

FECHA	CAMBIOS
05/04/2021	Cambio punto 7.1: Elegibilidad Cambio punto 7.3: Evento clasificatorio Cambio punto 7.4: Confirmación de plazas Cambio punto 7.6: Cronograma general
11/06/2021	Cambio punto 7.6: Cronograma general Cambio punto 10: Programa de competencia Cambio punto 11: Programa y sede de entrenamiento Cambio punto 14: Reunión técnica
23/08/2021	Cambio punto 6: Competencias y pruebas Cambio punto 7.6: Cronograma general Cambio punto 10: Programa de competencia Cambio punto 11: Programa y sede de entrenamiento Cambio punto 14: Reunión técnica

CALI
2021
VALLE
JUEGOS
PANAMERICANOS
JUNIOR



**MANUAL
TÉCNICO**



LEVANTAMIENTO DE PESAS

CONTENIDO

MANUAL TÉCNICO LEVANTAMIENTO DE PESAS	1
1. Acerca del manual	1
2. Información acerca de Cali y el Valle del Cauca	1
3. Pana, el personaje oficial Cali Valle 2021	3
4. I Juegos Panamericanos Junior Cali -Valle 2021	4
5. Autoridades deportivas	5
6. Competencia y pruebas	5
7. Sistema de clasificación	5
7.1. Elegibilidad	5
7.2. La cuota	5
7.3. Evento clasificatorio	6
7.4. Confirmación de plazas	7
7.5. Reasignación de plazas no utilizadas	7
7.6. Cronograma general	7
8. Clasificación a Juegos Panamericanos Santiago 2023	8
9. Formato de competencia	8
10. Programa de competencia	8
11. Programa y sede de entrenamiento	10
12. Apelaciones, reglamento, uniformes y equipamiento	10
12.1. Apelaciones	10
12.2. Reglamento	10
12.3. Uso de marca en uniformes y equipamiento deportivo	10
13. Oficiales técnicos	11
14. Reunión técnica	11
15. Medallas y diplomas	11

MANUAL TÉCNICO LEVANTAMIENTO DE PESAS

1. Acerca del manual

Los manuales técnicos nos proporcionan información detallada sobre cada competencia y disciplina deportiva en los I Juegos Panamericanos Junior Cali - Valle 2021 y también la información operativa que pueda ser de interés para las delegaciones participantes.

La información contenida en el presente manual puede ser susceptible a cambios por parte del Comité Organizador, la Federación Panamericana (FP)/Federación Internacional (FI) o por Panam Sports. Cualquier cambio que se realice será comunicado oportunamente y subido a la versión más actualizada de la extranet, a la cual podrá entrar a través de la página web <http://www.calivalle2021.com> haciendo uso del usuario y contraseña proporcionados a su Comité Olímpico Nacional.

2. Información acerca de Cali y el Valle del Cauca

Cali, oficialmente Distrito Especial, Deportivo, Cultural, Turístico, Empresarial y de Servicios de Santiago de Cali, es un distrito colombiano, capital del departamento de Valle del Cauca y la tercera ciudad más poblada de Colombia con 4.600.000 habitantes en 2015. Está situada en la región sur del Valle del Cauca, geográficamente la ciudad se ubica en el Valle del Río Cauca formado por la cordillera occidental y la cordillera central de la región Andina, con una altura promedio de 1.000 msnm.

Es la única gran ciudad de Colombia que posee un acceso rápido al Océano Pacífico, dista 114 km de Buenaventura, principal puerto del país. Fue fundada el 25 de julio de 1536 por Sebastián de Belalcázar, lo que la convierte en una de las ciudades más antiguas de América.

Valle del Cauca es uno de los 32 departamentos que forman la República de Colombia y es el segundo departamento más poblado, tras Antioquia con 208 hab/km².

El nombre del departamento es tomado del Valle del Río Cauca o Valle alto, entre las cordilleras central y occidental, donde se fundaron las primeras ciudades del departamento con una altitud media de 1.561 msnm.

