



Euskadiko Halterofilia txapelketako arauak eta Euskadiko Halterofilia selektzioak

Zarautz, 2022ko urtarillaren 15a

EUSKADIKO HALTEROFILIA FEDERAZIOA

2022 Euskadiko Txapelketen Arauak-Reglamento Ctos. De Euskadi



Aurkibide

1	Sarrera.....	4
2	Euskadiko Halterofilia txapelketen arau orokorrak	5
2.1	Txapelketako Probintzi Federazio antolatzaile	5
2.2	Partaideak	6
2.3	Epaileak.....	9
2.4	Monitoreak	9
3	Tecnicariaren eskola jardunaldia.....	10
3.1	Partaideak.....	10
3.2	Zozketa	10
3.3	Txapelketa	10
3.4	Mugimendu olinpikoak	10
3.4.1	Abiada.....	11
3.4.2	Kargatzea eta Altxatzea.....	11
3.5	Sailkapen finalaren puntuaketa	11
3.6	Garaikurrak.....	12
3.7	Euskadiko Selekzioa ..	12
4	Euskadiko Kriteriuma kadete eta promesa	13
4.1	Parte-hartzaileak.....	13
4.2	Zozketa	13
4.3	Txapelketa	13
4.4	Azken sailkapena	13
4.5	Garaikurrak.....	13
5	15z azpikoen Euskadiko Txapeleta	14
5.1	Partaideak.....	14
5.2	Zozketa	14
5.3	Txapelketa	14
5.4	Banakako sailkapen puntuazioa	14
5.5	Taldeen orokorra sailkapen puntuaketa	14
5.6	Garaikurrak.....	15
5.7	Euskadiko Selkzioa	15
6	17z azpikoen Euskadiko Txapelketa.....	16
6.1	Partaideak.....	16
6.2	Zozketa	16
6.3	Txapelketa	16
6.4	Banakako sailkapen puntuazioa	16
6.5	Taldeen orokorrako sailkapen puntuaketa	16
6.6	Garaikurrak.....	16
6.7	Euskadiko Selekzioa	17
7	Euskadiko Junior Txapelketa	18
7.1	Partaideak.....	18
7.2	Zozketa	18
7.3	Txapelketa	18
7.4	Banakako sailkapen puntuazioa	18
7.5	Taldeen orokorrako sailkapen puntuaketa	18
7.6	Garaikurrak.....	18
7.7	Euskadiko Selekzioa.....	19
8	Euskadiko senior eta Federazioen txapelketa	20



8.1	Partaideak.....	20
8.2	Zozketa	20
8.3	Txapelketa	20
8.4	Sailkapen orokorraren banakako puntuaketa	20
8.5	Sailkapen orokorraren selekzioen puntuaketa	20
8.6	Garaikurrak.....	20
9	Euskadiko Absolutuen Txapelketa	21
9.1	Partaideak.....	21
9.2	Zozketa	21
9.3	Txapelketa	21
9.4	Gorputz-pisuaren mailako sailkapena	21
9.5	Sailkapen orokorraren puntuaketa.....	21
9.6	Sailkapen orokorraren taldeen puntuaketa.....	21
9.7	Garaikurrak.....	22
9.8	Euskadiko Selekzioa.....	22
10	Euskadiko Selekzioa	23
10.1	Partaideak.....	23
11	Puntuazio sistema	24
11.1	Sinclair	24
11.2	Sinclair-Malone-Melzer	24
12	Espainiako maila taula.....	25



1 Sarrera

Dokumentu honek Euskadiko Halterofiliako Txapelketen Araudia jasotzen du. Araudi hau Euskadiko Halterofiliako Federazioaren 2021eko otsailaren 21eko Batzarrean onartu behar da eta indarrean egongo da Euskadiko Halterofilia Federazioaren Batzarrak araudi berria onartu arte.

Araudi honetan aurreikusi eta jasotzen ez den guztian, eta ordena honetan, Espainiako eta Nazioarteko Halterofiliako Federazioak ezarritako arauak aplikatuko dira.

2 Euskadiko Halterofilia txapelketen arau orokorrak

2.1 Probintziko Federazioa txapelketako antolatzailea

- Pisaketak eta txapelketa arau honen arabera egingo da eta Euskadiko Federazioaren eta Txapelketaren antolatzaile (Araba, Bizkaia edo Gipuzkoa) Probintziko Federazioaren adostasunarekin.

