

JUEGOS INTERFACULTADES



2026

23 de mayo al 13 de junio





PUCP

Dirección de Asuntos
Estudiantiles

**JUEGOS
INTERFACULTADES
2026**

JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026



JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026-JUEGOS INTERFACULTADES 2026

Bases

Levantamiento de Potencia

1. INSCRIPCIONES

- ✘ La inscripción de las nóminas oficiales de participantes deberá realizarse hasta las 11:59 p.m del jueves 21 de mayo. No se aceptarán inscripciones fuera del plazo establecido, salvo disposición expresa de la organización.
- ✘ La remisión de las nóminas oficiales se realizará mediante correo electrónico al Profesor Óscar Hernández, a la dirección: oherandez@pucp.edu.pe.

2. FECHAS, HORARIOS Y LUGAR DE COMPETENCIA

- ✘ Se realizará un congresillo sobre las reglas de la competencia dirigida por un juez acreditado de la federación de powerlifting. En esta reunión se resolverán dudas de las bases. La asistencia es obligatoria para los delegados o capitanes de equipo y se llevará a cabo el viernes 29 de mayo en el Polideportivo a las 12:00 p. m.
- ✘ La competencia se desarrollará en el Polideportivo, el cual contará con el equipamiento reglamentario para el desarrollo de las pruebas.
- ✘ El control oficial de peso de los competidores se realizará de manera obligatoria bajo las siguientes condiciones:
 - ✘ Fecha: Último viernes previo al inicio de la competencia.
 - ✘ Lugar: Gimnasio PUCP.
 - ✘ Horario: De 7:00 a.m. a 1:00 p.m. (hora exacta).
- ✘ El pesaje será único, oficial e inapelable. Los participantes competirán estrictamente en la categoría de peso en la que hayan sido registrados durante el control oficial. No se permitirá ningún cambio posterior.
- ✘ Se realizará una charla con uno de los doctores del servicio de salud informando sobre las sustancias o bebidas prohibidas, que no deben consumir los competidores antes de la competencia. Todo tipo de bebidas estimulantes, energizantes (red Bull, Monster, pre entrenos o toda aquella bebida con alto grado de cafeína). viernes 29 de mayo en el Polideportivo a las 1:00 pm. La asistencia es obligatoria para los delegados y capitanes de equipo.
- ✘ Las competencias se desarrollarán en tres (03) jornadas, de acuerdo con el siguiente cronograma:

1ra jornada:	lunes 01 de junio	10:00 a. m.
2da jornada:	martes 02 de junio	10:00 a. m.
3ra jornada:	miércoles 03 de junio	10:00 a. m.

✘ Programación:

Primera Jornada - Sentadilla – Press de Banca- Peso Muerto

	Categoría mujeres
Divisiones de peso:	Hasta 52 kg
	Hasta 56 kg
	Hasta 60 kg
	Más de 67.5 kg

Segunda Jornada - Sentadilla – Press de Banca- Peso Muerto

	Categoría mujeres	Categoría hombres
Divisiones de peso:	Más de 67.5 kg	Hasta 60 kg
		Hasta 67.5 kg
		Hasta 75 kg

Tercera Jornada – Sentadilla – Press de Banca- Peso Muerto

	Categoría hombres
Divisiones de peso:	Hasta 82.5 kg
	Hasta 90 kg
	Más de 90 kg

3. PARTICIPANTES Y REQUISITOS

- ✘ Solo podrán participar quienes se encuentren matriculados en el semestre académico vigente, conforme a lo señalado en las Bases Generales (Art. 4. De los participantes e inscripciones) y que hayan sido pre inscritos en la lista enviada por su facultad en la fecha indicada. No habrá inscripciones extemporáneas
- ✘ Todos los participantes deberán contar con un seguro contra accidentes vigente desde el inicio hasta el término de la competencia que cubra la atención médica derivada de cualquier contingencia ocurrida.
- ✘ La participación implica la firma obligatoria de la Declaración Jurada para la práctica deportiva, mediante la cual cada estudiante declara conocer los riesgos inherentes a la actividad y aceptar las condiciones establecidas para su participación.
- ✘ En el caso de estudiantes menores de edad, será indispensable presentar la Declaración Jurada de autorización, firmada por el padre, madre o tutor legal del participante, con la firma debidamente legalizada.

