

LEVANTAMIENTO DE PESAS

CONTENIDO	Pág.
1. EDAD.....	2
2. PARTICIPACIÓN.....	2
3. CONGRESILLO TÉCNICO.....	2
4. REGLAMENTACIÓN.....	2
5. FECHA Y LUGAR DE COMPETENCIA.....	2
6. PRUEBAS Y MEDALLAS.....	3
7. CEREMONIA DE PREMIACIÓN.....	3
8. PROGRAMA DE COMPETENCIA.....	4
9. INSTALACIÓN Y MATERIAL DEPORTIVO.....	4
9.1. MATERIAL DE COMPETENCIA.....	4
9.2. LUGAR DE ENTRENAMIENTO.....	5
10. CONTROL DE LA COMPETENCIA.....	5
11. UNIFORMES.....	5
12. PROTESTAS.....	5
13. AUTORIDADES DE COMPETENCIA.....	5
13.1. DIRECTORIO TÉCNICO.....	5
13.2. JURADO DE APELACIONES.....	5
14. INSCRIPCIONES.....	6
14.1. INSCRIPCIÓN NUMÉRICA.....	6
14.2. LISTA LARGA GENERAL.....	6
14.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL.....	6
15. MEDICIONES ANTROPOMÉTICAS.....	7
15.1. VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA.....	7
15.2. CAPTACIÓN DE TALENTO.....	7
16. CONDICIONES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE COMPETENCIA.....	7

1.- EDAD

Para el género masculino y femenino la Edad Calendario es **10 - 11 años - Año Calendario 2014 - 2015.**

2.- PARTICIPACIÓN

Participarán en la competencia de **Levantamiento de Pesas** un máximo de cinco (5) atletas por división y un máximo de diez (10) atletas por región (5 masculino - 5 femenino).

CONFORMACIÓN DE LA DELEGACIÓN POR ENTIDAD					
GÉNERO	ATLETAS	ENTRENADORES	DELEGADOS	ACOMPAÑANTE	TOTALES
Femenino	5	2	1	1	16
Masculino	5	2			
TOTAL	10	4	1	1	

Los atletas inscritos podrán participar en una sola división de peso.
El Quorum mínimo de participación: Cuatro (04) atletas por estado.

3.- CONGRESILLO TÉCNICO

El Congresillo Técnico de delegados en los III Juegos Deportivos Nacionales Comunes 2025, se realizará el día domingo 7 diciembre de 2025, a las 04:00 pm, en el salón de usos múltiples de la Villa Deportiva, estado Trujillo. Estarán presentes un representante (Delegado) debidamente acreditado por cada Entidad Regional, un representante del Comité Organizador, un representante de la Federación y el representante de la Comisión Técnica de la especialidad quienes la presidirán, acompañados de un representante de la Sede y un representante de Consultoría Jurídica.

4.- REGLAMENTACIÓN

Las competencias de Levantamiento de Pesas se realizarán de conformidad con lo dispuesto en la Carta Fundamental de los III Juegos Deportivos Nacionales Comunes 2025. El evento competitivo estará condicionado técnicamente a los III JUDENACOM 2025 en conjunto con los Estatutos y Reglamentos de la Federación Venezolana de Levantamiento de Pesas, vigentes hasta la fecha.

5.- FECHA Y LUGAR DE COMPETENCIA

Las competencias de **Levantamiento de Pesas** en los III JUDENACOM 2025, se realizarán desde el día lunes 08 hasta el día sábado 13 de diciembre de 2025, en el gimnasio cubierto Néstor Rosales, ubicado en la ciudad deportiva de la parroquia San Luis, municipio Valera del estado Trujillo.

D	L	M	M	J	V	S
7	8	9	10	11	12	13



Congresillo Técnico



Competencia

6.- PRUEBAS Y MEDALLAS

Las pruebas convocadas para las competencias de Levantamiento de Pesas de los III JDNC 2025 son:

MODALIDADES/PRUEBAS	MEDALLAS PUNTUABLES								MEDALLAS FÍSICAS							
	MASCULINO				FEMENINO				MASCULINO				FEMENINO			
	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T	O	P	B	T
40 kg	3	3	3	9					3	3	3	9				
45 kg	3	3	3	9					3	3	3	9				
49 kg	3	3	3	9					3	3	3	9				
54 kg	3	3	3	9					3	3	3	9				
MAS 54 kg	3	3	3	9					3	3	3	9				
36 kg					3	3	3	9					3	3	3	9
40 kg					3	3	3	9					3	3	3	9
44 kg					3	3	3	9					3	3	3	9
48 kg					3	3	3	9					3	3	3	9
MAS 48 kg					3	3	3	9					3	3	3	9
TOTALES	15	15	15	45	15	15	15	45	15	15	15	45	15	15	15	45
TOTAL GENERAL	ORO		PLATA		BRONCE		TOTAL		ORO		PLATA		BRONCE		TOTAL	
	30		30		30		90		30		30		30		90	

