



## AVISO IMPORTANTE:

Se les recuerda a todos los powerlifters que participarán en el Campeonato Nacional de Powerlifting y Bench Press en Guadalajara Jalisco 2020 los siguientes puntos:

- No hay cambio de categoría por peso corporal ni modalidad (Raw o equipado).
- Se modifica el horario de competencia del sábado 14 de marzo; femenino -84 kg participará junto con la categoría femenino +84 kg el día 15 de marzo.

| DÍA              | PESAJE Y CHEQUEO DE EQUIPO | CATEGORÍA                                  | INICIO   |
|------------------|----------------------------|--|----------|
| 13 de marzo 2020 | 7:00hrs a 8:00hrs          | Femenil -43kg, -47kg, -52 kg, y -57 kg     | 9:00hrs  |
| 13 de marzo 2020 | 12:00hrs a 13:00hrs        | Varonil -53kg, -59kg y -66 kg              | 14:00hrs |
| 14 de marzo 2020 | 6:00hrs a 7:00hrs          | Femenil -63 kg y varonil -74 kg            | 8:00hrs  |
| 14 de marzo 2020 | 11:00hrs a 12:00hrs        | Femenil -72kg y varonil -83kg              | 13:00hrs |
| 15 de marzo 2020 | 7:00hrs a 8:00hrs          | Varonil -93kg                              | 9:00hrs  |
| 15 de marzo 2020 | 12:00hrs a 13:00hrs        | Femenil -84 y +84kg; varonil -105kg        | 14:00hrs |
| 16 de marzo 2020 | 7:00hrs a 8:00hrs          | Varonil -120kg y +120kg                    | 9:00hrs  |
| 16 de marzo 2020 | 15:00 hrs                  | Evento de clausura y entrega de absolutos. |          |

- Se les recuerda usar la vestimenta correcta con las marcas autorizadas por IPF que aparecen en el siguiente link:  
[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/federation/Approved\\_List\\_2019-2022\\_Final.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/federation/Approved_List_2019-2022_Final.pdf)
- Muy importante que conozcas el reglamento de IPF en español para cualquier duda: [https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/spanish/Reglas\\_2020.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/spanish/Reglas_2020.pdf)

Para agilizar el Campeonato, se les recuerda las siguientes actividades:

- Al momento del pesaje, es necesario que se realice el chequeo de equipo y registro de alturas de rack tanto para squat como bench press (lo puedes hacer en los racks eleiko o en el rack azul con gris), y serán registradas en las listas que estarán en la mesa de control de pesaje.
- Los inicios de competencia, sobre todo en el turno matutino, serán puntuales, por lo que debes considerar realizar los ejercicios de calentamiento con su debido tiempo.