

Selectivos Estatales Paralímpicos 2026

Anexo Técnico Parapowerlifting

1.- Categorías y ramas.

Categoría	Ramas
Infantil 13-14 años (2013-2012)	Femenil y Varonil
Rookie 15-17 años (2011-2009)	
Next Gen 18-20 años (2008-2006)	
Transición 21-23 años (2005-2003)	

2. Sede, fecha y horario.

Sede	Fecha	Horario
Gimnasio Halterofilia CARE	31 de Julio del 2026	8:00 am

3. Participantes.

Deportistas con discapacidad, con o sin clasificación deportiva.

4. Inscripciones.

Se podrán realizar desde la publicación de la presenta y hasta:

Evento	Hasta
Selectivo Estatal de Parapowerlifting https://forms.gle/Voj955F8ZrFcbfpV8	28 de julio de 2026 hasta las 16:00 hrs

5. Staff de Competencia.

Entrenador, Asistente técnico, Auxiliar funcional, Utilero, Médico y Fisioterapeuta.

6. Pruebas y Categorías de Peso.

6.1. Infantil 13-14 años (2013-2012): Powerlifting Técnico.

6.2. Rookie 15-17 años (2011-2009) Next Gen 18-20 años (2008-2006) y Transición 21-23 años (2005-2003).

Divisiones de Peso (aplica para todas las categorías):

Femenil		Varonil	
Hasta 41 Kg	Hasta 67 Kg	Hasta 49 Kg	Hasta 80 Kg
Hasta 45 Kg	Hasta 73 Kg	Hasta 54 Kg	Hasta 88 Kg
Hasta 50 Kg	Hasta 79 Kg	Hasta 59 Kg	Hasta 97 Kg
Hasta 55 kg	Hasta 86 Kg	Hasta 65 Kg	Hasta 107 Kg
Hasta 61 Kg	Mas de 86 Kg	Hasta 72 Kg	Mas de 107 Kg

Cumpliendo los lineamientos del Reglamento Internacional del World Para-Powerlifting.

7. Auxiliares paralímpicos.

Cada club, delegación o institución podrá participar con sus auxiliares de acuerdo con sus necesidades.

9. Sistema de Competencia.

Final directa.

Los aspectos para evaluar en cada levantamiento son los siguientes:



INSTITUTO ESTATAL
DE CULTURA FÍSICA
Y DEPORTE
GOBIERNO DE NUEVO LEÓN



EL GOBIERNO DEL
NUEVO
NUEVO LEÓN

Gesto Técnico	Realización
Posición de inicio.	Cabeza, hombros, glúteos y piernas deben de estar pegadas al banco (posición de la espalda con arco es opcional).
	Los codos deben de estar completamente bloqueados.
	La barra puede ser sacada del rack con o sin ayuda de los spotters, pero siempre debe el atleta de controlar la barra para poder iniciar su levantamiento.
	Seguir las indicaciones del referi (start), para poder iniciar su levantamiento.
Control de la barra.	Una vez que el atleta reciba la señal de “start”, este deberá de bajar la barra al pecho.
	Los brazos deben de flexionarse al mismo tiempo.
	La posición inicial siempre se debe de mantener durante el movimiento.
	Controlar la respiración.
Pausa.	El atleta deberá de tocar la barra en el pecho; sin hundir, rebotar.
	Siempre debe de hacer una pausa en el pecho notoria.
	Una vez realizada la pausa, el atleta deberá de subir a la barra hasta bloquear los codos.
Secuencia del Press.	La posición inicial siempre se debe de mantener durante el movimiento.
	Los brazos se deben de extender al mismo tiempo.

direccionggeneral@inde.com.mx | inde.com.mx

Av. Gonzalitos y Ruiz Cortines S/N, Col. Urdiales, 64430 Monterrey, Nuevo León | Tel. 81 4785 8700



INDE Nuevo León



inde.nl



@nlindeoficial



NL Inde

	Esperar la orden audible del réferi “Rack” para poder regresar la barra a los soportes.
--	---

Evaluación	Puntaje por gesto técnico	Desglose
Muy bueno (MB)	10	Sin error durante el gesto técnico
Bueno (B)	8	Si existe un error técnico
Regular (R)	6	Si hay dos errores técnicos
Malo (M)	5	Dos o más errores técnicos

10. Comisión Técnica Estatal.

Estará conformada por personal de la Coordinación de Talentos Paralímpicos de la Dirección de Calidad en el Deporte y su función será programar, evaluar, controlar y resolver lo no previsto en las bases de la convocatoria general, anexos técnicos y/o aclaraciones que no se le hayan dado solución. La comisión estará integrada por; Coordinador de Talentos Paralímpicos, Analista Técnico y Entrenador de Selección Estatal.

11. Programa.

Se mandará a cada entrenador de manera electrónica antes del inicio de cada evento.

