las ligas madrileñas, deberá solicitarse mediante el formulario oficial facilitado por la FMH que debe llegar antes del miércoles previo a la fecha dictaminada en el calendario como oficial para esa jornada.
- 2.1.2.12 Solo se convalidarán competiciones que se hayan celebrado como máximo dos semanas antes o una semana después de la fecha oficial de cada jornada, que es la marcada en el calendario, a excepción de la última jornada, en la que solo se convalidarán competiciones

realizadas como máximo las dos semanas previas pero nunca las posteriores.

- 2.1.2.13 Solo se convalidarán competiciones oficiales o tomas de marcas aceptadas por la FMH.
- 2.1.2.14 Las convalidaciones servirán para las ligas, pero no para campeonatos ni copas.
- 2.1.2.15 No se convalidará las marcas realizada en ninguna competición si el deportista además participa en la correspondiente jornada de liga.
- 2.1.2.16 La convalidación de una marca tendrá el coste estipulado por la FMH y que aparecerá reflejado en su página web oficial.
- 2.1.2.17 Los deportistas que participen en Campeonatos de España oficiales como selección de Madrid, o internacionales como selección española, no necesitarán abonar su convalidación pero sí realizar la solicitud en tiempo y forma.
- 2.1.2.18 Los deportistas máster que participen en el campeonato de España Máster, la Copa de España Máster o cualquier competición internacional máster oficial podrán convalidar la marca sin abonar la tasa, ya sea participando como selección madrileña o española o como meros inscritos. No obstante, deberán realizar la solicitud en tiempo y forma.
- 2.1.2.19 Si un deportista de Madrid desea competir en otra territorial y que su marca sea convalidada para una de las jornadas de liga de Madrid, deberá informar del día y el lugar en el que realizará su toma de marcas antes del miércoles previo a la fecha oficial de la celebración de la jornada mediante un formulario oficial y posteriormente, enviar el acta oficial de la competición debidamente cumplimentada a la FMH en un plazo máximo de 3 días posteriores a la celebración de su competición.
- 2.1.2.20 Los tres deportistas hombres y tres mujeres con mayor suma de puntuación Sinclair, independientemente de la liga en la que hayan participado, serán los ganadores del *Trofeo Tatiana Fernández*.

LAS PUNTUACIONES SEPARATORIAS ENTRE LAS LIGAS POWERKAN, MOODSPORT Y ÉLITE SERÁN REVISADAS PARA CADA TEMPORDADA.

2.1.3 LIGAS INFANTILES

- 2.1.3.1 Podrán participar en ella todos los deportistas menores de 13 años o que hayan cumplido los 13 durante el año en vigor.

- 2.1.3.2 Las competiciones serán mixtas en cuanto al sexo de los participantes.
- 2.1.3.3 Se realizarán dos categorías en base a la edad de los participantes: Alevín (deportistas que como máximo cumplan los 10 años durante el año en vigor) y Cadetes (Deportista que ya no sean infantiles y cumplan como máximo los 13 en el año en vigor).
- 2.1.3.4 La participación en esta liga tendrá un coste de:

JORNADA	INSCRIPCIÓN
I, II, III y IV jornada	25€
II, III y IV jornada	20€
III y IV jornada	15€
IV jornada	10€

- 2.1.3.5 Se entregará un trofeo a los cinco primeros y una medalla al resto de participantes en la última jornada de la liga.
- 2.1.3.6 No es necesario que sea arbitrada por jueces, pueden ser entrenadores con licencia FMH en vigor u otras personas designadas por la Federación
- 2.1.3.7 La liga constará de cuatro jornadas, que coincidirán en tiempo y en espacio con las cuatro jornadas de la ligas ordinarias FMH.
- 2.1.3.8 Con el fin de que todos los deportistas que participen en la liga infantil compitan juntos, la organización de las ligas designará horarios específicos para ellos.
- 2.1.3.9 El orden de participación en la arrancada y el dos tiempos será dictaminado por el peso a levantar con el mismo sistema de progresión que en las competiciones ordinarias.
- 2.1.3.10 Las personas que desempeñen las funciones de juez otorgarán puntuaciones del 1 al 10 en función de la calidad de la técnica de los levantamientos. No influirá en la clasificación el peso que los participantes levanten, sino, la buena ejecución técnica.

2.1.3.1 ARRANCADA Y DOS TIEMPOS

- 2.1.3.1.1 Cada deportista escogerá el peso con el que quiere realizar los tres levantamientos, pudiendo subir o incluso repetir, pero no bajar la carga.
- 2.1.3.1.2 Los criterios de evaluación serán los siguientes:
- o Que el levantamiento sea válido en base al reglamento IWF.