- ✘ Cada participante deberá presentarse correctamente uniformado con los colores oficiales representativos de su facultad, portando su Documento Nacional de Identidad (DNI) o cualquier otro documento oficial que acredite su identidad.
- ✘ Cada facultad deberá inscribir un (01) participante por género y por división de peso, de acuerdo con las categorías establecidas en las presentes Bases.
- ✘ Podrán participar exclusivamente alumnos matriculados que pertenezcan a cada una de las facultades, y que cuenten con experiencia previa en entrenamiento de fuerza, acreditada mediante su condición de usuario de gimnasio.
- ✘ Asimismo, los participantes seleccionados deberán acreditar su participación en tres (03) sesiones de entrenamiento supervisadas, realizadas durante los meses de abril y mayo, en las cuales se registrará formalmente su asistencia.
- ✘ No podrá ser inscrito ningún participante por su facultad si no cumple con la asistencia mínima a las tres (03) sesiones de entrenamiento.

Recordatorios:

El delegado de cada equipo deberá presentarse con un mínimo de diez (10) minutos antes de cada prueba, portando obligatoriamente la siguiente documentación, según corresponda:

- ✘ Relación de participantes de manera digital, a través de su celular u otro aparato tecnológico.
- ✘ DNI de participantes en formato físico, o cualquier otro documento de identificación válido.
- ✘ Seguro y declaración jurada en formato digital (serán subidos a un Drive o enviados directamente al entrenador), debidamente vigentes durante el desarrollo de la competencia.

4. SISTEMA DE COMPETENCIA

4.1 Modalidades

- ✘ Sentadilla
- ✘ Press de Banca
- ✘ Peso muerto

4.2 Divisiones

- ✘ Ningún competidor puede participar en dos o más categorías.
- ✘ A la facultad que no presente competidor en alguna de las divisiones de peso corporal se le otorgará un puntaje de cero puntos.
- ✘ Participan en las siguientes divisiones de Peso Corporal:

Participantes	Categoría
Hombres	Hasta 60.0kg.
	Hasta 67.5kg.
	Hasta 75.0kg.
	Hasta 82.5kg.
	Hasta 90.0kg.
	+ 90.0kg.
Participantes	Categoría
Mujeres	Hasta 52.0kg.
	Hasta 56.0kg.
	Hasta 60.0kg.
	Hasta 67.50kg.
	+ 67.5kg

4.3 Reglas de Levantamiento en cada una de las modalidades

- ✘ El orden de los levantamientos en todas las pruebas es el siguiente:
 1. Sentadilla
 2. Press de Banca
 3. Peso muerto
- ✘ Todas las pruebas estarán a cargo de 3 jueces: 1 juez central y dos laterales. El juez Central dará las señales requeridas en cada intento.
- ✘ Todas las pruebas tendrán el acompañamiento de 3 spotters acreditados por la federación de Powerlifting que acompañarán en toda la competencia como apoyo a los participantes y darán también seguridad durante todo el evento.
- ✘ Las señales de orden en cada modalidad son las siguientes:

✘ Sentadilla - dos señales

Señal de inicio "Squat": El participante debe colocarse erguido, con las rodillas completamente extendidas y la barra bajo control. El descenso solo puede iniciarse después de que el juez principal emita la señal verbal "Squat".

Ejecución del movimiento: El levantador desciende de manera continua hasta que la parte superior del muslo quede por debajo de la parte superior de la rodilla y luego asciende hasta recuperar la posición erguida, manteniendo el control de la barra.

