



VERSION 2.1 21/2/2020 20:00

El texto oficial de las Reglas Técnicas será mantenido por The World StreetLifting and Weighted Calisthenics Organization (WSWCO) y se publicará en inglés. En caso de conflicto entre las versiones en inglés y en otros idiomas, prevalecerá la versión en inglés.

NORMAS GENERALES DE STREETLIFTING

A lo largo de este libro de reglas, por razones de brevedad, dondequiera que aparezcan las palabras "él" o "ellos", dicha referencia se aplica a ambos sexos.

1) (a) La organización reconoce los siguientes levantamientos, que deben realizarse en la misma secuencia en todas las competiciones realizadas bajo estas reglas.
a. MuscleUp b. Fondo (Dip) c. Dominada (pullUp) d. Sentadilla(Squat)
e. Total All4 (suma de los 4 elementos) f. Total Classic (Dominada y Fondo)

(b) La competición tendrá lugar entre los atletas en categorías definidas por sexo, peso corporal y edad.

(c) Las reglas se aplican a todos los niveles de competencia

(d) Cada competidor tiene permitido tres intentos en cada levantamiento. El mejor intento válido del levantador en cada levantamiento cuenta para los totales de su competición. Si dos o más levantadores alcanzan el mismo total, el levantador más ligero se colocará por encima en el ranking con respecto al más pesado.

(e) Si dos o más levantadores alcanzan el mismo peso corporal en el pesaje y eventualmente logran el mismo total, el levantador que haya conseguido el total primero (en intentos anteriores) tendrá prioridad sobre el otro levantador, donde se otorgan premios al mejor individuo levantar, o si se rompe un récord mundial, se aplicará el mismo procedimiento.

3. Categorías de edad

ABIERTO	SUB-JUNIOR	JÚNIOR	ADULTO	MASTER I	MASTER II	MASTER III	MASTER IV
14 años en adelante (sin restricciones de cat.)	desde el día en que alcanza los 14 años y hasta el día anterior a alcanzar los 18 años.	desde el día en que alcanza los 18 años y hasta el día anterior a alcanzar los 23 años.	desde el día en que alcanza los 23 años y hasta el día anterior a alcanzar los 40 años.	desde el día en que alcanza los 40 años y hasta el día anterior a alcanzar los 49 años.	desde el día en que alcanza los 50 años y hasta el día anterior a alcanzar los 59 años.	desde el día en que alcanza los 60 años y hasta el día anterior a alcanzar los 69 años.	desde el día en que alcanza los 70 años en adelante

En competiciones Open se aplicarán los coeficientes de edad establecidos en las tablas:

Age	Coefficient
14	1.23
15	1.18
16	1.13
17	1.08
18	1.06
19	1.04
20	1.03
21	1.02
22	1.01
23	1.00

Age	Coefficient	Age	Coefficient
40	1.00	66	1.511
41	1.010	67	1.543
42	1.020	68	1.576
43	1.031	69	1.610
44	1.043	70	1.645
45	1.055	71	1.681
46	1.068	72	1.718
47	1.082	73	1.756
48	1.097	74	1.795
49	1.113	75	1.835
50	1.130	76	1.876
51	1.147	77	1.918
52	1.165	78	1.961
53	1.184	79	2.005
54	1.204	80	2.050
55	1.225	81	2.096
56	1.246	82	2.143
57	1.268	83	2.190
58	1.291	84	2.238
59	1.315	85	2.287
60	1.340	86	2.337
61	1.366	87	2.388
62	1.393	88	2.440
63	1.421	89	2.494
64	1.450	90	2.549
65	1.480		



4. Categorías de peso corporal:

HOMBRES

- 66.0 kg Clase hasta 66.0 kg
- 73.0 kg Clase desde 66.01 kg hasta 73.0 kg
- 80 .0 kg Clase desde 73.01 kg hasta 80 .0 kg
- 87 .0 kg Clase desde 80.01 kg hasta 87 .0 kg
- 94 .0 kg Clase desde 87 .01 kg hasta 94 .0 kg
- 1 05 .0 kg Clase desde 94.01 kg hasta 105 .0 kg
- 105.0+ kg Clase desde 105 .01 kg hasta ilimitado

MUJER

- 52.0 kg Clase hasta 52.0 kg
- 57.0 kg Clase desde 52.01 kg hasta 57.0 kg
- 63.0 kg Clase desde 57.01 kg hasta 63.0 kg
- 70.0 kg Clase desde 63.01 kg hasta 70.0 kg
- 84.0 kg Clase desde 70.01 kg hasta 84.0 kg
- 84.0+ kg Clase desde 84.01 kg hasta ilimitado.