- Que la posición de inicio sea correcta. Los criterios serán los siguientes:
 - Separación adecuada del deportista respecto a la barra
 - Pies completamente apoyados en el suelo
 - Espalda recta y mirada al frente
 - Espinillas verticales que sobrepasen por delante lo mínimo posible la posición de la barra
 - Apertura adecuada de manos en función a sí se está realizando una cargada o un jerk
- Que se diferencien, sin perder la fluidez del levantamiento y sin detenciones, las diferentes fases de la arrancada y la cargada (primer tirón, segundo tirón, entrada y recuperación), así como del jerk (Flexión o arme, extensión o envión, Entrada y recuperación).
- Que las posiciones adquiridas para la realización de cada movimiento sean técnicamente correctas.
- Que la trayectoria de la barra sea correcta y cercana al cuerpo.
- Que no haya movimientos innecesarios de ninguna parte del cuerpo.
- Que no se "luche" la barra.

2.1.3.1.3 La puntuación inicial de un deportista antes de cada movimiento será de 10 puntos, a los que habrá que restarles 1 punto en base a cada error que cometa según los criterios anteriormente mencionados.

2.1.3.1.4 Por cada una de las infracciones que se cometa, al deportista se le restará un punto, hasta un mínimo de 5 puntos, que será la mínima puntuación que se otorgará a un levantamiento que se haya culminado y que sea válido.

2.1.3.1.5 Si un movimiento no se culmina por cualquier motivo, la puntuación que se otorgará al deportista será de 1 punto.

2.1.3.1.6 Si un movimiento se culmina, pero dada su ejecución, sería considerado como nulo en una competición ordinaria, se le otorgará una puntuación de 4 puntos.

2.1.3.1.7 Por tanto las puntuaciones se otorgarán de la siguiente manera:

Levantamiento perfecto	10 puntos
Por cada infracción cometida de cada una de las siete penalizables	-1 punto
Puntuación mínima de un levantamiento culminado y válido aunque haya cometido más de cinco infracciones	5 puntos
Levantamiento culminado pero nulo	4 puntos
Levantamiento no culminado	1 punto

- 2.1.3.1.8 La puntuación otorgada por cada uno de los tres jueces será registrada en un acta. La media obtenida de ella será la que dictamine la puntuación definitiva del levantamiento.
- 2.1.3.1.9 La suma de todas las medias obtenidas de las tres arrancadas y los tres dos tiempos darán como resultado la puntuación de cada jornada y de cada deportista.
- 2.1.3.1.10 La suma de la puntuación obtenida en cada una de las cuatro jornadas determinará la puntuación total. El deportista que más puntos obtenga, culminadas las cuatro jornadas, será el ganador de la liga.
- 2.1.3.1.11 En caso de empate ganará el deportista más joven. En caso de mantenerse el empate, ambos deportistas serán considerados campeones. El mismo formato se repetirá sucesivamente para el segundo puesto y de ahí en adelante.

2.2 CAMPEONATOS DE MADRID

2.2.1 CAMPEONATO DE MADRID Y TROFEO CARLOS ZAMORANO

- 2.2.1.1 Para participar será obligatorio haber participado al menos en una competición oficial aceptada por la FMH previa al campeonato en sí desde la celebración de la IV Jornada del año anterior inclusive.
- 2.2.1.2 Podrán participar aquellos levantadores que se encuentren entre los 6 primeros clasificados de cada categoría de peso en el Ranking absoluto FMH desde la IV jornada del año anterior inclusive.
- 2.2.1.3 Se entregarán tres medallas por cada categoría de peso y sexo.
- 2.2.1.4 Adicionalmente, se celebrará el *Trofeo Carlos Zamorano* en el que se entregarán tres trofeos masculinos y otros tres femeninos a aquellos levantadores que hayan realizado más puntos sinclair. En caso de empate, ganará aquel que los haya realizado antes.

2.2.2 CAMPEONATO DE MADRID DE TÉCNICA

- 2.2.2.1 La FMH organizará la competición en función al número de participantes.
- 2.2.2.2 Se organizará dentro de alguna de las jornadas de la Liga Infantil pero solo se valorarán la arrancada y el dos tiempos.
- 2.2.2.3 La competición será mixta.