7.- PREMIACIÓN

La ceremonia de premiación se efectuará en los horarios previstos, respetando el período reglamentario de reclamos. Para la ceremonia de presentación y de premiación los atletas deberán vestir los uniformes representativos de su entidad regional, conforme a las normas protocolares establecidas por el Comité Organizador. Los atletas a premiar deberán presentarse en el sitio de premiación por lo menos 15 minutos antes de la hora fijada para la ceremonia.

La premiación se realizará considerando la forma universal admitida, por medallas (Puntuables y Físicas), se premiará con medallas de Oro, Plata y Bronce a los (as) atletas de las entidades regionales ocupantes del primer, segundo y tercer lugar respectivamente, siendo computables para el cuadro de honor según el lugar obtenido.

8.- PROGRAMA DE COMPETENCIAS

LEVANTAMIENTO DE PESAS				
FECHA	DIVISIÓN	GÉNERO	Hrs. PESAJE	HORA
06/12/2025	Llegada de las Delegaciones			Todo el Día
07/12/2025	Congresillo			04:00 pm
	Reglas Técnicas			06:00 pm
08/12/2025	36 kg C	FEM	09:00 am	11:00 am
	36 kg B	FEM	11:30 am	01:30 pm
	36 kg A	FEM	02:00 pm	04:00 pm
PREMIACIÓN				06:20 pm
09/12/2025	40 kg C	MAS	09:00 am	11:00 am
	40 kg B	MAS	11:30 am	01:30 pm
	40 kg A	MAS	02:00 pm	04:00 pm
PREMIACIÓN				06:20 pm
10/12/2025	40 kg B	FEM	08:00 am	10:00 am
10/12/2025	40 kg A	FEM	10:00 am	12:00 m
PREMIACIÓN				02:20 pm
10/12/2025	45 kg A	MAS	01:00 pm	03:00 pm
10/12/2025	45 kg B	MAS	03:30 pm	05:30 pm
PREMIACIÓN				07:20 pm
11/12/2025	44 kg B	FEM	08:00 am	10:00 am
11/12/2025	44 kg A	FEM	10:30 am	12:30 m
PREMIACIÓN				02:20 pm
11/12/2025	49 kg A	MAS	01:00 pm	03:00 pm
11/12/2025	49 kg B	MAS	03:30 pm	05:30 pm
PREMIACIÓN				07:20 pm
12/12/2025	48 kg B	FEM	08:00 am	10:00 am
12/12/2025	48 kg A	FEM	10:30 am	12:30 m
PREMIACIÓN				02:20 pm
12/12/2025	54 kg	MAS	01:00 pm	03:00 pm
12/12/2025	54 kg	MAS	03:30 pm	05:30 pm
PREMIACIÓN				07:20 pm
13/12/2025	+48 kg	FEM	08:00 am	10:00 am
13/12/2025	+48 kg	FEM	10:30 am	12:30 m
PREMIACIÓN				02:20 pm
13/12/2025	+54 kg	MAS	01:00 pm	03:00 pm
13/12/2025	+54 kg	MAS	03:30 pm	05:30 pm
PREMIACIÓN				07:20 pm
14/12/2025	Salida de las Delegaciones - Todo el Día			

Sujeto a modificación

9. INSTALACIÓN Y MATERIAL DEPORTIVO

9.1 MATERIAL DE COMPETENCIA

El escenario de competencia contará con todos los servicios e implementos deportivos necesarios para el desarrollo de las pruebas y la seguridad de los participantes dentro de los lineamientos oficiales de competencia.

9.2 ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos se realizarán en un espacio alternativo a lugar de competencia.

10. CONTROL DE LA COMPETENCIA

El control y desarrollo de la competencia de Levantamiento de Pesas estará a cargo de los delegados técnicos designados, árbitros, jueces, oficiales y personal técnico designado por el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025.

11. UNIFORMES

Todos los participantes deberán ajustarse a las normativas de la especialidad deportiva y el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, no será permitida publicidad en los uniformes de las delegaciones. En casos excepcionales debidamente justificados, se podrá jugar con el uniforme que disponga la entidad regional respetando las condiciones técnicas de juego.