PESAJE

Antes de empezar la competición se hará un pesaje de todos los atletas. La agenda de horarios la elaborará el organizador local y la comunicará con suficiente antelación.

Durante el pesaje los atletas tendrán que indicar qué pesos van a levantar en su primer intento en todos los ejercicios o el peso que van a levantar durante la competición de REPES. Con este peso se les ordenará y llamará a plataforma.

5. En las competiciones nacionales, se otorgará un premio al "Mejor levantador" al levantador que produzca el mejor rendimiento basado en la "PUNTUACIÓN STREETLIFTING" . Los premios también se entregarán al segundo y tercer lugar.

6. En los Campeonatos Internacionales, las medallas también se presentarán para el primer, segundo y tercer lugar para cada categoría de peso en función de los totales. Además, se entregarán medallas o certificados de premio al mérito para el primer, segundo y tercer lugar en los levantamientos individuales de muscleup, dip, pullup y squat en cada categoría.

En caso de que un levantador no consiga hacer un intento válido en uno de los movimientos, él / ella puede continuar compitiendo para el resto de la competición, y el levantador podrá optar a los premios en el resto de disciplinas en las que está compitiendo y registra un levantamiento o levantamientos exitosos . Para recibir el

premio por el total, el levantador debe hacer un intento de buena fe en cada una de las cuatro disciplinas.

7. En todo caso, el organizador debe garantizar la seguridad de los atletas y oficiales de una persona médica calificada en servicio durante todo el campeonato.

EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

El organizador del evento pondrá a disposición del atleta los medios necesarios y suficientes para realizar la competición en condiciones óptimas.

El cinturón de lastre será el mismo para todos los atletas. En caso de haber más de una plataforma, los cinturones deberán ser iguales.

El cinturón se pesará para tenerlo en cuenta de cara a los totales a levantar.

Listado material:

Cinturones de lastre

Discos de peso:

25 kg

20 kg

10kg

5 kg

2,5 kg

1,25 kg

Jaula para dominadas, MU, Sentadilla

Anillas de madera para MU femenino

Fondera regulable

Cajones suficientes para subir a las estructuras

Barra estándar para sentadilla de 20 Kg

EQUIPO PERSONAL

Equipación permitida para sentadilla:

Está permitido el uso de un cinturón lumbar para ejecutar el movimiento de sentadilla. Debe ser un cinturón recto, que no sea más ancho en la parte trasera, con un grosor entre 10 y 13 mm, y con cierre o bien de hebilla o palanca.

Así mismo podrán usarse zapatillas para halterofilia con cuñas elevadoras de hasta 4 cm.

La sentadilla debe ejecutarse con calzado siempre que el suelo resbale. El juez principal podrá evaluar si es seguro ejecutar la sentadilla descalzo.



Equipación soportiva para articulaciones en todos los levantamientos:

Rodilleras.

Está permitido usar rodilleras que sean un cilindro de neopreno, y deben llevarse puestas en las rodillas. No estando permitido el uso de vendas. Las rodilleras no deben llevar ningún tipo de cinta extra.

Podrán colocarse por encima de una malla, o directamente sobre la rodilla, centradas sobre la articulación de la rodilla.

Coderas.

Coderas estándar con cintas no superiores a 30 cm de largo podrán usarse durante los levantamientos. El velcro añadido a la cinta de sujeción de la codera debe estar dentro de los 30 cm.

No está permitido el uso único de cintas más largas de los 30 cm en los codos.

Muñequeras.

Las muñequeras deberán ser de máximo 1m. de largo, incluido los velcros de cierre y 8 cm de ancho.

Cuando el atleta decida usar elementos soportivos, estos no deben estar en contacto con la ropa. Es decir ni muñequeras, ni coderas ni rodilleras dejen estar sobre otra prenda. Se deberá competir con pantalón corto y calcetines o medias que no toquen las rodilleras. En el caso de las coderas y muñequeras que la camiseta sea sin mangas.

El cinturón sí puede ponerse sobre una camiseta.

Ropa

Se recomienda el uso de singlets para lucha libre, powerlifting o halterofilia. Esta indumentaria facilita la visibilidad de las articulaciones.

El juez podrá determinar si la indumentaria dificulta juzgar un movimiento y se le pedirá al atleta que se cambie.