2.2.2.4 Se realizarán tres categorías en base a la edad de los participantes: Infante (deportistas que como máximo cumplan los 7 el año en vigor), Alevín (deportistas que ya no sean alevines y como máximo cumplan los 10 el año en vigor) y Cadete (deportistas que ya no sean infantiles y como máximo cumplan los 13 el año en vigor)

2.2.3 CAMPEONATOS DE MADRID SUB15, SUB17 Y JUNIOR

2.2.3.1 Podrán participar todos aquellos levantadores que cumplan con los requisitos de edad establecidos por el reglamento IWF.

2.2.3.2 Se entregarán tres trofeos por cada categoría de sexo y edad. En función al número de inscritos, se podrán entregar también por categorías de peso.

2.2.4 CAMPEONATO DE MADRID POR EQUIPOS

2.2.4.1 Los equipos femeninos estarán formados por un máximo de 4 levantadoras y un mínimo de 2.

2.2.4.2 Los equipos masculinos estarán formados por un mínimo de 4 y un máximo de 6 levantadores.

2.2.4.3 Ganará aquel equipo que mayor puntuación sinclair obtenga mediante la suma de los puntos de todos los componentes.

2.2.4.4 No podrán participar aquellos equipos que se presenten en la competición con un número menor de deportistas que el estrictamente especificado.

2.2.4.5 Podrán presentarse hasta 2 suplentes para cada equipo tanto femenino como masculino.

2.3 TROFEOS, OPENS Y COPAS

2.3.1 COPA DE MADRID MASTER

2.3.1.1 Podrán participar todos aquellos levantadores que cumplan con los requisitos de edad establecidos por el reglamento master.

2.3.1.2 Se entregarán cinco trofeos masculinos y otros tres femeninos a aquellos levantadores que hayan realizado más puntos oficiales según las tablas master.

2.3.2 MADRID WEIGHTLIFTING WINTER CUP, WEIGHTLIFTING SUMMER CUP Y WEIGHTLIFTING CHRISTMAS CUP

2.3.2.1 La MADRID WEIGHTLIFTING WINTER CUP se celebrará a finales de invierno.

- 2.3.2.2 La MADRID WEIGHTLIFTING SUMMER CUP se celebrará en verano.
- 2.3.2.3 La MADRID WEIGHTLIFTING CHRISTMAS CUP se celebrará en navidad.
- 2.3.2.4 En cada una de las competiciones se entregarán tres trofeos a los deportistas con las tres mejores puntuaciones Sinclair en categoría femenina y categoría masculina.
- 2.3.2.5 Habrá dos categorías de participación: PRINCIPIANTE y ÉLITE.

- CATEGORÍA PRINCIPIANTES

- Deportistas que no superen los 55 puntos elite en el caso de los hombres y los 48 en el caso de las mujeres.
- Deportistas menores de 20 años independientemente de su puntuación.
- Deportistas federados por primera vez.

- CATEGORÍA ÉLITE

- Cualquier deportista federado con más de 65 puntos elite en el caso de los hombres y 58 en el caso de las mujeres

- 2.3.2.6 Para obtener trofeos al menos deberán competir 8 participantes en cada categoría masculina y femenina.

2.3.3 TROFEO YOUTH MOODSPORT

- 2.3.3.1 Se dividirá en las siguientes categorías:

- 2.3.3.1.1 TÉCNICA: Menores de 13 años. Categoría mixta. Se entregará una medalla a cada participante.

- 2.3.3.1.2 SUB-15: Se entregarán tres premios a las mejores tres marcas según puntos Sinclair en categoría femenina y masculina.

- 2.3.3.1.3 SUB-17: Se entregarán tres premios a las mejores tres marcas según puntos Sinclair en categoría femenina y masculina.

- 2.3.3.1.4 SUB-20: Se entregarán tres premios a las mejores tres marcas según puntos Sinclair en categoría femenina y masculina.

- 2.3.3.1.5 SUB-23: Se entregarán tres premios a las mejores tres marcas según puntos Sinclair en categoría femenina y masculina.

2.3.3.1.6 La Federación puede prescindir de la organización de la competición de alguna de las categorías si no hay participación suficiente.

2.3.3.1.7 Se podrá invitar a deportistas de otras Comunidades Autónomas.

2.3.4 COPA MADRID DE ESTUDIANTES Y UNIVERSITARIO

2.3.4.1 ESTUDIANTES:

2.3.4.1.1 Podrán participar todos aquellos que acrediten mediante certificado de estudios estar cursando cualquier formación oficial no universitaria.

