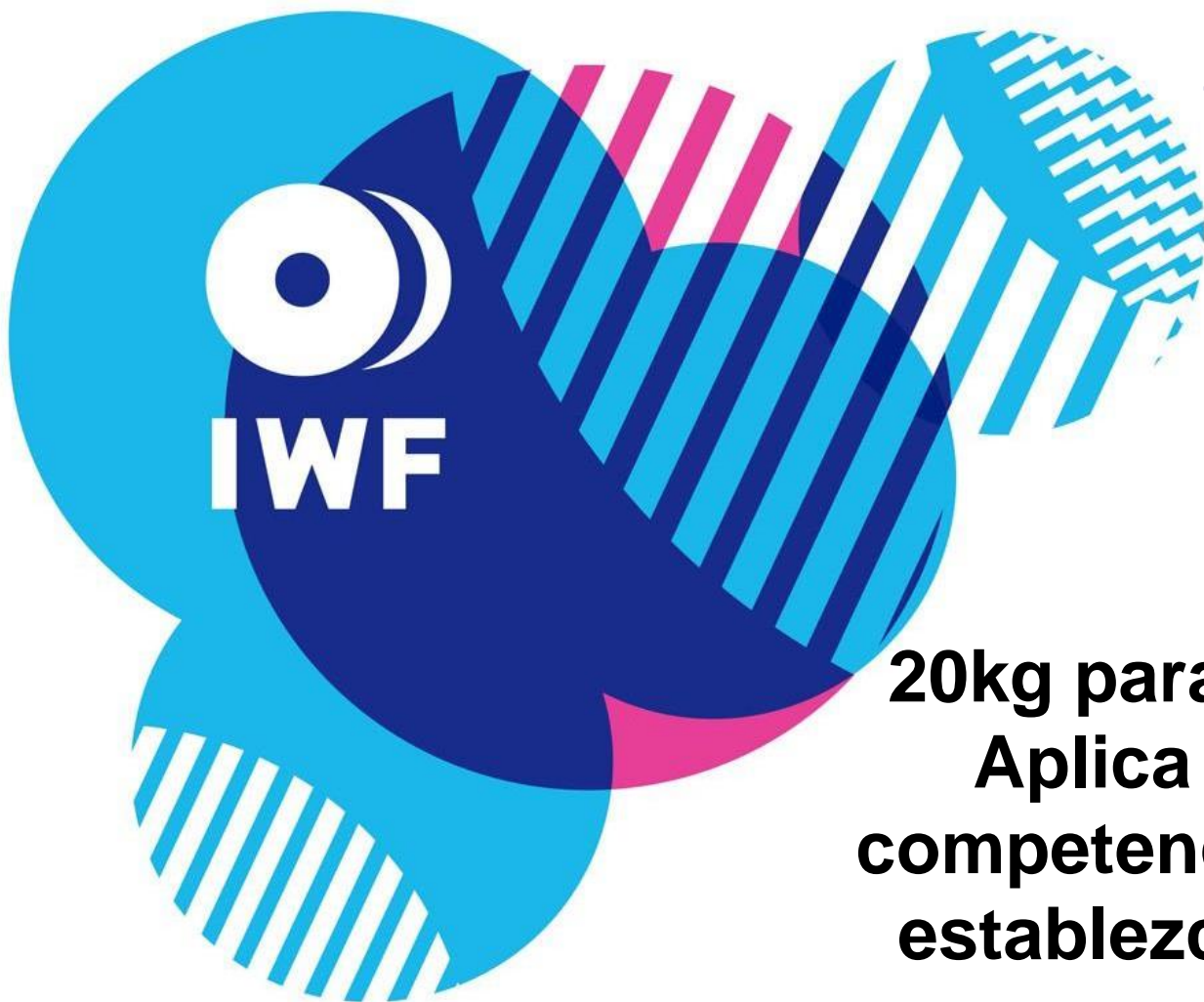


IWF Technical Committee PowerPoint

# ‘Regla de los 20kg’

Traducción: Italo Barattini J.