12. PROTESTAS

Las reclamaciones se harán por escrito a la mesa del Directorio Técnico, no más de treinta (30) minutos de concluida la eventualidad que se reclama y deberán ser acompañadas de US\$ 100.00 (cien dólares estadounidenses). En caso de prosperar la reclamación se devolverá el dinero. De no ser favorable, será destinado a la Tesorería de los III JUDENACOM 2025.

13. AUTORIDADES DE COMPETENCIA

13.1. DIRECTORIO TÉCNICO

Estará compuesto por tres (3) miembros de las entidades regionales participantes bajo las orientaciones del representante de la Dirección Técnica de los III JUDENACOM 2025. El Directorio Técnico tendrá a su cargo la organización y ejecución de la competencia.

13.2. JURADO DE APELACIONES

Se constituirá con un representante de la federación deportiva, representante del consejo honor, representante del Comité Organizador y los delegados de las entidades regionales involucradas. Esta designación deberá entregarse por escrito al Director o Coordinador Técnico del evento.

14. INSCRIPCIONES

Las entidades regionales participantes deberán realizar su proceso de inscripción a través del sistema de información del Comité Organizador, bajo las instrucciones que se enviará a cada delegación. La **intención de participación de la disciplina deportiva** será a través del ente deportivo descentralizado o en su defecto por la Dirección de Deporte Estatal, en el formato y la fecha que el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, defina.

14.1 INSCRIPCIÓN NUMÉRICA

La inscripción numérica deberá indicar la cantidad (sin especificar nombres) de atletas, oficiales y juez/árbitro de cada disciplina deportiva, adicionalmente se debe incluir el personal de apoyo y las autoridades, la cual será a través del Ente Deportivo descentralizado o en su defecto por la Dirección de Deporte Estatal, según formato diseñado por el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025.

14.2. LISTA LARGA GENERAL (INSCRIPCIÓN NOMINAL PRELIMINAR)

La **lista larga** de atletas, oficiales, juez/árbitro, personal de apoyo y autoridades iniciara el proceso de **inscripción preliminar** ante el Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, el día **lunes 10 de noviembre 2025** y finalizara el día **domingo 16 de noviembre 2025** a las 23:00 hr. (Hora venezolana).

14.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL (DEFINITIVA)

El Comité Organizador de los III JUDENACOM 2025, recibirá la **inscripción nominal definitiva** de los **DEPORTES INDIVIDUALES** a partir del día **lunes 24 de noviembre 2025** y cerrará el día **miércoles 26 de noviembre 2025** a las 23:00 hr. (Hora venezolana).

La **inscripción nominal definitiva** de los **DEPORTES DE CONJUNTO y PARAATLETISMO** se recibirá a partir del día **sábado 29 de noviembre 2025** y cerrará el día **domingo 30 de noviembre 2025** a las 23:00 hr. (Hora venezolana). Después de la fecha establecida, no se podrán realizar cambios de inscripción e incorporación de participantes (**solo se realizará por justificación médica con sus respectivos soportes**).

El Comité Organizador III JUDENACOM 2025, **validará las inscripciones de los DEPORTES INDIVIDUALES** el **jueves 27 y viernes 28 de noviembre de 2025**. La

validación de inscripciones de los DEPORTES DE CONJUNTO y PARAATLETISMO el día lunes 01 y martes 02 de diciembre de 2025.

Para la recepción de los formatos oficiales deberán estar debidamente firmados y sellados por el Ente Deportivo descentralizado o en su defecto por la Dirección de Deporte Estatal.

15. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Los atletas de las entidades regionales participantes en la Fase Final de los III JUDENACOM 2025, en compañía de sus entrenadores, deberán realizar las evaluaciones físicas con el objetivo de crear el perfil físico de la población atlética venezolana e identificar características corporales adecuadas a cada deporte. Las pruebas que se aplicaran son las siguientes: Masa corporal, talla de pie, talla sentado, envergadura, flexibilidad, salto vertical, Lanzamiento de balón medicinal, resistencia muscular, resistencia abdominal y velocidad 30 mts.

15.1 VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA

Se aplicaran pruebas estandarizadas para medir; fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. Los resultados que arrojen las pruebas realizadas, van a permitir el estado actual de la preparación del atleta, así como también, contribuir a detectar fortalezas y debilidades que se deben trabajar en los futuros planes de entrenamiento.

15.2 CAPTACIÓN DE TALENTO

Los resultados antropométricos, las evaluaciones físicas y las observaciones directas en los atletas, permitirán la captación de los mismos y ser parte de la reserva deportiva nacional, garantizando la continuidad y desarrollo del deporte en el país.

