

Reglamento

Trofeo Rector

**PRESS DE BANCA**

## 1.- FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN.

El Trofeo Rector de PRESS DE BANCA se celebrará, de forma general, durante los siguientes periodos siempre y cuando la normativa general vigente del Trofeo Rector lo permita.

- Fase Única
  - Primer o Segundo cuatrimestre (noviembre-abril)

El lugar de celebración de las fases locales será en las instalaciones deportivas universitarias u otras que disponga el SEFYD en cada uno de sus campus.

## 2. HORA DE CELEBRACIÓN.

Los horarios estimados de competición serán, de forma general en franjas de mediodía o tardes si se lleva a cabo de lunes a viernes; o en jornada de mañana y/o tarde si se lleva a cabo en sábado o domingo.

Una vez publicados los horarios, los/as deportistas no tendrán posibilidad de modificación horaria. En caso de que las circunstancias lo requieran el/la responsable del SEFYD será quien determine la posibilidad de detener, reanudar o aplazar la competición.

Los horarios de competición se publicarán en el apartado correspondiente de la web, tablón de anuncios de la instalación y/o se facilitarán por correo electrónico.

## 3. INSCRIPCIONES.

Las inscripciones se realizarán a través de la web del SEFYD <https://deportes.usal.es>

El periodo de inscripciones será el que determine el SEFYD para esta modalidad, teniendo en cuenta la posibilidad de desarrollo de fase local y fase final o solamente fase única. Más información: Reglamento General vigente del Trofeo Rector.

Podrán inscribirse Estudiantes, PDI y PAS de la Universidad de Salamanca. Cuando así lo determine el SEFYD, podrá abrirse la participación a otros colectivos ajenos a la USAL con el fin de promover la participación. En estos casos, el vencedor del Trofeo Rector será el mejor miembro de la USAL(estudiante, PDI o PAS) clasificado.

## 4.- MODALIDADES y CATEGORÍAS.

### 4.1. Modalidades a desarrollar:

PESO MÁXIMO	POR REPETICIONES
-------------	------------------

#### 4.2. Categorías:

Tanto en categoría masculina como en femenina se competirá de forma conjunta realizándose la clasificación final de forma separada.

Cada participante podrá inscribirse en la categoría que le corresponda, bien sea masculina o femenina, nunca en una la que no le corresponda según su condición o en ambas.

#### 5.- NORMAS TÉCNICAS.

##### 5.1. Peso máximo:

Lo competición comenzará con el pesaje corporal de todos los participantes.

La primera carga sobre la barra será aquella manifestada por el levantador que menos peso solicite inicialmente.

El incremento mínimo de peso en la barra será de 2,5Kg, pudiendo ser superior si ningún levantador decide realizar un intento en esa carga.

Cada levantador dispondrá de 5 intentos en total.

El intento válido de mayor peso será considerado el resultado final del levantador. Dicho valor se multiplicará por el coeficiente de Wilks correspondiente al peso corporal del levantador siendo el resultado de esta multiplicación la puntuación final obtenida por el deportista. El índice de Wilks más elevado será el primer clasificado.

El movimiento se iniciará desde una posición de bloqueo de los codos en extensión por parte del levantador, la cual podrá ser conseguida con ayuda si así lo desea por parte de él/los asistentes.

Para que el intento sea válido los codos deberán encajarse en posición extendida al final del levantamiento. La barra debe tocar el pecho del levantador antes de ser alzada. Y al menos los hombros deben permanecer en contacto con el banco durante todo el movimiento.

El levantador decidirá el número de asistentes que quiere que estén presentes durante su levantamiento, pudiendo ser 1,2 o 3.

##### 5.2. Por repeticiones:

Las diferentes categorías de los levantadores vendrán definidas por su sexo y peso corporal. La carga de la barra se establecerá según lo reflejado en a la siguiente tabla.