**20kg para ambos géneros  
Aplica para todas las  
competencias, salvo que se  
establezca expresamente  
otra cosa**

# ¿Que es la Regla de los 20kg? (6.6.5)



- ✓ Aplica para **todas las competencias, a menos que se especifique expresamente otra cosa.**
- ✓ El peso **total** de los **intentos de inicio declarados y realmente tomados** en el **Arranque y Envi3n**, deben ser **igual o superior** al Total inscrito en la **VFE, menos 20kg.**

p.ej. **Damas, Total de Entrada 205kg**

⇒ **Total** de los 1os intentos **no deben ser inferiores a 185kg.**

S	85	C&J	100	➡	OK
S	75	C&J	110	➡	OK
S	82	C&J	100	➡	NG

# PRIMERO: Total de Entrada 205kg



Total de los 1<sup>os</sup> intentos no debe ser inferior a **185 kg**.

En el pesaje, ella anotó **Arranque - 87**,  
**Envi3n - 100** en la Tarjeta de Atleta.

Despu3s del pesaje, ella quiere **bajar** el 1<sup>er</sup> intento de **Arranque** de **87 a 85...**



Por supuesto, ella **no necesita** aumentar el 1<sup>er</sup> intento de **Envi3n**.

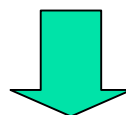
# SEGUNDO: Total de Entrada 205kg



Total de los 1<sup>os</sup> intentos no debe ser inferior a **185 kg**.

En el pesaje, ella anotó **Arranque - 85** ,  
**Envi3n - 100** en la Tarjeta de Atleta.

Despu3s del pesaje, ella quiere **bajar** el 1<sup>er</sup> intento de **Arranque** de **85 a 80...**



Ella **debe subir** el 1<sup>er</sup> intento de **Envi3n** al **valor requerido**  
(=**105kg**)

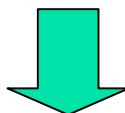
# TERCERO: Total de Entrada 205kg



Total de los 1<sup>os</sup> intentos no debe ser inferior a **185 kg**.

En el pesaje, ella anotó **Arranque - 85** ,  
**Envi3n - 100** en la Tarjeta de Atleta.

Ella **empieza con 85kg** en Arranque



Ella **ya no puede disminuir** el peso del 1<sup>er</sup> intento de **Envi3n**.

# Por supuesto...

Total de Entrada 205kg,  
A - 85 , E - 100 en el Pesaje



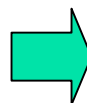
## 1<sup>er</sup> Intento: Arranque

85



88

Cambiado y tomado  
Como el 1<sup>er</sup> intento



100

↓  
97

## 1<sup>er</sup> Intento: Envión

OK !!

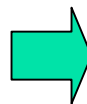
Puede decrecer el 1<sup>er</sup> intento

85



88

Cambiado y tomado  
Como el 1<sup>er</sup> intento



100

↓  
95

¡¡NO puede!!

El Total se convierte en 183.

Los Entrenadores deben ser cuidadosos cuando deciden el Total de Entrada.

Imagine, si el(la) Atleta se lesiona durante el Arranque o durante el calentamiento del Envión...

# ¡¡No se confunda, por favor!!

p.ej. Total de Entrada 205kg

Arranque - 85, Envión - 100 en el Pesaje

## Arranque

1°	2°	3°
85	88	90
Válido	Válido	Válido

3 kg + 2 kg = 5kg

~~“ Oh, ella puede bajar 5kg para el 1<sup>er</sup> intento de Envión (100 → 95) !! “~~

**¡¡¡NO !!!**

El **total** debe **ser calculado** para cada **PRIMER** INTENTO.

# ¿Qué Oficial Técnico debe hacer cumplir esta regla?





# En caso que Atletas tengan problemas con la Regla de los 20kg...



**Los siguientes Oficiales Técnicos deben informar a sus Atletas o sus Entrenadores.**

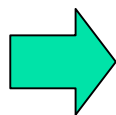
- ✓ **Secretario(a) de Competencia**
  - ✓ **Árbitros**
  - ✓ **Chief Marshal (Marshals)**
  - ✓ **Controladores Técnicos en área de calentamiento**
  - ✓ **Operador del Sistema (software) de Competencia**
  - ✓ **Director de Competencia (cuando exista)**
  - ✓ **Miembros del Jurado**
- } En el pesaje**

# Tenga en cuenta la pantalla del IWF-TIS



Cuando se usa IWF-TIS, si un(a) atleta no sigue la Regla de los 20kg, los **monitores** del Operador TIS, Mesa del Marshal y Mesa del Jurado muestran un **mensaje de alerta**.