2.1.1 Izen ematea sistema eta ordutegia

- Euskadiko Federazioak izen ematea sistema zabalduko du, txapelketaren data 30 egun gutxienez lehenago, txapelketa goizez edo arratsaldez izango den adieraziz, antolatzailearen arabera.
- Euskadiko Federazioak osatuko du parte-hartzaileen zerrenda, izena emateko epea amaitu eta 15 egun lehenago.
- Federazio antolatzaileak txapelketaren ordutegia markatuko du.
- Federazio antolatzaileak, lehiaketa eguna baino 10 egun lehenago jakinarazio behar dizkio ordutegiak Euskadiko Halterofilia Federazioari.
- Pisaketaren hasiera txapelketa/txanda bakoitza baino ordu 1 eta 15 minutu lehenago izango da.
- Pisaketa bat egingo da txanda bakoitzeko.

2.1.2. Txapelketa eta beroketa gunea

- Federazio antolatzaileak baldintza hauek dituen pabiloi edo gimnasio bat eduki beharko du:
 - Plataformak txapelketen gelan eta beroketarako gunean.
 - Beroketarako gune bat txapelketako plataformatik gertu, eta 3 beroketarako plataformak, gutxienez.
 - Pisaketarako gela bat.
 - Aldagelak, komunak, duxtak, ea.
 - Megafonoa.
 - Gizonezkoen eta emakumezkoen olimpiko barrak.
 - Magnesia.
 - Pisatzeko tresna elektronikoa, 200 kg. arteko gaitasunarekin eta 50± gr.ko resoluzioarekin.
- Jasotzaileen, entrenatzaileen, epaileen eta publikoaren segurtasuna bermatuko beharko da.

2.1.2.1. Epaileak

- Federazio antolatzaileak behar diren epaileak jarrito ditu.
- Probintziako edozein federazioak, beste federazio batzuek antolatutako pisaketara, epaile ikuskatzailea bidaltzeko aukera izango du. Hau, Euskadiko Federazioari jakinarazi behar zaio, txapelketa baino 10 egun lehenago gutxienez.
Ikuskatzaile horren gastuak bidaltzen duen federazioaren kontura izango dira.
Epaile ikuskatzaile dituen funtzioei dagokienez, txapelketan atzemandako irregulartasunak nabarmenduko dituen txosten bat idatz dezake.

- Antolatutako txapelketarako batzarrean erabakitakoaren arabera, Euskadiko Federazioak epaileak ordainduko ditu.
- Araudi honetan definitutako txapelketetarako gutxienez 1. mailako epaile nazionalak izendatzea nahiago da.
- Mahaia gutxienez bi pertsonak osatuko dute: epaile batek lehiaketa eramateko eta beste batek, hamabi kirolariren edo gehiagoren lehiaketetan, iragarle gisa jarduteko. Horrela, hurrengo jasotzaileei deitzeko behar den denbora murrizten da.

2.1.2.2. Monitoreak

- Federazio antolatzaileak beharrezko monitoreak jarriko ditu.

2.1.2.3. Garaikurrak

- Federazio antolatzaileak antolatzen duen txapelketari dagozkion garaikurrak eta dominak erosi beharko ditu.
- Euskadiko Halterofilia Federazioak ordainduko ditu dagozkion garaikurrak eta dominak, antolatutako txapelketarako batzarrean erabakitakoaren arabera.

2.1.2.4. Zabalkundea

- Federazio antolatzaileak dagokion probaren berri eman beharko du.
- Federazio antolatzaileak proba zabaltzeko erabilitako bitartekoen kopia bat bidali beharko dio Euskadiko federazioari.

2.1.2.5. Higienea eta garbiketa

- Federazio antolatzaileak lehiaketa-eremuaren garbitasuna eta higiena ziurtatu beharko ditu hainbat egoeratan, hala nola kallo-leherketak edo karrakadurak daudenean sortzen diren odol-orbanetan, edo magnesia gehiegi dagoenean, besteak beste.

2.1.1.6 Antolaketaren ordainketa

- Euskadiko Halterofilia Federazioak lehiaketa antolatzaileari ordainduko dio antolatutako txapelketarako batzarrean erabakitakoa.

2.2 Partaideak

- Parte-hartzaileek araudi honen berri izan beharko dute, pisaketak eta lehiaketak behar bezala garatzeko.

2.2.1 Izen ematea

- Parte-hartzaileek, Euskadiko Halterofilia Federazioak adierazitakoari jarraituz, gutxienez, lehiaketa baino 15 egun lehenago eman beharko dute izena.
- Lehiaketa egunean, Euskadiko Halterofilia Federazioan inskribatutako klubaren batean indarrean dagoen lizentzia duten atletek soilik parte hartu ahal izango dute, Teknikako lehiaketetan izan ezik.
- Indarreko lizentziarik gabe parte hartu ahal izango dute teknika-lehiaketetan parte hartzen duten jasotzaileek.
- Probintziako federazioak atletak lehiaketa batera inskribatzen baditu eta ez bada lehiaketa horretara joaten gutxienez 2 egun lehenago abisatu gabe,



justifikatutako arrazoirik gabe, hurrengo urtean lehiaketa horretan parte ez hartzearekin zigortuko da.