2.3.4.1.2 Se premiará a los cinco mejores de cada categoría de sexo según los puntos Sinclair. En caso de empate entre dos levantadores, ganará aquel que haya realizado los puntos primero.

2.3.4.2 UNIVERSITARIO:

2.3.4.2.1 Podrán participar todos aquellos que acrediten mediante certificado de estudios estar cursando cualquier formación universitaria.

2.3.4.2.2 Se premiará a los cinco mejores de cada categoría de sexo según los puntos Sinclair. En caso de empate entre dos levantadores, ganará aquel que haya realizado los puntos primero.

2.4 CLASIFICACIÓN PARA COMPETICIONES EXTRA COMUNITARIAS Y NACIONALES

2.4.1 CAMPEONATOS DE ESPAÑA SENIOR, JUNIOR, SUB-17 Y SUB-15 MASCULINOS Y FEMENINOS

2.4.1.1 Para acudir al Campeonato de España Senior será obligatorio haber participado en cualquier competición oficial aceptada por la FMH desde la celebración de la IV jornada del año anterior inclusive.

2.4.1.2 En caso de celebrarse la competición en Madrid, el equipo de 10 hombres y 10 mujeres seleccionado se conformará de la siguiente manera:

2.4.1.2.1 Cinco mejores levantadores hombres y cinco mejores levantadoras mujeres por puntuación elite siempre que estos superen la mínima requerida.

- 2.4.1.2.2 Cinco levantadoras mujeres y cinco hombres que se encuentren entre los cinco mejores del ranking nacional en sus categorías de peso y que, por tanto, tengan opciones claras de obtener medalla. En caso de que dos levantadores estén clasificados en el mismo puesto a nivel nacional, acudirá aquel que tenga mayor puntuación elite, en caso de empate se decidirá por puntuación sinclair y en caso de nuevo empate acudirá el deportista más joven.
- 2.4.1.2.3 En caso de que no se complete el equipo formándolo con levantadores con opción a medalla, podrá completarse con aquellos levantadores y levantadoras que obtengan mayor puntuación elite siempre que superen las mínimas nacionales exigidas.
- 2.4.1.2.4 Si la competición no se celebre en Madrid, acudirán aquellos tres levantadores hombres y tres mujeres con mayor puntuación elite siempre y cuando superen las mínimas nacionales exigidas además de dos levantadores más que se encuentren clasificados entre los cinco mejores del ranking nacional y por tanto tengan opciones a medalla.
- 2.4.1.2.5 En caso de empate entre dos o más levantadores en la clasificación en el ranking nacional, acudirán aquellos que tengan mayor puntuación elite, en caso de nuevo empate, se decidirá por mayor puntuación sinclair y en caso de empate, acudirá el levantador más joven.
- 2.4.1.2.6 Este sistema de clasificación es orientativo, la Dirección Técnica de la FMH tendrá potestad para cambiar los criterios de selección en función a causas estratégicas, deportivas, económicas, etc.
- 2.4.1.2.7 La Dirección Técnica de la FMH tendrá potestad para llenar el equipo en caso de que este no se completase con algún deportista que no cumpla con los requisitos en función a su proyección.
- 2.4.1.2.8 La Dirección Técnica de la FMH tendrá potestad para seleccionar a otros deportistas que no cumplan con la normativa anterior en casos excepcionales.
- 2.4.1.3 Los deportistas participarán en la competición nacional, internacional o intercomunitaria en la categoría de peso en la que hayan clasificado.
- 2.4.1.4 No se aceptará acudir al pesaje como participación.
- 2.4.1.5 Los deportistas participantes en Campeonatos de España en nombre de la FMH deberán, obligatoriamente, vestir en todo momento la equipación que se le haya entregado y cumplir con las indicaciones del responsable de la expedición. El deportista que incumpla esta

norma podrá no volver a ser convocado para la participación en futuras competiciones.

- 2.4.1.6 A cada competición intercomunitaria, nacional o internacional a la que se acuda oficialmente como FMH, la Dirección Técnica designará un responsable, el cual, será el encargado de acudir a las reuniones técnicas, pronunciarse en nombre de la FMH, supervisar a los entrenadores y deportistas, atender las necesidades o problemas que puedan surgir en relación al transporte, hospedaje, inscripciones, reglamentos, controles antidoping, alimentación, etc.

2.4.2 COPAS DE SU MAJESTAD EL REY Y LA REINA

- 2.4.2.1 Dado que las competiciones son por clubes, los clubes clasificados correrán con todos los costes derivados de la participación en esta competición.

