



Para Powerlifting

The greatest strength is in their will / La mayor fuerza, está en su voluntad

It is one of the fastest spreading **Paralympic disciplines** in the world. The bench-press modality is practiced by physical impaired athletes (medullar injury, amputees, cerebral palsy and others) that must meet some minimum eligibility criteria based on their abilities.

Once selected, the weightlifters are categorized according to their body weight, not their disability, in ten male and female categories.

Rules:

During the competition, the athlete must be able to lower the bar with the weight up to his chest, leave it still and then fully raise it until the elbows are completely extended and blocked. The athlete that lifts more weight wins.

Es una de las **disciplinas paralímpicas** que más rápido se ha extendido por el mundo. La modalidad de press de banca la practican deportistas con discapacidad física (lesión medular, amputación, parálisis cerebral o de otro tipo), que deben reunir unos criterios mínimos de elegibilidad basados en sus capacidades.

Una vez seleccionados, los halterófilos se agrupan en función de su peso corporal y no de su lesión, en diez categorías masculinas y otras tantas femeninas.



Juego:

Durante la competición, el deportista debe ser capaz de bajar la barra con las pesas hasta el pecho, dejarla quieta y elevarla completamente hasta dejar los codos extendidos al máximo y bloqueados.

Gana aquél que haya sido capaz de levantar más kilos.

The athletes have three attempts for every time weight is added. /

Los deportistas disponen de 3 intentos cada vez que se añade peso.



Women categories:

Weight varies between 41 up to 86 Kg.

Mujeres:

El peso varía desde los 41 hasta los 86 mg.



Male categories:

Weight varies between 49 up to 107.01 Kg.

Varones:

El peso varía desde los 49 hasta los 107.01 kg.

Elements / Elementos:



Bars / Barras



Powerlifting discs / Discos Para Powerlifting
Between 0.25 and 50 kg each. / Entre 0.25 y 50 kg cada uno.



Belts / Correas