La capital del Valle del Cauca es una ciudad que tiene atractivos turísticos con historia, una vida cultural muy activa y unos ritmos musicales que le han dado fama en todo el mundo.

Los ritmos musicales de Cali, gracias a su riqueza étnica, van desde el currulao de la costa del Pacífico hasta la gran protagonista de la ciudad: la salsa, un ritmo contagioso y frenético que hace parte de la cultura del país y hace que Cali sea internacionalmente reconocida como la 'capital mundial de la salsa'.

En el recorrido por la ciudad se puede ir a orillas del río Cali para apreciar la arquitectura de iglesias como la [Ermita](#) y de otras edificaciones coloniales que son auténticos monumentos nacionales como

el Museo Arqueológico La Merced y otros emblemas de la ‘sucursal del cielo’ como el edificio de Coltabaco, el teatro Jorge Isaacs y a moderna zona bancaria.

No hay que dejar de visitar puntos clave como el [Zoológico de Cali](#), el barrio Granada y el imponente [Cristo Rey](#), una estatua similar al Cristo Redentor de Río de Janeiro que vigila la ciudad desde el Cerro de las Tres Cruces.

Los museos también hacen parte de los sitios turísticos de Cali: el [Museo de Arte Moderno La Tertulia](#), el [Museo del Oro Calima](#) y Caliwood son algunos de los más conocidos.

Además, la caña de azúcar que crece en el Valle del Cauca da origen a una gran variedad de dulces, como el manjar blanco, las cocadas, el cholado y el champús, una rica bebida hecha con maíz, lulo, piña, canela y melado de panela.

Por supuesto, uno de los mejores planes para hacer en Cali es salir de fiesta, especialmente a la zona del barrio la Alameda, el centro histórico y el barrio Obrero, donde abundan los danzódromos, que con su ambiente único pondrán a vibrar cada fibra de tu cuerpo.

Sin duda alguna, una de las experiencias únicas de la ciudad es la [Feria de Cali](#), la cual se celebra en diciembre para despedir el año a ritmo de salsa. Esta impresionante feria cuenta con la presencia de grandes artistas de este género que se reúnen cada 25 de diciembre en el tradicional Salsódromo de Cali. Además, la feria se completa con eventos culturales y deportivos.

Otras celebraciones importantes son el [Festival de Música del Pacífico Petronio Álvarez](#), que tiene lugar en agosto, y el [Festival Mundial de Salsa](#).

Para aprender cómo se baila salsa, Cali es el destino turístico ideal. Aunque puede parecer difícil de aprender por la rapidez y la coordinación de los movimientos, en Cali existen muchos planes para interiorizar algunos pasos en academias y escuelas.

Otro buen plan es conocer la naturaleza de los alrededores y visitar a la Hacienda El Paraíso, en donde transcurre María, una de las historias de amor más recordadas de la literatura latinoamericana, escrita por el inmortal Jorge Isaacs.

Los domingos, muchos caleños se trasladan a ríos como el Pance, para refrescarse y pasar un tranquilo día de ocio. Al caminar río arriba, se llega al campamento de la Fundación Farallones, donde hay un albergue y guías para conocer el Parque.

El vallecaucano lleva el baile en la sangre. La danza es su pasión y sus raíces se remontan a la época de la esclavitud, la zona del Pacífico es diversa en sus expresiones culturales y folclóricas que aún se conservan debido a la preocupación de los nativos por cultivar sus tradiciones populares.

Su música se remonta a los bailes de pellejos, llamados así porque con las pieles de los animales se fabricaban los tambores que eran el alma de las fiestas. Entre sus instrumentos autóctonos se

encuentra el guasá, la marimba, el cununo y el bombo o tambora, que se utilizan para interpretar bailes como el currulao, el más conocido del litoral.

En el centro y el norte del Valle predomina la música tropical de orquesta, y la más conocida mundialmente es la salsa, con los máximos exponentes del género característico de países antillanos como Cuba, Puerto Rico y República Dominicana. El origen del folclor del Pacífico es africano en su mayoría, aunque tiene parte española, pues los esclavos, una vez terminaban las fiestas de sus amos españoles, hacían mofa de ellos.