RANK	NAME	BORN	TEAMS	BodyW	SNATCH			CLEAN and JERK			TOTAL				
					1	2	3	Res	PI	1		2	3	Res	PI
1	AAAA aaaaa	1990	ARM	47.22	85						100				
2	CCCC ccccc	1994	COL	46.57	85						100				
3	BBBB bbbbb	1992	CHN	47.83	85						109				
4	EEEE eeeee	1993	ESP	46.29	85						97				
5	DDDD ddddd	1998	JPN	46.35	83						100				



Los TOs ubicados cerca de los monitores deben **chequear** de cuando en cuando, especialmente...

- ✓ Miembros del Jurado
- ✓ Chief Marshal
- ✓ Controladores Técnicos

# Durante el Arranque



Si el **Chief Marshal** o el **Controlador Técnico** advierten un error en el área de calentamiento, pueden **sugerirle** al **Atleta** o **Entrenadores**.

➡ “ **Si Ud. quiere bajar el 1<sup>er</sup> intento de Arranque, debe incrementar el 1<sup>er</sup> intento de Envi3n. ¿De acuerdo?** ”

Si un **Miembro del Jurado** o el **Director de Competencia** advierte un error...

- ➡
- ✓ Tienen que **monitorear la situaci3n** hasta el **Envi3n**.
  - ✓ Ellos **deberían** hablarse uno al otro.
  - ✓ Ellos **deberían** hablar con el **Marshall** durante el **Arranque** y **entre Arranque y Envi3n**.

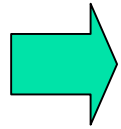
# Durante el Envi3n



Si el **Chief Marshal** o el **Controlador T3cnico** advierten un error en el 3rea de calentamiento, deber3an **sugerir** al **Atleta** o **Entrenadores**.

→ **“ Ud. debe pedir XXX kg o m3s para el 1<sup>er</sup> intento ”**

**Si el(la) Atleta o Entrenador rechaza la proposición....**



**El(la) Atleta será **eliminado(a)** si el/ella no cumple con la regla.**

**¡¡Adiós!! ¡¡Adiós de la Competencia!!**

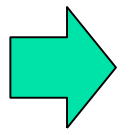
**En caso que el error no haya sido detectado durante el envío...**



- ✓ **El Presidente del Jurado habla con el Director de Competencia y ordena **cambiar** todos los levantamientos “Válido(s)” por “Nulo(s)”.**
- ✓ **El Presidente del Jurado solicita al(los) Controlador(es) Técnico(s) entregar la **información** al **Atleta y Entrenadores.****

# Si ocurre después del 1<sup>er</sup> intento, pero antes del 3<sup>er</sup> intento del Envión

- ✓ El(la) Atleta está obligado(a) a solicitar un peso en la barra **de acuerdo a la secuencia y la Regla de los 20kg.**



¡Todavía tiene una oportunidad!

Sin embargo,

**¡¡No se concederán intentos adicionales!!**



**Por favor,  
tome Nota**

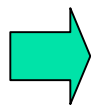
**Toda la  
responsabilidad es de  
los(las) Atletas y/o  
Entrenadores**





# Por ejemplo

Total de Entrada 205kg



La suma de los 1<sup>os</sup> intentos debe ser **185kg**.

**Sin embargo, nadie se dio cuenta que no se respetó la Regla de los 20kg y el(la) Atleta terminó su competencia.**

Name	Peso	Arranque			Envión			Total
		1	2	3	1	2	3	
AAA	47.77	75	80	85	<del>100</del>	<del>105</del>	<del>108</del>	---

Después de la competencia, p. ej. el Jurado ¡¡encuentra el error !!

$$75\text{kg} + 100\text{kg} < 185\text{kg}$$

$$75\text{kg} + 105\text{kg} < 185\text{kg}$$

$$75\text{kg} + 108\text{kg} < 185\text{kg}$$



Todos los intentos de Envión se convierten en **NULOS**

Incluso los totales deben llevarse a **cero**