Debe llevarse pantalón corto o malla ajustada en caso de no llevar singlet, porque las rodillas deben estar visibles.

Está permitido competir sin camiseta y para las mujeres, competir en top. Si se lleva prenda superior esta debe ser sin mangas.

No está permitido competir con prendas con mensajes ofensivos o políticos. El organizador podrá pedir al competidor que se cambie o que abandone la competición si lo estima oportuno. El organizador tendrá la última palabra en la consideración de si el atleta debe quitarse alguna prenda por este motivo.

No está permitido competir con ropa ancha que evite la correcta visualización de las articulaciones implicadas en el movimiento.

Calzado

Siempre que el suelo no resbale se permite competir sin zapatillas, pero siempre con calcetines o medias que no sean de compresión. Para la sentadilla se podrá usar zapatillas de halterofilia con cuñas de no más de 5 cm y suela lisa. EN caso de llevar plantillas internas, estas no deben sobrepasar en ningún punto 1 cm de grosor.

Se podrá usar magnesio tanto en polvo como líquido. El organizador deberá proporcionar este elemento.

No está permitido poner sobre el equipamiento con el que se va a competir ningún tipo de elemento para mejorar la adherencia, más allá del magnesio que proporcione el organizador.

EJECUCIÓN DE EJERCICIOS

MUSCLE UP en BARRA

El levantador será llamado a la plataforma. Colgará el peso del cinturón alrededor de sus caderas. Subirá a la plataforma elevada (o cajón) y agarrará la barra con un agarre semi falso prono con ambas manos. Las palmas no deben estar encima de la barra. El levantador se colgará de la barra con los codos completamente extendidos. Si es necesario, puede doblar las rodillas para llegar a esta posición inicial. Una vez que sus brazos estén completamente extendidos, el árbitro dará una orden de "Inicio" para comenzar el levantamiento. El levantador descenderá del cajón y comenzará a hacer el levantamiento. Podrá balancearse al salir del cajón siempre con las piernas y los brazos rectos. No se permitirá iniciar el movimiento desde una posición anteversión pélvica, para luego pasar a retroversión. El movimiento debe realizarse de manera que no haya cambio de dirección. El levantador debe moverse hacia arriba todo el tiempo, tomando como referencia los hombros. Si bien la cadera podrá levantarse por encima de la barra durante la transición, pero debe evitarse el balanceo mientras se gira el pecho alrededor de la barra antes de realizar el empuje sobre esta. El levantamiento terminará una vez que los codos estén completamente extendidos sobre la barra. Una vez que el levantador está en posición de barra con los brazos completamente extendidos, el árbitro le permitirá volver a bajar con la orden "Tierra". El levantador volverá al cajón y abandonará la plataforma.

MUSCLE UP en ANILLAS

Las atletas femeninas pueden realizar Muscle Up en anillas.

El levantador será llamado a la plataforma. Colgará el peso del cinturón alrededor de sus caderas. Subirá a la plataforma elevada (o cajón) y agarrará las anillas cada uno con una mano en agarre falso. Una vez posicionado, el árbitro dará la orden "Inicio" para comenzar el levantamiento. El atleta puede bajar de la plataforma con los brazos extendidos para comenzar.

No se permitirá iniciar el movimiento desde una posición anteversión pélvica, para luego pasar a retroversión. El movimiento debe realizarse de manera que no haya



cambio de dirección. El levantador debe moverse hacia arriba todo el tiempo, tomando como referencia los hombros. Si bien la cadera podrá levantarse por encima de la barra durante la transición. Las piernas deben mantenerse extendidas durante todo el movimiento. El levantamiento terminará una vez que los codos estén completamente extendidos en la parte superior de las anillas. El árbitro entonces ordenará "Tierra" y el atleta puede descender y abandonar la plataforma.

FONDO

El levantador será llamado a la plataforma. Colgará el peso del cinturón alrededor de sus caderas. Subirá a los cajones elevados uno bajo cada pie, agarrará las barras paralelas. Se colocará encima de ellas con los brazos completamente extendidos y cuando esté inmóvil (los cargadores o spotters pueden ayudar al levantador a evitar que se balancee), el árbitro dará la orden "Inicio" para comenzar el movimiento.

El levantador comenzará a flexionar los codos hasta que la parte superior del hombro quede claramente debajo del codo. El levantador se recuperará a una posición vertical con los codos bloqueados. No se permite hacer dobles rebotes en la parte de abajo del movimiento. Cuando el levantador está de vuelta en su posición vertical, inmóvil, con los brazos completamente extendidos, el árbitro dará la orden "Tierra" y podrá volver a las cajas elevadas y descender de la plataforma.