Las paredes de adobe, el piso elaborado con grandes ladrillos y el olor a humedad delatan algunos de los secretos que se guardan en una decena de añejas haciendas que sobreviven en El Cerrito. Dos de ellas han marcado por siglos la historia de cientos de vallecaucanos que se han constituido en verdaderos íconos culturales, históricos y turísticos: El Paraíso y Piedechinche.

Moneda

La moneda de Colombia es el peso colombiano (COP).

Idioma

El idioma oficial es el español. Además, en el país se hablan más de 60 lenguas indígenas y criollas.

3. Pana, el personaje oficial Cali Valle 2021

Pana

Cusumbo o coatí (Nasua nasua)

Qué mejor palabra para describir a la juventud excepcional, ese espíritu de buscar la grandeza en las pequeñas acciones, esa lucha constante por reivindicar su capacidad de persistir, de no rendirse, de hacer cosas maravillosas.

Fue ese espíritu joven lo que nos inspiró a escoger el personaje oficial de los I Juegos Panamericanos Junior Cali – Valle 2021 después de seleccionarla entre más de 100 propuestas.

Así nace ‘Pana’, un cusumbo o coatí. Un pequeño pero excepcional mamífero que habita desde el sur de Estados Unidos hasta el norte de Argentina, cubriendo todo el continente americano con distintos nombres, pero siendo siempre el mismo.

“Pana” es un experto nadador y trepador, domina los bosques secos y húmedos a la perfección, nada lo detiene. Su cuerpo está diseñado para ser un atleta sigiloso y persistente, todo un campeón de la naturaleza.

Es además bastante sociable, vive en grupos de hasta 30 individuos. Su hogar es el Valle del Cauca, específicamente una madriguera que construyó con dedicación donde se recarga cada noche para brillar en el día.

Su nombre nace de una expresión propia de Colombia, Cali y el Valle que denota amistad, compañerismo, equipo, fraternidad, un vínculo desde el corazón. A su vez es un homenaje a la familia panamericana, de la cual “Pana” es hijo.

Representa entonces lo excepcional, la grandeza de los pequeños seres, el esfuerzo y el trabajo para lograr sus objetivos. Representa también lo inusual, la reivindicación de la sencillez, de llevar la fuerza por dentro.

Les presentamos a “Pana” el compañero de todos en estos I Juegos Panamericanos Junior Cali - Valle 2021, un amigo que demuestra que los kilómetros no son suficientes para distanciarnos, que siempre tendremos algo en común, como él. Que del Ártico al Antártida, somos un solo continente donde la juventud se reunirá en el 2021 en una ciudad y un departamento que están listos para darlo #TodoxVos.

4. I Juegos Panamericanos Junior Cali -Valle 2021

Ceremonia de Inauguración

Jueves, 25 de noviembre a las 18:00

Lugar: Estadio Olímpico Pascual Guerrero

Ceremonia de clausura

Domingo, 5 de diciembre a las 19:00

Lugar: Estadio Olímpico Pascual Guerrero

Competencias

Jueves, 25 de noviembre a domingo, 5 de diciembre

Participantes

3500 atletas.

Clústeres

5

Escenarios

Competencia: 25

Entrenamiento: 8

Programa deportivo

Deportes: 28

Disciplinas: 39

5. Autoridades deportivas

Presidente Federación Panamericana de Levantamiento de pesas	José Quiñones	jose.quinones@pesasamerica.org
Delegado Técnico Internacional	William Peña	william_col@hotmail.com
Presidente Federación Colombiana de Levantamiento de Pesas	William Peña	william_col@hotmail.com
Group Manager	Sandra Ospitia Villay	deportes6@juegospanamericanosjunior.com

6. Competencia y pruebas

Deporte: Levantamiento de Pesas

Fecha: 26, 27, 28 y 29 de noviembre de 2021

Lugar: Coliseo Ramón Elías López, Palmira, Valle del Cauca

PRUEBAS	
Hombres (7)	Mujeres (7)
61kg	49kg
67kg	55kg
73kg	59kg
81kg	64kg
96kg	76kg
109kg	87kg
+109kg	+87kg

7. Sistema de clasificación

7.1. Elegibilidad

Los atletas deberán haber firmado y entregado el formulario de condiciones de elegibilidad del atleta.