2.4.3 CPTOS. ESPAÑA UNIVERSITARIO, MASTER INDIVIDUAL, MASTER POR FEDERACIONES Y COPA ESPAÑA MASTER:

- 2.4.3.1 Según criterios económicos, del organizador y de la dirección técnica.

2.4.4 CAMPEONATO NACIONAL EN EDAD ESCOLAR

- 2.4.5 Solo se acudirá en caso de que la competición se organice en Madrid o que no suponga coste alguno y en ella podrán participar tantos niños y niñas como permita el reglamento nacional.

- 2.4.6 La FMH, en la medida en que le sea posible, facilitará a los deportistas que quieran acudir con sus medios propios la asistencia.

2.5 TOMAS DE MARCAS

- 2.5.1 Las tomas de marcas son eventos extraordinarios aunque oficiales que tienen como finalidad homologar marcas fuera de las competiciones del calendario.

- 2.5.2 Cualquier club puede solicitar la celebración de una toma por un motivo justificado y aprobado por la Junta Directiva y la Dirección Técnica.

- 2.5.3 Para solicitarlas hay que entregar el formulario oficial a la FMH con una antelación previa de al menos 7 días.

- 2.5.4 La FMH no puede garantizar la aceptación de la misma, que dependerá principalmente de la asistencia de jueces, que deben ser convocados oficialmente y que la causa de la Toma de Marcas sea justificada y aprobada.

- 2.5.5 El material deportivo, incluida la báscula y el lugar de celebración deben ser aprobados por los jueces.
- 2.5.6 A la toma asistirán al menos tres jueces.
- 2.5.7 Podrán participar uno o más deportistas.
- 2.5.8 Todos los costes derivados de la organización de una toma de marcas, incluido el pago a los jueces, correrán por parte del club organizador.
- 2.5.9 No se aceptará la organización de tomas de marcas únicamente para la convalidación de marcas para la liga, pero si se aceptará que la toma de marcas se realice con la finalidad de dar una mínima de participación en un nacional o un internacional y que esta marca se convalide para cualquiera de las jornadas de liga.
- 2.5.10 No se convalidarán los resultados de una toma de marcas para copas ni campeonatos.





POWERLIFTING

Normativas Generales de las Competiciones de Powerlifting

La FMH organizará las competiciones de Powerlifting en Madrid basándose en el reglamento técnico de la *International Powerlifting Federation* (IPF).

En cuanto a las competiciones de Parapowerlifting, la FMH se apoyará en el reglamento técnico de la *World Para Powerlifting* (IPC).

En el presente documento se recogerán únicamente aquellos aspectos específicos o adaptaciones del reglamento IPF para las competiciones de Powerlifting de la FMH.

Licencias Específicas de Powerlifting

- La licencia federativa de Entrenador de Powerlifting se otorgará a aquellas personas que presenten una de las siguientes titulaciones oficiales o certificaciones:
 - Título universitario relacionado con el ámbito deportivo o sanitario.
 - Grado superior relacionado con el ámbito deportivo o sanitario.
 - Grado medio relacionado con el ámbito deportivo o sanitario.
 - Experiencia o formación académica demostrable en el ámbito del Powerlifting en los últimos 5 años.

Adicionalmente entregará dentro de los plazos estipulados:

- Certificado de abono de la tasa anual de licencia.
- Certificado de delitos sexuales.
- La licencia federativa de Auxiliar o Handler de Powerlifting se limita a 2 por entrenador en competición.

El Auxiliar acompañará obligatoriamente al entrenador y no podrá sustituirlo en sus funciones específicas.

Se permitirá máximo 1 entrenador/auxiliar por cada 2 atletas en la zona de calentamiento.

Ligas Madrileñas

La FMH organizará dos ligas por equipos: masculina y femenina, en las cuales podrá participar cualquier club federado.

Ningún club deberá inscribir equipos de manera nominal. El sistema de competiciones de la FMH es quien generará el número de equipos que compiten por club en función del número de atletas presentados.

En cada jornada de liga, cada atleta realizará una única sesión de Powerlifting y sus puntos GL serán utilizados para las diferentes competiciones de la FMH: Liga Individual, Liga por Equipos, Campeonato por edad, etc.