12. Junta previa.

15 min antes del inicio del evento.

13. Reglamento.

El evento se registrará de acuerdo con el reglamento vigente de World Parapowerlifting WPPO.

14. Jueces.

Serán designados por Comité Organizador y su decisión será inapelable.

15. Marcas mínimas de participación.

Infantil 13-14 años (2013-2012), de la prueba de Para Powerlifting Técnico la marca mínima de participación es de 20 Kg. para la rama femenil y 25 Kg. para la rama varonil.

Rookie 15-17 años (2011-2009).

Rama Femenil		Rama Varonil	
Categoría	Marca mínima	Categoría	Marca mínima
Hasta 41 kg	20 kg.	Hasta 49 kg	30 kg.
Hasta 45 kg	20 kg.	Hasta 54 kg	32 kg.
Hasta 50 kg	21 kg.	Hasta 59 kg	33 kg.
Hasta 55 kg	23 kg.	Hasta 65 kg	34 kg.
Hasta 61 kg	23 kg.	Hasta 72 kg	40 kg.
Hasta 67 kg	23 kg.	Hasta 80 kg	42 kg.
Hasta 73 kg	24 kg.	Hasta 88 kg	41 kg.
Hasta 79 kg	25 kg.	Hasta 97 kg	41 kg.
Hasta 86 kg	26 kg.	Hasta 107 kg	43 kg.
Más de 86 kg	27 kg.	Más de 107 kg	44 kg.

Nex Gen 18-20 años (2008-2006).

Rama Femenil		Rama Varonil	
Categoría	Marca mínima	Categoría	Marca mínima
Hasta 41 kg	27 kg.	Hasta 49 kg	43 kg.

Hasta 45 kg	26 kg.	Hasta 54 kg	45 kg.
Hasta 50 kg	29 kg.	Hasta 59 kg	47 kg.
Hasta 55 kg	32 kg.	Hasta 65 kg	48 kg.
Hasta 61 kg	32 kg.	Hasta 72 kg	55 kg.
Hasta 67 kg	32 kg.	Hasta 80 kg	58 kg.
Hasta 73 kg	33 kg.	Hasta 88 kg	58 kg.
Hasta 79 kg	35 kg.	Hasta 97 kg	57 kg.
Hasta 86 kg	36 kg.	Hasta 107 kg	59 kg.
Más de 86 kg	38 kg.	Más de 107 kg	62 kg.

Transición 21-23 años (2005-2003).

Rama Femenil		Rama Varonil	
Categoría	Marca mínima	Categoría	Marca mínima
Hasta 41 kg	38 kg.	Hasta 49 kg	60 kg.
Hasta 45 kg	37 kg.	Hasta 54 kg	64 kg.
Hasta 50 kg	42 kg.	Hasta 59 kg	68 kg.
Hasta 55 kg	46 kg.	Hasta 65 kg	69 kg.
Hasta 61 kg	46 kg.	Hasta 72 kg	80 kg.
Hasta 67 kg	46 kg.	Hasta 80 kg	84 kg.
Hasta 73 kg	48 kg.	Hasta 88 kg	83 kg.
Hasta 79 kg	50 kg.	Hasta 97 kg	82 kg.
Hasta 86 kg	52 kg.	Hasta 107 kg	85 kg.
Más de 86 kg	54 kg.	Más de 107 kg	89 kg.

16. Comisión Técnica Estatal.

Estará conformada por personal de la Coordinación de Talentos Paralímpicos de la Dirección de Calidad en el Deporte y su función será programar, evaluar, controlar y resolver lo no previsto en las bases de la convocatoria general, anexos técnicos y/o aclaraciones que no se le hayan dado solución. La comisión estará integrada por; Coordinador de Talentos Paralímpicos, Analista Técnico y Entrenador de Selección Estatal.

17. Proceso de Selección.

Los deportistas que participan en los Selectivos Estatales Paralímpicos, su resultado será considerado como proceso de preselección estatal clasificatorio rumbo a la Paralimpiada Nacional 2026 en base a las marcas mínimas de participación y premiación del anexo publicado en Paralimpiada Nacional 2026 y el ranking estatal.

18. Riesgo Deportivo.

El comité organizador se deslinda de cualquier accidente o lesión que pudiese presentarse dentro o fuera del área de competencia, por considerarse riesgo deportivo.

19. Transitorios.

Primero: Cualquier asunto o caso no especificado en la presente convocatoria, será resuelto por el Comité Organizador y su decisión será inapelable.

Segundo: Las pruebas, modalidades y divisiones de peso convocadas pueden estar sujetas a cambio con base en la convocatoria general y los anexos técnicos oficiales de la Paralimpiada Nacional CONADE 2026.

Tercero: Las fechas establecidas en la presente convocatoria están sujetas a cambios y modificaciones con previo aviso.

A t e n t a m e n t e,

Comité Organizador
INDE Nuevo León