Todos los atletas que participan deberán estar dentro de la categoría de edad Sub 20 (atletas nacidos en el 2001-2006). Atletas que tengan 15 y hasta 20 años calendario podrán competir en los I Juegos Panamericanos Junior Cali-Valle 2021.

7.2. La cuota

112 deportistas distribuidos de la siguiente manera:

CUOTA			
Modalidad / Género	Clasificación	CON anfitrión	Total
Hombres	51	5	56
Mujeres	51	5	56
Total	102	10	112

CUOTA MÁXIMA POR CON	
Hombres	5
Mujeres	5
Total	Máximo 10 por CON

7.3. Evento clasificatorio

Los CONs tendrán sus cupos de acuerdo con la puntuación final en hombres y mujeres.

FECHA	COMPETENCIA	ATLETAS CLASIFICADOS
7 - 15 de junio del 2021	Campeonato clasificatorio a I Juegos Panamericanos Junior Cali-Valle 2021 (Manizales, Colombia)	102

HOMBRES		MUJERES		TOTAL
No.	Cuota	No.	Cuota	
1	5	1	5	30
2		2		
3		3		
4	4	4	4	16
5		5		
6	3	6	3	12
7		7		
8	2	8	2	20
9		9		
10		10		
11		11		
12		12		
13 al 24	1	13 al 24	1	24
CON anfitrión	5	CON anfitrión	5	10
TOTAL				112

El país sede directamente clasificará 5 lugares para mujeres y 5 lugares para hombres. Los puntos/ranking logrados por el país sede en el Campeonato Panamericano Junior 2020 serán desconocidos y el ranking de los CONs serán ascendidos en las plazas del país anfitrión.

7.4. Confirmación de plazas

La Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas (FPLP) confirmará a Panam Sports y a los CONs que hayan clasificado a más tardar el 18 de junio del 2021.

Los CONs confirmarán a Panam Sports y a la Federación Panamericana de levantamiento de Pesas (FPLP) las plazas que utilizarán a más tardar el 21 de junio del 2021.

7.5. Reasignación de plazas no utilizadas

En caso necesario, La Federación Panamericana de levantamiento de Pesas (FPLP) reasignará las plazas no utilizadas al próximo CON mejor ubicado que aún no haya clasificado a más tardar el 23 de junio del 2021.

Los CONs que han recibido plazas reasignadas deberán confirmar a Panam Sports y a La Federación Panamericana de levantamiento de pesas su participación a más tardar el 25 de junio del 2021.

7.6. Cronograma general

CRONOGRAMA	
Fecha	Evento clave
7-15 junio del 2021	Campeonato de Levantamiento de pesas, (Sub 20) Clasificatorio a los I Juegos Panamericanos Junior de Cali Valle 2021 Manizales, Colombia.
18 de junio del 2021	La Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas (FPLP) confirmará a Panam Sports y a los CONs las plazas que hayan clasificado
21 de junio del 2021	Los CONs clasificados deberán confirmar a Panam Sport y a FPLP las plazas que utilizarán
23 de junio del 2021	Reasignación de las plazas no utilizadas
25 de junio del 2021	Los CONs que han recibido plazas reasignadas deberán confirmar su participación
25 de agosto del 2021	Fecha límite de inscripción numérica y lista larga
15 de octubre del 2021	Fecha límite de inscripción nominal
25 de noviembre del 2021	Ceremonia de inauguración I juegos Panamericanos Junior Cali -Valle
26 de noviembre del 2021	Inicio de competencias levantamiento de pesas
29 de noviembre del 2021	Final de competencias levantamiento de pesas

8. Clasificación a Juegos Panamericanos Santiago 2023

En levantamiento de Pesas todos los medallistas de oro en las pruebas individuales obtendrán la clasificación directa a los Juegos Panamericanos Santiago 2023. En total 7 plazas por cada género (14 en total) serán las plazas que se adjudicarán en estas competencias.