Normativa General de las Ligas por Equipos

La manera en la que la FMH organizará su liga por equipos es la siguiente:

- Cada club tendrá un número indefinido e ilimitado de equipos durante la competición.
- El nombre de cada equipo se formará de la siguiente manera: *NombreDelClub "A"*.
- Los integrantes del equipo solo podrán ser atletas pertenecientes al club del equipo.
- Habrá un número máximo y mínimo permitido de atletas por equipo, según la categoría de sexo (Liga Masculina y Liga Femenina).
- El sistema será quién clasifique a cada atleta dentro de cada equipo, siendo el equipo "A" el equipo que comprenda a los mejores atletas en función de sus puntos IPF obtenidos en la jornada en cuestión.
- El sistema contempla variaciones en los equipos en función de la puntuación de los atletas del club. Un atleta puede "descender" de equipo si su rendimiento baja y sus compañeros de equipos inferiores le superan en esa jornada a puntos IPF.
- En la última jornada de liga, se sumarán todos los puntos obtenidos de cada equipo y se realizará una clasificación total de todos los equipos formados en la Liga por Equipos.
- Solo se otorgará premio a los 3 equipos con mayor puntuación IPF obtenida en las 3 jornadas: primer clasificado, segundo clasificado y tercer clasificado.

Liga por Equipos Masculina

La Liga por Equipos Masculina tendrá las siguientes particularidades:

- Un equipo estará formado por un máximo de 4 atletas y un mínimo de 3.

Ligas por Equipos Femenina

La Liga por Equipos Masculina tendrá las siguientes particularidades:

- Un equipo estará formado por un máximo de 3 atletas y un mínimo de 2.

Normativa General de las Ligas Individuales

La FMH organizará cuatro Ligas Individuales de Powerlifting en Madrid:

- Liga Masculina Individual
- Liga Femenina Individual
- Liga Individual de Parapowerlifting Masculina
- Liga Individual de Parapowerlifting Femenina

En las ligas individuales de Powerlifting se premiará a los 3 mejores atletas masculinos y femeninos según la suma de los puntos GL obtenidos en cada jornada de liga.

En cuanto a la clasificación de la Liga Individual de Parapowerlifting, se realizará la clasificación en base a los puntos AH.

En cada jornada se premiará a los 3 mejores atletas absolutos a puntos GL de cada sexo (los 3 mejores femeninos y 3 mejores masculinos).

Campeonatos de Madrid

La FMH realizará los siguientes campeonatos:

- Campeonato de Madrid Absoluto.
- Campeonato Subjunior, Junior y Master de Madrid
- Campeonato por Equipos.

Las reglas generales de los Campeonatos de Madrid son las siguientes:

- Los atletas deberán inscribirse previamente en una categoría de peso, edad y sexo.
- Si un atleta no da el peso en el que fue inscrito, quedará descalificado del campeonato, pero sí podrá competir para sumar en su jornada de Liga Individual, en caso de que la hubiera.
- Los atletas no podrán modificar su categoría de edad, peso y sexo estando fuera del periodo de inscripción.
- Un atleta que no cumpla los requisitos de su inscripción no podrá competir en el campeonato en cuestión.
- Se realizará entrega de premios por categoría de peso y sexo.

Campeonato Subjunior, Junior y Master

En este campeonato, participarán aquellos atletas de la categoría Subjunior, Junior y Master.

Campeonato de Madrid Absoluto

La FMH organizará el Campeonato de Madrid Absoluto, en el cual podrán participar todos los atletas de todas las categorías, realizando únicamente distinción por categoría de peso y sexo.

Campeonato por Equipos

La FMH organizará el Campeonato por Equipos de Madrid, el cual tendrá las siguientes particularidades:

- Se realizará clasificación de Campeonato por Equipos Femenino y Campeonato por Equipos Masculino.
- Cada club podrá inscribir un número infinito de equipos.
- Cada club debe seleccionar previamente qué atletas inscribe en cada equipo.
- El nombre de cada equipo se formará de la siguiente manera: *NombreDelClub "A", NombreDelClub "B", etc.*
- Los equipos masculinos estarán formados por un máximo de 4 atletas y un mínimo de 3.
- Los equipos femeninos estarán formados por un máximo de 3 y un mínimo de 2.
- Se fijará un periodo de preinscripción en el cual se podrá inscribir a un atleta reserva por cada equipo.
- Cada atleta deberá ser inscrito previamente en una categoría de peso corporal.
- Se fijará un periodo en el cual se podrán realizar cambios y al final de este periodo, se fijará de forma definitiva los equipos, pudiendo haber incluido al atleta reserva en el equipo.
- Los equipos, una vez finalizado el proceso de inscripción, no podrán modificarse.
- Se realizará una entrega de premios a los 3 mejores equipos de cada clasificación (femenina y masculina).

