

Promocionales de Deporte Adaptado 2026

Para Powerlifting

1. Categorías y Ramas:

Categoría	Rama
Infantil 2015-2016	Femenil y Varonil
Infantil Mayor 2013-2014	
Juvenil 2010-2012	
Juvenil Mayor 2007-2009	

2. Participaciones máximas de participantes:

Participación máxima por municipio							
Categoría	Rama		No. Pruebas	Entrenador	Asistente Paralímpico	Total de deportistas	Total del deporte
	Femenil	Varonil					
Infantil 2015-2016	28	28	1	1	1	56	203
Infantil Mayor 2013-2014	28	28	1		1	56	
Juvenil 2010-2012	20	20	1		1	40	
Juvenil Mayor 2007-2009	23	23	2		1	46	

Este deporte se encuentra dentro del proceso clasificatorio a la Paralimpiada Nacional 2026.

3. Pruebas y divisiones de peso:

3.1 Pruebas:

Se podrán inscribir 2 deportistas en la misma división y categoría, por prueba Individual. De los deportistas inscritos en pruebas individuales, se podrán registrar en las Parejas Mixtas a 3 parejas por municipio y categoría.

Categoría	Rama	Prueba
Infantil 2015-2016	Femenil	Para Powerlifting Técnico
	Varonil	Para Powerlifting Técnico
Infantil Mayor 2013-2014	Femenil	Para Powerlifting Técnico
	Varonil	Para Powerlifting Técnico
Juvenil 2010-2012	Femenil	Para Powerlifting Técnico
	Varonil	Para Powerlifting Técnico
Juvenil Mayor 2007-2009	Femenil	Para Powerlifting
	Varonil	Para Powerlifting
	(1) Femenil y (1) Varonil	Parejas mixtas

3.2 Divisiones de peso:

Para las pruebas:

- Para Powerlifting Técnico, categoría Infantil, Infantil Mayor y Juvenil (Individual).
- Para Powerlifting, Juvenil Mayor (Individual).
- Parejas Mixtas, Juvenil Mayor (2 deportistas).

Las divisiones de peso Categorías: Infantil e Infantil Mayor

Femenil		Varonil	
Hasta 25kg	Hasta 55kg	Hasta 30kg	Hasta 65kg
Hasta 29kg	Hasta 61kg	Hasta 34kg	Hasta 72kg
Hasta 33kg	Hasta 67kg	Hasta 39kg	Hasta 80kg
Hasta 37kg	Hasta 73kg	Hasta 44kg	Hasta 88kg
Hasta 41kg	Hasta 79kg	Hasta 49kg	Hasta 97kg
Hasta 45kg	Hasta 86kg	Hasta 54kg	Hasta 107kg
Hasta 50kg	Más de 86kg	Hasta 59kg	Más de 107kg

Para la prueba Parejas Mixtas su unión está compuesta por (1) división de peso de la rama femenil y por (1) división de peso de la rama varonil, la sumatoria será por fuerza relativa.

Las divisiones de peso Categoría Juvenil y Juvenil Mayor:

Femenil		Varonil	
Hasta 41kg	Hasta 67kg	Hasta 49kg	Hasta 80kg
Hasta 45kg	Hasta 73kg	Hasta 54kg	Hasta 88kg
Hasta 50kg	Hasta 79kg	Hasta 59kg	Hasta 97kg
Hasta 55kg	Hasta 86kg	Hasta 65kg	Hasta 107kg
Hasta 61kg	Más de 86kg	Hasta 72kg	Más de 107kg

4. Elegibilidad Deportiva:

Podrán participar atletas que presentan alguna de las siguientes discapacidades, siempre y cuando sean clasificados por la asociación deportiva correspondiente:

Tipo de discapacidad	Ejemplos de estados de salud que pueden causar la discapacidad
Hipertensión	Parálisis cerebral. Accidente cerebro vascular. Lesión cerebral adquirida. Esclerosis múltiple.
Ataxia	La ataxia resultante de parálisis cerebral. Lesión cerebral. Friedreich. Ataxia múltiple. Esclerosis. Ataxia espino cerebelosa.
Deficiencia de los miembros inferiores	Corea athetosis producto de parálisis cerebral.
Deficiencia de los miembros inferiores	Amputación resultante de trauma o miembro congénito deficiencia (dysmelia).
Impedimento por pasividad rango de movimiento (PROM)	Artrogriposis. Anquilosis. Escoliosis.
Poder músculo dañado	Lesión de la médula espinal. Distrofia muscular. Lesión del plexo braquial. Erb parálisis. Spina Bífida. Guillain-Barré syndrome.
Diferencia de longitud en piernas.	Congénita o traumática. Causas del hueso. Acortamiento en una pierna.
Baja estatura.	Acondroplasia. Disfunción de la glándula pituitaria.