Las plazas obtenidas son para los atletas no para el país. Si el atleta que obtuvo la plaza no puede participar en los Juegos Panamericanos Santiago 2023, dicha plaza se perderá y no podrá ser transferible al país ni a ningún otro atleta que haya quedado en otro lugar en los I Juegos Panamericanos Junior Cali-Valle 2021.

Los atletas que obtengan la clasificación directa deberán participar al menos en 2 campeonatos Internacionales antes de los Juegos Panamericanos Santiago 2023

9. Formato de competencia

Cada atleta, debe de ser pesado antes del inicio de la competencia: el pesaje iniciará dos horas antes de la competencia y tendrá una duración de una hora.

Los atletas completarán dos modalidades: Arranque y Envión.

Arranque: El atleta tiene tres oportunidades. La prueba es de un único movimiento. El atleta debe levantar la barra desde la plataforma hasta la extensión completa de ambos brazos por encima de la cabeza.

Envión: El atleta tiene tres oportunidades. La prueba es de dos movimientos. El atleta debe de levantar la barra desde la plataforma en un único movimiento hasta la altura de los hombros, dobla y extiende dinámicamente las piernas y los brazos para mover la barra hacia arriba en un movimiento hasta la extensión completa de los brazos por encima de la cabeza.

Si ambos atletas tienen el mismo peso corporal y obtienen el mismo total en kilogramos en la sumatoria de arranque y envión, el levantador que totaliza primero es declarado vencedor.

En caso de que pierda las tres oportunidades en el arranque o en el envión, el atleta no puede registrar un total y queda eliminado de la competencia.

10. Programa de competencia

FECHA	SESIÓN	PESAJE	HORA	EVENTO	GÉNERO	CATEGORÍA
25/11/2021			10:00	Reunión técnica		
26/11/2021	S1 12:00-21:50	10:00 -11:00	12:00 - 14:00	Arranque - envión	Hombres	61 kg
			14:00 -14:10	Ceremonia de premiación	Hombres	61 kg
		12:30 - 13:30	14:30 - 16:30	Arranque - envión	Mujeres	49 kg
			16:30 - 16:40	Ceremonia de premiación	Mujeres	49 kg

		15:00 -16:00	17:00 - 19:00	Arranque - envión	Hombres	67 kg
			19:00 - 19:10	Ceremonia de premiación	Hombres	67 kg
		17:30 - 18.30	19:30 - 21:30	Arranque - envión	Mujeres	55 kg
			21:40 -21:50	Ceremonia de premiación	Mujeres	55 kg
27/11/2021	S1 12:00-21:50	10:00 -11:00	12:00 - 14:00	Arranque - envión	Hombres	73 kg
			14:00 -14:10	Ceremonia de premiación	Hombres	73 kg
		12:30 - 13:30	14:30 - 16:30	Arranque - envión	Mujeres	59 kg
			16:30 - 16:40	Ceremonia de premiación	Mujeres	59 kg
		15:00 -16:00	17:00 - 19:00	Arranque - envión	Hombres	81 kg
			19:00 - 19:10	Ceremonia de premiación	Hombres	81 kg
		17:30 - 18.30	19:30 - 21:30	Arranque - envión	Mujeres	64 kg
			21:40 -21:50	Ceremonia de premiación	Mujeres	64 kg
28/11/2021	S1 12:00-21:50	10:00 -11:00	12:00 - 14:00	Arranque - envión	Hombres	96 kg
			14:00 -14:10	Ceremonia de premiación	Hombres	96 kg
		12:30 - 13:30	14:30 - 16:30	Arranque - envión	Mujeres	76 kg
			16:30 - 16:40	Ceremonia de premiación	Mujeres	76 kg
		15:00 -16:00	17:00 - 19:00	Arranque - envión	Hombres	109 kg
			19:00 - 19:10	Ceremonia de premiación	Hombres	109 kg
		17:30 - 18.30	19:30 - 21:30	Arranque - envión	Mujeres	87 kg
			21:40 -21:50	Ceremonia de premiación	Mujeres	87 kg
29/11/2021	S1 09:00-13:50	07:00 - 8:00	9:00 - 11.00	Arranque - envión	Mujeres	+87 kg
			11.20 -11:30	Ceremonia de premiación	Mujeres	+87 kg
		09:30 - 10:30	11.30 - 13:30	Arranque - envión	Hombres	+109 kg