Señal de finalización "Rack": Una vez completado el ascenso y estando nuevamente erguido y estable, el juez principal emitirá la señal verbal "Rack". Solo después de esta indicación el participante puede colocar la barra en los soportes.

✘ **Press de Banca - Tres señales**

Señal de inicio "Start": El participante debe colocarse en posición supina sobre el banco, con la cabeza, los hombros y los glúteos en contacto con el banco, y los pies apoyados en el suelo. Con los brazos extendidos y la barra bajo control, el juez principal dará la señal verbal "Start" para iniciar el descenso.

Señal de detención "Press": La barra debe descender de forma controlada hasta quedar inmóvil sobre el pecho. Una vez detenida, el juez principal emitirá la señal verbal "Press", que autoriza el empuje de la barra hacia arriba.

Finalización "Rack": Al completar el empuje y quedar con los brazos extendidos y la barra bajo control, el juez principal dará la señal verbal "Rack". Solo después de esta indicación el participante puede colocar la barra en los soportes.

✘ **Peso muerto - Una señal**

Cuando el competidor este completamente parado sosteniendo la barra sin moverse el juez dará la orden- "BAJE".

4.4 Reglamento de Sentadilla

- ✘ La barra deberá reposar horizontalmente sobre la parte más alta de la espalda.
- ✘ Una vez que el Levantador de Potencia haya sacado la barra de los soportes, deberá retroceder hasta tomar la posición inicial. En ese lugar esperará la señal del juez, que le será dada en el momento que esté totalmente quieto. Esta señal la hará el juez moviendo una de las manos hacia abajo y dándole la voz de "start".
- ✘ Una vez que el juez haya dado la señal, el Levantador de Potencia comenzará a flexionar sus piernas hasta que la línea superior del muslo, por la parte de la cadera, esté por debajo de la parte superior de la rodilla. Llegado a esta posición, el levantador de potencia se elevará sin rebotar ni mover la barra, hasta lograr la posición recta con perfecto encaje de las rodillas. Una vez conseguido esto, esperará la señal del juez cuando el levantador de potencia se encuentre completamente inmóvil. La señal del juez se hará con un movimiento de la mano y la palabra "rack".
- ✘ Durante todo el transcurso del movimiento (sentadilla) el Levantador de Potencia deberá mirar hacia el jurado, que estará delante de la plataforma.

Motivos de Nulo en la Ejecución de la Sentadilla

- ✘ No esperar la señal del juez para iniciar el movimiento.
- ✘ Toda modificación del agarre de la barra con las manos.
- ✘ Rebotar o balancearse al tratar de iniciar la subida.
- ✘ Bajar incorrectamente o no bajar bien.
- ✘ No realizar el movimiento completo, es decir, no bajar hasta que la parte superior del muslo esté por debajo de la parte superior de la rodilla.
- ✘ Cualquier movimiento de balanceo de la barra en el transcurso del movimiento.
- ✘ Cualquier roce de la barra con los auxiliares antes de que el juez haya dado la señal.
- ✘ Dejar la barra incorrectamente en los soportes.

4.5 Reglamento de Press de Banca

- ✘ El competidor tendrá 60 segundos para realizar su intento desde que inicie o será descalificado su intento.
- ✘ Si los jueces consideran que la ejecución de un competidor en el peso puede generar riesgo de accidente, deberán detener la presentación o movimiento hasta asegurarse de que el competidor cuenta con las condiciones necesarias para realizarlo de forma segura. El cuestionamiento de los jueces se realiza únicamente por motivos de seguridad, y ningún competidor debe oponerse a las observaciones formuladas por un juez o por su entrenador.