Campeonato de Press Banca

El Campeonato de Press de Banca que organizará la FMH se organizará por categorías de peso corporal y sexo. Se entregará premios por categoría de peso corporal, sexo y absoluto.

En este campeonato no se incluirá la modalidad equipado.

La celebración de este campeonato está sujeta al interés general de los participantes.

Campeonato de Peso Muerto

El Campeonato de Peso Muerto que organizará la FMH se organizará por categorías de peso corporal y sexo.

Se entregará premios por categoría de peso corporal, sexo y absoluto.

En este campeonato no se incluirá la modalidad equipado.

Campeonato de Press Banca Inclusivo

El Campeonato de Press de Banca Inclusivo de la FMH se organizará en calidad de campeonato Open, en el cual solo se entregará premio a los 3 mejores clasificados a puntos AH.

En este campeonato se competirá bajo las normas del Press Banca adaptado (IPC).

Premios FMH

Se entregarán, adicionalmente a las competiciones mencionadas y preferentemente en la última competición del año, los siguientes reconocimientos anuales:

- Mínimo, las tres mejores sentadillas por puntos GL y sexo.
- Mínimo, las tres mejores sentadillas por puntos GL y sexo.
- Mínimo, las tres mejores sentadillas por puntos GL y sexo.

Convalidaciones

Se podrán convalidar marcas obtenidas en competiciones IPF, AEP-1 y AEP-2.

- La convalidación de una marca realizada en una competición, deberá solicitarse mediante el formulario oficial facilitado por la FMH, debiendo llegar antes del miércoles previo a la fecha dictaminada en el calendario como oficial para esa competición.
- Solo se convalidarán competiciones que se hayan celebrado como máximo seis semanas antes o una semana después de la fecha

oficial de cada jornada, que es la marcada en el calendario, a excepción de la última jornada, en la que solo se convalidarán competiciones realizadas como máximo las dos semanas previas pero nunca las posteriores.

- Solo se convalidarán como máximo 2 competiciones oficiales o tomas de marcas aceptadas por la FMH.
- Las convalidaciones servirán para las ligas, pero no para campeonatos ni copas.
- La convalidación de una marca tendrá un coste de 20€.

Records de Madrid

La FMH fijó en 2019 los records iniciales por movimiento, total, categoría de peso, edad y sexo.

Estos records, inicialmente vacíos se basaron en:

- Femeninos: el 60% del record del mundo de la IPF de cada categoría de edad y peso corporal en ese momento.
- Masculinos: el 65% del record del mundo de la IPF de cada categoría de edad y peso corporal en ese momento.

Todos los atletas podrán realizar intentos de récord bajo las siguientes condiciones:

- Un récord de Powerlifting podrá ser batido en cualquier jornada por 2,5 kg o más (múltiplo de 2,5kg).
- Un récord absoluto de Powerlifting podrá ser batido en cualquier jornada por 0,5kg más del récord actual.
- Un récord de categoría de edad sólo podrá ser batido por 0,5kg en una jornada que albergue un Campeonato de Madrid por edades (Máster, Junior y/o Subjunior).

Cuando un récord fijado esté vacío, para batirlo simplemente habrá que igualarlo.

Récords Movimiento Único

Un atleta podrá realizar intentos de récord a movimiento único en cualquiera de las jornadas, además de los campeonatos específicos de movimiento único, como son:

- Press Banca
- Press Banca Inclusivo
- Peso Muerto





PREMIOS FMH

MEJOR LEVANTADORA Y LEVANTADOR

- Se Entregará un premio a aquella y aquel levantador federado en la Comunidad de Madrid que más logros deportivos haya alcanzado.
- Los logros de los deportistas se valorarán en función de las participaciones y los resultados que haya obtenido a lo largo de la temporada mediante la tabla de puntos descrita en el último párrafo de este artículo.

MEJOR LEVANTADORA Y LEVANTADOR SUB-20

- Se Entregará un premio a aquella y aquel levantador sub-17 según el reglamento IWF federado en la Comunidad de Madrid que más logros deportivos haya alcanzado.
- Los logros de los deportistas se valorarán en función de las participaciones y los resultados que haya obtenido a lo largo de la temporada mediante la tabla de puntos descrita en el último párrafo de este artículo.

MEJOR CLUB

- El mejor club será designado mediante la suma de los puntos obtenidos por sus equipos A masculinos y femeninos en la Liga Madrileña + el Campeonato de Madrid por equipos.