Hombres		Mujeres	
Peso corporal	Carga en barra Kg	Peso Corporal	Carga en barra Kg
Hasta 59	62,5	hasta 47	27,5
Hasta 66	70	Hasta 52	30
Hasta 74	75	Hasta 57	32,5
Hasta 83	80	Hasta 63	35
Hasta 93	85	Hasta 72	37,5
Hasta 105	92,5	Hasta 84	42,5
Hasta 120	97,5	Más de 84	45
Más de 120	105		

La competición comenzará con el pesaje corporal de todos los participantes.

Para conseguir un firme asentamiento de los pies, el levantador podrá ayudarse de discos de superficie plana o bloques, para incrementar la altura sobre la superficie de la plataforma hasta un máximo de 30 cm.

Comenzará la competición la categoría con menos Kg de peso corporal.

El vencedor será aquel que consiga efectuar más repeticiones válidas.

Para que el intento sea válido los codos deberán encajarse en posición extendida al final del levantamiento. La barra debe tocar el pecho del levantador antes de ser alzada. Y al menos los hombros deben permanecer en contacto con el banco durante todo el movimiento.

Una vez que el/los asistentes tocan la barra será invalidada la repetición asistida, considerándose como resultado el número mayor número de repeticiones realizadas sin ayuda por el deportista.

### 5.3. Indumentaria:

Todos los participantes deberán hacerlo con calzado y ropa deportiva adecuada. No está permitido el uso de traje de fuerza o compresivo.

Se podrá usar cinturón lumbar y protecciones para muñecas y codos.

### 5.4. Adicional:

En lo no previsto en estas bases en cuanto a aspectos competitivos, se atenderá al reglamento de la Asociación Española de Powerlifting salvo modificación previa por parte del SEFYD.

## 6.- JUECES

La competición será controlada por el personal del Servicio de Educación Física y Deportes (SEFYD) de la Universidad de Salamanca o persona designada para ello.

## 6.- COMUNICACIÓN DE RESULTADOS E INFORMACIÓN

Toda la información relacionada con la competición en esta modalidad será publicada en la web del SEFYD y/o enviada por correo electrónico a los/as interesados/as.

## 7.- COMITÉ DE COMPETICIÓN Y APELACIÓN

El comité de competición y apelación actuará de acuerdo con la normativa general del Trofeo Rector. Las reclamaciones que pudieran presentarse deberán hacerse por escrito en el SEFYD en un plazo de 24 h. después de la publicación de los resultados en la página web del SEFYD. Las resoluciones del Comité de Disciplina no serán recurribles.

## 8.- PREMIOS Y AYUDAS

El primer clasificado recibirá una sudadera y el segundo y tercer clasificado una camiseta en todas las modalidades en las que se celebre Trofeo Rector. El SEFYD se reserva el derecho de modificar dichos premios

En aquellos deportes en los que existan Fases Regionales de Trofeo Rector y/o Campeonatos de España Universitarios, se podrán tener en cuenta los resultados del Trofeo Rector para la elaboración de la selección de participantes que pudieran representar a la Universidad de Salamanca en dichas competiciones.

Los vencedores del Trofeo Rector (Fase Final o Fase Única) tendrán la posibilidad de obtener Beca Mercurialis de ayuda a deportistas.<sup>1</sup>

## 9.- ADICIONAL

### 9.1 Seguros.

El seguro escolar garantizará únicamente la cobertura de los riesgos del posible accidente deportivo de aquellos alumnos, menores de 28 años, que hayan abonado las tasas del correspondiente seguro escolar para el presente curso académico. Los mayores de 28 años o que no dispongan de seguro escolar deberán contar con un seguro de accidentes que cubra su participación en esta competición.

---

<sup>1</sup> Premio sujeto a la publicación de este apartado en la convocatoria del Programa de Ayuda a Deportistas Mercurialis del curso en vigor.

## 9.2 No contemplado.

Algún punto de estas bases puede ser modificado si las circunstancias así lo exigen. De ser así, se informaría a todos los participantes a la mayor brevedad posible.

La inscripción en la competición supone la aceptación del presente Reglamento.