Motivos de Nulo en la Ejecución de Press de Banca

- ✘ De acuerdo al Reglamento Internacional de Levantamiento de Potencia, el competidor, mientras dure el movimiento, deberá optar la siguiente posición:
 - ✘ La cabeza y los glúteos deberán estar apoyados en el banco.
 - ✘ Los pies deberán permanecer en contacto con el suelo sin moverlos.
 - ✘ Cuando el juez haga la señal, el competidor elevará la barra vertical hacia arriba, hasta que los brazos estén completamente estirados.
 - ✘ El competidor podrá agarrar la barra con la toma que más le sea cómoda para realizar el intento.
 - ✘ Toda elevación de cabeza, hombros, glúteos, piernas y cualquier movimiento de desplazamiento de los pies.
 - ✘ Todo rebote, comenzar a subir la barra sin haber llegado a descansar o tocar ésta en el pecho.
 - ✘ Toda detención de la barra en el transcurso de la subida de la misma.
 - ✘ Todo retroceso de la barra en el transcurso de la subida de la misma.
 - ✘ Subir la barra en forma alternada, después de haber tocado el pecho con la misma.

4.6 Reglamento de Peso Muerto

- ✘ Inicio del Peso muerto:
 - ✘ La barra deberá estar en posición horizontal y bien nivelada delante de los pies del levantador de potencia. Este cogerá la barra con su agarre preferido y comenzará a levantarla, con un movimiento continuo, hasta lograr ponerse totalmente derecho.
 - ✘ Al realizar su movimiento el levantador de potencia deberá mirar al jurado.
 - ✘ El movimiento se dará por concluido cuando las rodillas del levantador de potencia estén totalmente encajadas y también los hombros.
 - ✘ El juez dará señal de "Dejar" cuando el levantador de potencia haya alcanzado la posición correcta que será cuando se halle totalmente quieto en su punto final.
 - ✘ Todo intento de elevación de la barra o toda prueba delante de la misma contarán como un movimiento.

Motivos de Nulo en la Ejecución de Peso Muerto

- ✘ Cuando al subir la barra el levantador de potencia se detiene sin haber alcanzado la posición final.
- ✘ Cuando el levantador de potencia no consigue enderezarse correctamente.
- ✘ Cuando el levantador de potencia no consigue encajar las rodillas.
- ✘ Cuando el levantador de potencia se ayuda con los muslos a levantar la barra.
- ✘ Todo movimiento de uno de los pies durante el movimiento.
- ✘ Cuando el levantador de potencia suelta la barra antes de que el juez haya dado la señal de "Dejar".
- ✘ Cuando el levantador de Potencia no acompañe la barra hasta la posición inicial con las dos manos.

4.7 Pesaje

- ✘ Todos los competidores deberán pesarse el viernes anterior a la semana del campeonato de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.
- ✘ El pesaje para el competidor será llevado a cabo en una dependencia con la sola presencia del competidor y el encargado de realizar el pesaje.
- ✘ Cada participante podrá pesarse una sola vez.
- ✘ Si un competidor no se ha pesado una vez iniciado la competencia, no tiene lugar a participar.

4.8 Inspección de vestimenta y equipo personal

- ✘ No pueden usar guantes ni straps de ninguna marca.
- ✘ No se deben usar fajas elásticas.
- ✘ Sí se puede usar cinturón de cuero oficial.
- ✘ Sí se pueden usar rodilleras de cualquier marca excepto las denominadas "rígidas".
- ✘ No se pueden usar coderas.
- ✘ Sí se pueden usar muñequeras.
- ✘ En el caso de la vestimenta, se sugiere el uso de shorts y/o lycra de entrenamiento.
- ✘ No se permite el uso de pantalones sueltos, si se permite pantalones licrados.

4.9 Forma en que se realizarán los intentos

- ✘ Todos los competidores tienen 3 intentos o levantamientos para realizar su máxima carga en cada modalidad.
- ✘ A cada uno se les entregará una planilla para que apunten las cargas que van a levantar. Esta será entregada a la Mesa de Control en cada intento de levantamiento de cada modalidad.