Puntos equipo A femenino liga
+
Puntos equipo A masculino liga
+
Puntos equipo A femenino Campeonato Madrid por equipos
+
Puntos equipo A masculino Campeonato Madrid por equipos

MEJOR JUEZ

- El Comité de jueces designará el ganador anual del premio al mejor juez de cada temporada.
- Los criterios de valoración serán los siguientes:
 - Puntualidad.
 - Vestimenta.
 - Disposición y disponibilidad para el arbitraje.
 - Actitud.
 - Buen arbitraje.

MEJOR ENTRENADOR

- Se Entregará un premio a aquel y aquel entrenador o entrenadora, con licencia federativa de la Comunidad de Madrid que más logros deportivos haya alcanzado.
- Los logros de los deportistas se valorarán en función de las participaciones y los resultados que haya obtenido a lo largo de la temporada mediante la tabla de puntos descrita en el último párrafo de este artículo.
- La tabla de puntos por la que se regirán los premios anteriormente descritos es:

COMPETICIONES COLECTIVAS		
COMPETICIÓN	PUESTO	PUNTOS
COPA REY	1	150
	2	140
	3	130
	P	65
COPA REINA	1	150
	2	140
	3	130
	P	65
LIGA NACIONAL	1	140
	2	130
	3	120
LIGA NACIONAL SUB 17	1	110
	2	100
	3	90
LIGA NACIONAL SUB 15	1	100
	2	90
	3	80
LIGA MADRILEÑA DIVISIÓN HONOR	1	90
	2	80
	3	70
CTO DE MADRID DE CLUBES	1	85
	2	75
	3	65
LIGA MADRILEÑA PRIMERA DIVISION	1	30
	2	20
	3	10
LIGA REGIONAL	1	25
	2	15
	3	5

COMPETICIONES INDIVIDUALES		
COMPETICIONES		INTERNACIONAL
COMPETICIÓN	PUESTO	PUNTOS
JUEGOS OLÍMPICOS	1	200
	2	190
	3	180
	P	90
MUNDIAL	1	170
	2	160
	3	150
	P	75
EUROPEO	1	160
	2	150
	3	140
	P	70
MUNDIAL JUNIOR	1	150
	2	140
	3	130
	P	65
EUROPEO SUB 23	1	145
	2	135
	3	125
	P	60
EUROPEO JUNIOR	1	140
	2	130
	3	120
	P	60
MUNDIAL SUB 17	1	130
	2	120
	3	110
	P	55
MUNDIAL MASTER	1	130
	2	120
	3	110
	P	55
EUROPEO MASTER	1	120
	2	110
	3	100
	P	50

COMPETICIONES INDIVIDUALES		
NACIONALES		
COPA DE ESPAÑA	1	140
	2	130
	3	120
	P	50
CTO. ESPAÑA ABSOLUTO	1	110
	2	100
	3	90
	P	40
CTO. ESPAÑA JUNIOR	1	90
	2	80
	3	70
	P	30
CTO. ESPAÑA SUB 17	1	80
	2	70
	3	60
	P	20
CTO. ESPAÑA MASTER	1	80
	2	70
	3	60
	P	20
CTO. ESPAÑA TECNICA, OTROS	1	65
	2	55
	3	45
COMPETICIONES INDIVIDUALES		
LOCALES		
LIGA NUTRISPORT	1	90
	2	80
	3	70
CTO MADRID ABSOLUTO	1	85
	2	75
	3	65
CTO MADRID JUNIOR	1	75
	2	65
	3	55
CTO MADRID SUB 17	1	70
	2	60
	3	50
CTO MADRID SMASTER	1	70
	2	60
	3	50

CTO MADRID SUB 15	1	65
	2	55
	3	45
LIGA SINGULAR WOD	1	50
	2	40
	3	30
LIGA POWERKAN	1	30
	2	20
	3	10

PREMIO ESPECIAL

- Se entregará un premio especial anual designado por votación popular.
- Los galardonados pueden ser personas o entidades con o sin licencia federativa en la FMH.
- Para que una persona o entidad pueda ser reconocida con el Premio Especial, alguna otra persona o entidad con licencia federativa en vigor en la FMH debe presentar la candidatura dentro de los plazos estipulados por la FMH para ello.
- La FMH estipulará los plazos de aceptación de candidaturas, publicación, votación, etc.

ANTIPREMIO

- Será otorgado a aquel o aquella deportista que mayor número de levantamientos nulos haya realizado durante la temporada. En caso de empate, al que mayor porcentaje de nulos haya hecho, y en caso de empate, a aquel que tenga menos puntos Sinclair.