El movimiento de subida debe realizarse sin cambiar de dirección durante la ejecución.

Las rodillas no necesitan estar completamente extendidas, pero la posición inicial debe mantenerse durante todo el movimiento sin permitir ninguna flexión ni extensión adicional de cadera o rodilla durante el movimiento.

DOMINADA

El levantador será llamado a la plataforma. Colgará el peso del cinturón alrededor de sus cintura. Subirá al cajón elevado y agarrará la barra con agarre prono o supino con ambas manos. El árbitro dará la orden de inicio "Preparado". Se descolgará de la barra sin balancearse (los spotters o cargadores podrán ayudar al atleta a evitar ese balanceo). Una vez que esté inmóvil, con los brazos extendidos, el árbitro dará la orden "Inicio" para comenzar el levantamiento. El levantador ahora puede comenzar a flexionar los codos hasta que su barbilla visible desde la vista frontal pase sobre la barra. El movimiento debe realizarse en un tirón sin cambiar de dirección en ningún momento. El levantador debe recuperarse a voluntad a su posición original y descender de la plataforma.

La posición inicial debe mantenerse durante todo el movimiento sin permitir ninguna flexión / extensión adicional de cadera o rodilla durante el tirón. No se permite el doble rebote en la parte superior del elevador ni ningún otro movimiento descendente durante el ascenso.

SENTADILLA

El levantador deberá mirar hacia el frente de la plataforma. La barra se sostendrá horizontalmente sobre los hombros, las manos y los dedos agarrando la barra. Las manos pueden colocarse en cualquier lugar de la barra en el interior o en contacto con los collares internos.

Después de quitar la barra de los soportes (el spotter / cargador puede ayudar al levantador a retirar la barra de los estantes) el levantador debe moverse hacia atrás para establecer la posición inicial. Cuando el levantador está inmóvil, erecto (se permite una ligera desviación) con las rodillas bloqueadas, el Árbitro Principal dará la señal para comenzar el levantamiento. La señal consistirá en el comando audible "Inicio". Antes de recibir la señal de "Inicio", el levantador puede hacer cualquier ajuste de posición dentro de las reglas, sin penalización. Por razones de seguridad, se le pedirá al levantador que "Rack" la barra, si después de un período de cinco segundos no está en la posición correcta para comenzar el levantamiento. El Jefe de Árbitros luego transmitirá la razón por la cual no se dio la señal.

Al recibir la señal del Jefe de Árbitros, el levantador debe flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas. Solo se permite un intento. Se considera que el intento comenzó cuando las rodillas del levantador se desbloquearon.

El levantador debe recuperarse a voluntad a una posición vertical con las rodillas bloqueadas. El doble rebote en la parte inferior del intento de sentadilla o cualquier movimiento hacia abajo no está permitido. Cuando el levantador está inmóvil (en la posición final aparente), el Árbitro Jefe dará la señal para colocar la barra.

La señal para colocar la barra de vuelta en el soporte consistirá en un comando audible "Rack". El levantador debe entonces devolver la barra a los soportes. Cualquier movimiento del pie después de la señal de "rack" no será causa de fallo. Por razones de seguridad, el levantador puede solicitar la ayuda de los spotters / cargadores para volver a colocar la barra en los soportes.

En todos los movimientos el levantador debe mantener los pesos a levantar durante todo el levantamiento, si se tiran el levantamiento será nulo.

ORDEN DE COMPETICIÓN

En el momento del pesaje, el levantador o su entrenador deben declarar un peso inicial para todos los levantamientos. Estos deben ingresarse en la casilla correspondiente del primer intento en la tarjeta de intentos. El levantador también recibirá las quince cartas de intento en blanco para usar durante la competición. Tres por cada disciplina.



MUSCLEUP		
NAME: _____		
CAT.: _____		
1ST ATT	2ND ATT	3RD ATT

Ejemplo de tarjeta de intento

Después de cada levantamiento, el levantador o su entrenador deben decidir sobre el peso en el próximo intento. Este peso debe completarse en el cuadro de intento correcto y entregarse a la persona designada para colocar a los atletas antes de que haya transcurrido un minuto. La responsabilidad de entregar los intentos dentro del límite de tiempo recae en el levantador y / o su entrenador. Los primeros intentos en cada levantamiento se pueden cambiar antes de que comience la ronda en la que el levantador tiene que participar. Puede entregar el nuevo intento con el primer cuadro de intento completado al secretario o al funcionario designado antes de que comience la ronda . No se permite cambiar el segundo y tercer intento.

