



Federación Andaluza de Halterofilia

REGLAMENTO DE LA LIGA ESCOLAR
ANDALUZA DE TÉCNICA
2022-2024



Indice

1	Introducción.....	3
2	Organización.....	3
3	Quiénes pueden participar	3
4	Sistema de competición	4
4.1	Jueces.....	4
4.2	Sistema de puntuación	4
5	Inscripciones.....	5

1 Introducción

La liga escolar de técnica consiste en una serie de pruebas en la que participarán niños y niñas en edad escolar que practiquen el deporte de la halterofilia.

Los objetivos de esta liga son:

- El perfeccionamiento técnico de los futuros deportistas a través de las distintas jornadas.
- El mantenimiento de la motivación durante los entrenamientos con vista a la participación en dichas jornadas.
- La promoción de nuestro deporte en las escuelas.

2 Organización

La liga constará de TRES jornadas a lo largo del año:

1ª Jornada: mes de mayo

2ª Jornada: mes de octubre

3ª Jornada: mes de diciembre

Las sedes serán en distintas ciudades de Andalucía donde se cuente con infraestructura suficiente y, a ser posible, se desarrollarán en un CEIP de la localidad con el fin de que sirva de promoción de nuestro deporte.

3 Quiénes pueden participar

En la liga escolar de técnica podrán participar levantadores y levantadoras de las siguientes categorías:¹

- BENJAMÍN: hasta 9 años
- ALEVÍN: de 10 a 11 años
- INFANTIL: 12 años

(Los años deberán cumplirse en el año deportivo en el que se desarrollen las jornadas)

¹ Las edades corresponden a un año menos de las oficiales. Esto se debe a que entre estos deportistas se seleccionará la representación de la FAH en la Jornada Nacional de Técnica el año siguiente.



El desplazamiento y manutención de los deportistas y sus entrenadores correrán a cargo de la Federación Andaluza de Halterofilia, cuando la distancia entre el domicilio del club y la sede de la Jornada sea mayor o igual a 150 km.

4 Sistema de competición

- 1.-Cada atleta competirá como en una prueba reglamentaria de halterofilia, si bien la clasificación no se otorgará por el mayor peso levantado, sino por la mejor ejecución técnica de los ejercicios.
- 2.-El levantador/a, hace tres veces seguidas cada Movimiento Olímpico. En primer lugar la Arrancada y cuando todos hayan terminado este ejercicio, se comienza con el Dos Tiempos.
- 3.- En ningún caso se podrán levantar más de 35 kg (mujeres) y 40kg (hombres).
- 4.- En ningún caso se podrán levantar menos de 10kg.

Estructura de la competición

- 1.- Los tres intentos de arrancada del deportista se realizarán de forma consecutiva, sin abandonar la tarima de competición.
- 2.- Los tres intentos de dos tiempos del deportista se realizarán de forma consecutiva, sin abandonar la tarima de competición.
- 3.- El orden de levantamiento vendrá determinado por el Reglamento de la IWF, es decir, en primer lugar, la arrancada y en segundo lugar el dos tiempos, según el número de kilos solicitados en la inscripción y según la progresión de la barra.

Desarrollo de los movimientos

- 1.- Dentro de las tres arrancadas que deben realizarse, una de ellas será “de fuerza”.
- 2.- Dentro de los tres dos tiempos que deben realizarse, una de las cargadas será “de fuerza” y uno de los jerks será un push jerk.

El orden de estas modalidades podrá ser el que cada entrenador quiera, sin necesidad de notificarlo previamente.

4.1 Jueces

Los Jueces serán elegidos entre personas de reconocido prestigio técnico, si no se pudiesen nombrar, se escogerían de entre los entrenadores asistentes.

4.2 Sistema de puntuación

Cada movimiento se puntúa de 0 a 10, la puntuación definitiva de cada movimiento es la media de cada movimiento. La puntuación se hace de acuerdo al siguiente criterio: mal = **0**; regular = **1- 2**; aceptable = **3- 4**; bien = **5 -6**; muy bien = **7-8**; excelente = **9 -10**, puntos.

Cada juez dará una puntuación final para cada deportista que será la suma de las obtenidas en Arrancada y Dos Tiempos.

La puntuación final de cada deportista en la jornada será la media aritmética de las puntuaciones finales de cada juez para dicho deportista.



Reglamento de la Liga Escolar Andaluza de Técnica 2022-2024

A lo largo de las tres jornadas, se sumarán los puntos obtenidos en cada una de ellas por cada deportista, siendo esta su puntuación final en la Liga.

Los levantadores que tengan la mejor puntuación durante las tres jornadas de Liga, representaran a Andalucía en la Jornada Nacional de Técnica.

5 Inscripciones

Cada club podrá inscribir un **equipo mixto** sin limitación dentro de las categorías BENJAMIN, ALEVIN o INFANTIL.

Las inscripciones se harán 4 semanas antes de cada jornada.

Todos los participantes **deberán presentar DNI y licencia federativa en vigor.**