- ✘ Los levantamientos se realizarán en tres ruedas, empezando por la categoría más baja hasta la más alta.
- ✘ En cada rueda habrá un periodo de descanso y así hasta que todos realicen sus tres intentos en cada una de las modalidades en cada fecha.
- ✘ Las cargas que soliciten los competidores para levantar ya no se pueden bajar, así hayan realizado un levantamiento nulo.

4.10 Medios auxiliares para el competidor

- ✘ Cuando el competidor en la ejecución del press de banca no pueda tocar el suelo con los pies debido a su corta estatura, se le colocará una plataforma debajo del mismo para que obtenga un perfecto apoyo entre los pies y el suelo.
- ✘ El competidor puede solicitar ayuda para sacar la barra de los soportes y poder dejarlo en la posición correcta, para realizar el movimiento o su intento correspondiente.
- ✘ La competencia tendrá 3 asistentes oficiales (spotter) para cuidar y acompañar en la realización de los intentos del competidor y solo interviniendo cuando el competidor no pueda con el peso. Estos asistentes serán parte del staff de la organización.
- ✘ La ropa a usar debe ser polo o bividi de acuerdo al color de su facultad.
- ✘ En el área de calentamiento se contará con dos (02) profesores de deportes supervisando que todo se realice de manera segura.

4.11 Sanciones sobre la competencia

- ✘ Si una facultad abandona la competencia en cualquiera de las fechas, se hará acreedor a una disminución de veinte (20) puntos en el puntaje general que haya acumulado.
- ✘ Si un competidor llega tarde una vez iniciada la competencia y se ha terminado la primera manga o vuelta para el primer intento de todos los competidores, este podrá participar en la segunda y tercera manga o vuelta.
- ✘ De la misma manera se procederá en el caso de que llegue tarde, cuando se ha terminado la primera y segunda manga o vuelta para el primer y segundo intento de todos los competidores, este solo podrá participar en la tercera manga o vuelta para el tercer y último intento de todos los competidores.
- ✘ El delegado de cada facultad presentara una Declaración jurada comprometiéndose a que toda la información dada ha sido verificada.

5. PUNTAJE Y CLASIFICACIÓN

- ✘ Será declarado ganador de cada división el competidor que, habiendo realizado válidamente sus levantamientos en cada una de las modalidades, obtenga la mayor suma de sus mejores levantamientos.
- ✘ Será declarada ganadora de la competencia la facultad que acumule el mayor puntaje total, resultado de la suma de los puntos obtenidos por sus participantes en las distintas divisiones y modalidades, considerando a los hombres como mujeres.
- ✘ Las facultades serán ubicadas del 1.º al 10.º puesto, de acuerdo con el puntaje total acumulado tras la sumatoria de resultados obtenidos en todas las divisiones por equipo, en mujeres y hombres.

- ✘ En el caso que 2 o más competidores empaten en la suma de sus levantamientos el competidor con el menor peso corporal tendrá el 1 puesto y así sucesivamente.

Calificación y puntaje individual por divisiones de Peso Corporal	
1° puesto	12 puntos
2° puesto	9 puntos
3° puesto	8 puntos
4° puesto	7 puntos
5° puesto	6 puntos
6° puesto	5 puntos
7° puesto	4 puntos
8° puesto	3 puntos
9° puesto	2 puntos
10° puesto	1 punto

6. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

- ✘ Todo aspecto no previsto en estas bases se regirá por las reglas de la Federación Deportiva Peruana de Levantamiento de Potencia (FDPLP), así como por las disposiciones complementarias emitidas por la organización del evento.

HOJA DE INSCRIPCIÓN LEVANTAMIENTO DE POTENCIA

Facultad:	Delegado:	Celular:
------------------	------------------	-----------------

Modalidad:

1. Sentadilla — 2. Press de Banca — 3. Peso Muerto

N°	Apellidos y Nombres	Código	Edad	Peso corporal	Categoría
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10..					

FIRMA DEL DELEGADO

Fecha: ___/___/___.