5. Uniforme y equipo personal:

Los deportistas deberán cumplir con el uniforme y equipo personal, cumpliendo con la reglamentación del deporte.

6. Sistema de Competencia:

Para Powerlifting técnico.

Para la prueba de powerlifting técnico, se competirá por división de peso para cada rama. Se evalúa la técnica del levantamiento a través de cada intento. La evaluación técnica se encuentra en el punto 10.

Categoría	Peso de la barra
Infantil 2015-2016	5kg
Infantil Mayor 2013-2014	10kg
Juvenil 2010-2012	15kg

Se sumarán los puntajes de calificación técnica de cada levantamiento ranqueando a los deportistas del primero al último lugar para cada división de peso correspondiente a cada rama.

Para poder ser premiados tendrán que realizar la marca de premiación.

- **Para Powerlifting.**

Para la prueba de powerlifting de la categoría Juvenil Mayor se llevará a cabo con la barra de 20kg, se competirá por división de peso para cada rama, si se presenta en competencia 1 deportista sin contrincantes se tomará el mejor levantamiento válido de los 3 intentos y este tendrá que cumplir con la marca mínima de premiación para ser premiado.

- **Parejas mixtas.**

Para la prueba de parejas mixtas de la categoría Juvenil Mayor se sigue el mismo sistema de competencia de powerlifting.

Nota: El máximo de parejas mixtas para cada categoría son 3 por municipio.

7. Gestos técnicos:

Gesto técnico	Realización
Posición "Inicio"	Cabeza, hombros, glúteos y piernas deben de estar pegadas al banco (posición de la espalda con arco es opcional).
	Los codos deben de estar completamente bloqueados.
	La barra puede ser sacada del rack con o sin ayuda de los spotters, pero siempre debe el atleta controlar la barra para poder iniciar su levantamiento.
	Seguir las indicaciones del réferi (start), para poder iniciar su levantamiento.
Control de la barra	Una vez que el atleta reciba la señal de "start", este deberá de bajar la barra al pecho.
	Los brazos deben de flexionarse al mismo tiempo.
	Controlar la respiración.
	La posición inicial siempre se debe de mantener durante el movimiento.
Pausa	El atleta deberá de tocar la barra en el pecho; sin hundir, rebotar.
	Siempre debe de hacer una pausa en el pecho notoria.
Secuencia del Press	Una vez realizada la pausa, el atleta deberá de subir a la barra hasta bloquear los codos.
	La posición inicial siempre se debe de mantener durante el movimiento.
	Los brazos se deben de extender al mismo tiempo.
	Esperar la orden audible del réferi "Rack" para poder regresar la barra a los soportes.

8. Evaluación y puntaje:

Evaluación	Puntaje por gesto técnico	Desglose
Muy bueno	10	Sin error en gesto técnica
Bueno	8	Sí hubo un error técnico
Regular	6	Sí hay dos errores técnicos
Malo	5	Tres errores o más técnicos

Nota: solo aplica para la prueba Para Powerlifting Técnico.

9. Programa:

Se dará a conocer en la junta previa.

10. Control Médico:

Durante el desarrollo del evento se cumplirá con las disposiciones sanitarias establecidas de acuerdo con los indicadores y restricciones determinadas por la Secretaría de Salud del Estado, que dará a conocer en documento anexo el Comité Organizador.

11. Protestas:

De elegibilidad: De acuerdo con el reglamento general de participación.

Técnicas: Se aplicará el reglamento de la Asociación Deportiva Nacional vigente; en lo que no se contraponga a las disposiciones específicas del evento.

12. Reglamento:

Se aplicará el reglamento de la Asociación Deportiva Nacional vigente; en lo que no se contraponga a las disposiciones específicas del evento.

13. Altas y bajas:

En caso de ser necesario se permitirán dos altas con sus respectivas bajas por rama las cuales deberán de notificar al comité organizador hasta dos días antes de iniciar la junta previa.

14. Árbitros y/o Jueces:

Serán designados por el Comité Organizador.





15. Premiación:

Se otorgará medalla de participación a todos los deportistas

16. Transitorios:

Los aspectos técnicos no previstos serán resueltos por el Comité Organizador.

 direccionggeneral@inde.com.mx | inde.com.mx

Av. Gonzalitos y Ruiz Cortines S/N, Col. Urdiales, 64430 Monterrey, Nuevo León | Tel. 81 4785 8700



INDE Nuevo León



inde.nl



@nlindeoficial



NL Inde