16. CONDICIONES TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE COMPETENCIA

Para las competencias de **Levantamiento de pesas** se aplicaran las siguientes condiciones técnicas:

- Se permitirán deportistas que hayan participado en campeonatos nacionales oficiales de la especialidad, dando prioridad a los (las) deportistas novatos (as) en desarrollo.
- Un equipo estará conformado por un (atleta en cada división o los 5 en una

misma división), tanto masculino como femenino, hasta completar 5 atleta en cada rama, es decir masculino y femenino.

- Los atleta de la categoría de iniciación, participaran con el peso corporal que registren en el pesaje original. No es permitido bajar de peso en ningún caso. De no dar el peso de la división en la que fueron inscrito pasaran a la división inmediatamente superior. Los entrenadores y delegados serán responsables de que se cumpla esta regla, la violación de esta será considerada como falta grave.
- Los atletas de esta categoría de iniciación deberán presentar en el pesaje el certificado médico de actitud deportiva, la autorización legal emitida por el consejo de protección de niño, niña y o la autorización de su representante para participar en la competencia, debe tener fecha vigente (emitido con 8 días antes del evento) y estar a mano escrito con letra legible o en computadora, en papel simple o membretado.

La competencia:

- Se competirá con la barra de 15 Kg. Aprobada previamente por la federación Venezolana de Levantamiento de pesas.
- Se basara en la destreza y dominio del peso levantado por los deportista durante la ejecución de los ejercicios clásicos de arranque y envió.
- Los jueces otorgaran puntos según la apreciación de la ejecución correcta y demás factores del ejercicio.
- La carga mínima a utilizar por los atletas será el peso de la barra sin disco (15 Kg) la cual deberá ser colocada sobre unos soportes, que permita alzar la altura de 45 mm.
- La progresión de la barra será la siguiente: después del primer intento, si es completado, el peso se podrá aumentar como máximo 3 Kg.
- En una competencia se faculta al Jurado a no permitir que un atleta ejecute un levantamiento si a su juicio consideran que se arriesga la salud física e integridad del competidor. En estos casos no habrá apelación por parte de los delegados o entrenadores. Aquellos que arriesguen la salud física e integral de los atletas serán amonestados por el Jurado. Si reinciden o toman actitudes adversas se les aplicará el régimen disciplinario.
- La carga a utilizar por los deportistas la determinara los entrenadores y no podrá exceder del % de cada división.

Tabla de Porcentaje Femenino			
División	%	Peso	Peso máximo a levantar por División
Hasta 36 Kg	5%	1,8	38 Kg
Hasta 40 Kg	5%	2	42 kg
Hasta 44 Kg	6%	2,64	47 kg
Hasta 48 Kg	6%	2,88	51 kg
Más de +48 Kg	7%	3,36	51 kg
Tabla de Porcentaje Masculino			
División	%	Peso	Peso máximo a levantar por División
Hasta 40 Kg	5%	2	42 kg
Hasta 45 Kg	5%	2,23	47 kg
Hasta 49 Kg	6%	2,45	51 kg
Hasta 54 Kg	6%	2,7	57 kg
Más de + 54 Kg	7%	3,78	58 kg

Aspectos a Evaluar

Los jueces otorgarán la puntuación tomando en cuenta los siguientes aspectos técnicos:

- Reverencia al público y jueces presente, antes y después de la ejecución del ejercicio
- Forma correcta de entrar a la plata forma o escenario.
- Forma correcta de ubicarse y tomarla barra.
- La destreza y dominio técnico mostrado por los deportistas durante la ejecución de los ejercicios básicos de arranque y envión.

La ejecución correcta de los ejercicios (arranque y envión), tomando en consideración:

- Posición inicial del levantamiento.
- Postura correcta del cuerpo ante, durante y final del ejercicio.
- Trayectoria de la barra.

De la Puntuación a Otorgar:

- Los Jueces otorgarán puntos según la siguiente escala: de 1 a 5 puntos para el arranque y para el envión.

- Los Jueces o Jurado se ubicarán en posiciones diferentes frente al atleta (dos laterales y uno en el centro como mínimo) y al finalizar cada intento, colocarán la puntuación que estimen merecida de acuerdo a la ejecución técnica del atleta en la casilla correspondiente. Otro Juez recopila los resultados y la suministra al Secretario Anunciador, quien lo hará público.
- El deportista de mayor puntuación en la sumatoria de los tres intentos será el ganador en Arranque, Envión y Total. Cuando ocurra igual puntuación entre dos o más competidores, la clasificación se define para el atleta que haya completado.