Cuando diez o más levantadores compiten en una sesión, se pueden formar grupos que consisten en aproximadamente el mismo número de levantadores. Una sesión puede estar compuesta por una sola categoría de peso corporal, o cualquier combinación de categorías de peso corporal a discreción del organizador. Todos los individuos dentro del grupo realizarán su primer intento de levantamiento, configurando una ronda. Cada levantador realizará su primer intento en la primera ronda, su segundo en la segunda ronda y su tercer intento en la tercera ronda. Cuando un grupo consta de menos de 6 levantadores, se agregarán tiempo compensatorio de descanso:

No. levantadores	Min. adicional
5	1
4	2
3 o menos	3

Se ordenará a los levantadores en la ronda de acuerdo con el peso que han elegido levantar. El cinturón o la barra debe cargarse progresivamente durante cada ronda. A menos que haya un error o cualquier circunstancia excepcional diseñada por los árbitros. En ese caso, el peso a levantar se puede bajar al final de la ronda.

En el caso de que dos levantadores elijan el mismo peso, el levantador con mayor peso corporal levantará primero.

Si en una ronda un intento no tiene éxito debido a un peso cargado incorrectamente, errores de los spotters, o algún otro fallo en el equipo, como la rotura de un mosquetón, al levantador se le otorgará un nuevo intento de peso correcto al final de la ronda.

El comité técnico estará compuesto por:

1. un locutor o anunciador que pueda hablar inglés y el idioma de la nación anfitriona.
2. Secretario técnico, capaz de conversar en inglés y en el idioma de la nación anfitriona.
3. 2 árbitros para juzgar durante cada movimiento
4. Spotters cualificados
5. Cargadores de discos

REGISTROS

Los registros solo se realizarán en Campeonatos reconocidos por WSWCO.

DEPORTIVIDAD

Todos los atletas aceptan competir de manera deportiva. Comportamiento antideportivo, como discutir con un oficial o representante de la organización , burlarse, interrumpir, pelear o participar en cualquier conducta que pueda dar mala reputación al campeonato , otros competidores, espectadores o patrocinadores de eventos, según lo determine el organización del evento ., a los ojos del público o la comunidad, puede ser motivos de penalización, suspensión, descalificación, destitución del evento, descalificación de eventos futuros o acción legal.

Cualquier acción que evite que otro atleta tenga una oportunidad justa de competir (p. Ej., Abuso o alteración del equipo o negativa a seguir las instrucciones), que interfiera con la comunicación del atleta y el juez (p. Ej., Dispositivos de ruido externo, bubucelas, merodear por entre las estructuras durante los levantamientos), o cualquier cosa que pueda resultar perjudicial para el evento no está permitido.

Los atletas serán responsables del comportamiento de sus entrenadores, compañeros de equipo, gerentes de equipo, seguidores e invitados. Si la conducta de cualquier miembro del grupo tal o grupos es considerado por la organización a ser poco deportiva o perjudicial para la competición, entonces el entrenador, compañero de equipo , partidario, invitado o atleta está sujeto a las mismas acciones disciplinarias.

Esta no es una lista exhaustiva y pretende ser una guía para atletas, entrenadores y otros asistentes. Esto no pretende ser una limitación de los derechos de StreetLifting Spain para llevar a cabo la competición de la manera que considere conveniente. La



organización se reserva el derecho de terminar la participación de cualquier atleta, entrenador, personal, voluntario, juez, visitante, invitado, simpatizante, compañero de equipo y / o espectador que asista o vea cualquier evento patrocinado, sancionado o apoyado.

por StreetLifting Spain en cualquier momento, sin obligación ni obligación adicional para dicha persona.

Toda la información proporcionada, ya sea en presentaciones de registro, presentaciones de video, puntuaciones, tiempos, repeticiones o rondas completadas, debe ser la verdadera. La falta de integridad, o cualquier acción que muestre la intención de engañar o eludir las reglas o la intención de las reglas de la Competición , incluida la mentira (como un ejemplo), dará lugar a la descalificación.

La organización tiene y puede delegar en un director en el lugar de la autoridad absoluta en cualquier decisión final, incluyendo, sin limitación, la descalificación de un atleta, la eliminación de espectador o cese de cualquier asistente.