			13:40 -13:50	Ceremonia de premiación	Hombres	+109 kg
--	--	--	--------------	-------------------------	---------	---------

11. Programa y sede de entrenamiento

El entrenamiento se realizará en la misma sede de competencia. (Sujeto a cambios)

Fecha	08:00-10:00	10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00
23 de noviembre, 2021	Grupo A	Grupo E	Grupo D	Grupo C	Grupo B
24 de noviembre, 2021	Grupo B	Grupo A	Grupo E	Grupo D	Grupo C
25 de noviembre, 2021	Grupo C	Grupo B	Grupo A	Grupo E	Grupo D
Fecha	06:30-07:30	07:30 -08:30	08:30-09:30	09:30-10:30	10:30-11:30
26 de noviembre 2021	Grupo A	Grupo D	Grupo B	Grupo E	Grupo C
27 de noviembre 2021	Grupo B	Grupo E	Grupo C	Grupo A	Grupo D
28 de noviembre 2021	Grupo C	Grupo A	Grupo D	Grupo B	Grupo E

12. Apelaciones, reglamento, uniformes y equipamiento

12.1. Apelaciones

Las apelaciones se realizarán según los siguientes documentos vigentes durante los Juegos:

- Reglamento de la Federación Internacional de levantamiento de pesas (IWF).
- Reglamento de Panam Sports.

12.2. Reglamento

El reglamento, los uniformes y el equipamiento para la competencia de Levantamiento de Pesas deberán cumplir los requisitos detallados en los siguientes documentos, que estarán en vigor durante los Juegos:

- Las Normas y Reglamentaciones Técnicas y de Competencia, IWF Technical and Competition Rules & Regulations de la Federación Internacional de levantamiento de pesas (IWF) disponible en www.iwf.net. Las Reglamentaciones de Panam Sports.

12.3. Uso de marca en uniformes y equipamiento deportivo

El uso de marca en uniformes y equipamiento para la competencia de levantamiento de pesas deberán cumplir los requisitos detallados en los siguientes documentos vigentes durante los Juegos:

- Reglamento de uso de marca de Panam Sports.
- Manual de uniformes para los I Juegos Panamericanos Junior Cali- Valle 2021.

13. Oficiales técnicos

Los Oficiales Técnicos Internacionales (ITOs) y los Oficiales Técnicos Nacionales (NTOs) serán:

OFICIALES TÉCNICOS	ITOs	NTOs
Jurado	15	
Juez	9	
Controlador técnico	6	
Marshall	3	
Cronómetro	3	
Auxiliar de plataforma		8
Total	36	8

14. Reunión técnica

La reunión técnica se realizará el día 25 de noviembre de 2021 a las 10:00 horas en el salón de reuniones del Estadio de Atletismo Francisco Rivera Escobar, de la ciudad de Palmira.

15. Medallas y diplomas

Se entregarán medallas de oro, plata y bronce a los deportistas que ocupen los tres primeros lugares en todos los eventos de la competencia de levantamiento de pesas de los I Juegos Panamericanos Junior Cali-Valle 2021.

Según las reglamentaciones de Panam Sports, se entregará diploma a los deportistas que ocupen los primeros ocho lugares en cada una de las pruebas.