MODALIDAD COMPETICIÓN

RESISTENCIA LASTRADA

(STREETLIFTING REPS)

Los movimientos a realizar y el orden será el mismo previsto para la competición de StreetLifting. Prevalecen las normas de ejecución anteriores.

Los atletas realizarán en un intento el mayor número posible de repeticiones de un ejercicio con un peso estipulado.

Los grupos se organizarán en grupos de 3 atletas.

El primer grupo realizará el primer ejercicio, después el segundo ejercicio, y así sucesivamente hasta hacer sus cuatro ejercicios, con un mínimo de 5 minutos de descanso entre ejercicios. Después el siguiente grupo pasará a hacer los cuatro ejercicios de la misma manera.

Si un grupo tuviese menos de los 3 atletas, se añadiría el tiempo compensatorio de descanso hasta alcanzar los 5 minutos de descanso desde la finalización del ejercicio del primer participante.

1. *Muscle Up*

Los hombres podrán realizarlo con 5 o 10 Kg en barra

Las mujeres con peso corporal o 2,5 Kg en anillas o barra

Cada repetición se dará por buena parando en la parte de arriba, hasta recibir el número de repeticiones acumuladas del árbitro para realizar la siguiente repetición. Una vez recibido el número de repetición, el atleta tiene como máximo 3 segundos para ejecutar la siguiente. Los descansos de más de 3 segundos, darán por terminada la serie. Una vez descendido, el atleta deberá al menos hacer 1 swing antes de volver a iniciar el ascenso.

2. *Fondos*

Los hombres realizarán el máximo número de repeticiones con 50 u 80 Kilos

Las mujeres con 10 o 20 kilos

De la misma forma que en Muscle Up cada repetición tendrá un dead stop arriba, y se realizará la siguiente con el "número de repeticiones acumuladas" del árbitro.

Una vez recibido el número de repetición, el atleta tiene como máximo 3 segundos para ejecutar la siguiente. Los descansos de más de 3 segundos, darán por terminada la serie.

3. *Dominada*

Los hombres utilizarán 35 o 50 kg de lastre

Las mujeres 5 o 10 kg

En este caso la parada entre repeticiones será en el descenso, quedándose en dead hang hasta el "numero de repeticiones acumuladas" del juez. Una vez recibido el



número de repetición, el atleta tiene como máximo 3 segundos para ejecutar la siguiente. Los descansos de más de 3 segundos, darán por terminada la serie.

4. Sentadilla

Los hombres harán las sentadillas con 80 o 120 Kg

Las mujeres con 50 o 70 kg

La parada en sentadilla se hará una vez ascendido y con el bloqueo de rodillas y cadera completamente extendida, el árbitro enumerará las repeticiones acumuladas y el atleta podrá iniciar la siguiente repetición. Una vez recibido el número de repetición, el atleta tiene como máximo 3 segundos para ejecutar la siguiente. Los descansos de más de 3 segundos, darán por terminada la serie.

Los ganadores

Se establecerán ganadores siguiendo la fórmula de ganadores relativos y según los coeficientes de fuerza relativa. Obteniendo un campeón y una campeona absolutos y segundos y terceros puestos.

Para clasificar en la modalidad de repeticiones “REPS”, el levantador debe hacer un intento de buena fe en cada una de las cuatro disciplinas.

Se generará un ranking de posiciones en cada ejercicio, y se dará una puntuación según la tabla:

Posición	Puntos
1	15
2	12
3	10
4	8
5	6
6	4
7	3
8	2
9	1

La calculadora de puntos para 1RM, con simulación de posición según el ranking del año pasado, que además nos da un índice para calcular en qué número de repeticiones obtendríamos mayor puntuación, está disponible **para los afiliados** a la asociación en la web streetlifting.es (desde Febrero 2020) Habrá una versión básica en la web de forma gratuita y la versión de pago se podrá también comprar [aquí](https://streetlifting.es/liga/calculadora/) (<https://streetlifting.es/liga/calculadora/>)

Afiliación a la Asociación

No es obligatorio, pero agradecemos, que os afiliéis a la asociación, para disponer de las herramientas, y poder tener voto en todos los temas importantes que tengan que ver con la organización de las competiciones y resto de decisiones a tomar de aquí en adelante.

Vuestra afiliación ayuda a pagar el mantenimiento de la web, los costes de las campañas en redes sociales y todo lo que bien podemos exprimir de cada euro que se saca para dar a conocer el deporte y seguir creciendo.

El deporte sois las personas que lo practicáis.

Muchas gracias de antemano.