2.2.2 Ordutegia

- Parte-hartzaileek pisaketen ordutegiak errespetatu beharko dituzte. Garaiz aurkezten ez badira, ezin izango dute lehiaketan parte hartu.
- Parte-hartzaileek lehiaketa-ordutegiak errespetatu beharko dituzte. Dagokion saialdira garaiz aurkezten ez bada, baliogabetzat joko da.

2.2.3 Identifikazioa

- Parte-hartzaileek NANA, pasaportearen edo gidabaimena aurkeztu beharko dute pisaketan, kirol-lizentziarekin batera identifikatzeko. Hori egin ezean, astebeteko epea izango dute bien kopia Euskadiko federaziora bidaltzeko, eta denbora hori igarota arau hori betetzen ez bada, lehiaketatik deskalifikatuko dute.

2.2.4 Adin-kategoriak

- Txapelketetarako kontuan hartzen den adina txapelketa egiten den urte naturalean betetzen dena da.
- Aurrebenjamina: parte-hartzaileek 6 edo 7 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Benjamina: parte-hartzaileek 8 edo 9 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Alebina: parte-hartzaileek 10 edo 11 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Infantila: parte-hartzaileek 12 edo 13 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.
- 15 urtez azpikoa: parte-hartzaileek 14 edo 15 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.¹
- 17 urtez azpikoa: parte-hartzaileek 16 edo 17 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.²
- Juniorra: parte-hartzaileek 18, 19 edo 20 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.³
- Absolutua: parte-hartzaileek 14 urte bete beharko dituzte gutxienez lehiaketa egiten den urte naturalean.⁴
- Seniorra: parte-hartzaileek gutxienez 21 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.

1 Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte hartu ahal izango dute, lizentzia izapidetu ondoren, Probintzia Federazioak dagokion Probintzia Aldundian baimena eman ondoren.

2 Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte hartu ahal izango dute, lizentzia izapidetu ondoren, Probintzia Federazioak dagokion Probintzia Aldundian baimena eman ondoren.

3 Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte hartu ahal izango dute, lizentzia izapidetu ondoren, Probintzia Federazioak dagokion Probintzia Aldundian baimena eman ondoren.

4 Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte hartu ahal izango dute, lizentzia izapidetu ondoren, Probintzia Federazioak dagokion Probintzia Aldundian baimena eman ondoren.

2.2.5 Gorpuz-pisuaren kategoria

- 15 eta 17 urtez azpikoen gorpuz pisuaren kategoriak hauek dira:

Gizonezkoen	Emakumezkoen
[kg]	[kg]
49	40
55	45
61	49
67	55
73	59
81	64
89	71
96	76
102	81
+102	+81

- Junior, Unibertsitateko, senior eta absolutuen gorpuz pisuen kategoriak hauek dira:

Gizonezkoen	Emakumezkoen
[kg]	[kg]
55	45
61	49
67	55
73	59
81	64
89	71
96	76
102	81
109	87
+109	+87

2.2.6 Errekorrak

- Parte-hartzaileek Euskadiko errekorra gainditu ahal izango dute araudi honetan arautzen diren txapelketetan.

2.2.7 Jantziak

- Parte-hartzaileek halterofiliako arauzko jantziekin lehiatu beharko dute, Eskola Adineko jardunaldian parte hartzen dutenek izan ezik.

2.2.8 Euskaditik kanpoko atletak

- Atleta atzerritarrak Euskadiko txapeldunak izan daitezke, baldin eta bi urtez kirol lizentzia izan badute 15 urtez azpikoen eta/edo 17 urtez azpikoen kategorietan.
- Euskaditik kanpo jaiotako atletek errekorra ezarri ahal izango dute Euskadin, baldin eta gutxienez bi urtez kirol-lizentzia izan badute 15 eta/edo 17 urte azpikoetan.

2.3 Epaileak

- Epaileek arau hau lehiaketaren aurretik, bitartean eta ondoren betetzen dela ziurtatu beharko dute.

2.3.1 Pisaketa

- Epaileek pisaketetarako ezarritako ordutegiak betetzen direla bermatu beharko dute.
- Pisaketa hasteko, gutxienez 2 epaile egon beharko dira.
- Sexu bereko partaideak pisatzen baino ez zaie uzten epaileei.
- Pisatzen den parte-hartzailearen sexu bereko epaile bakarrak egin dezake pisaketa.
- Pisatzeko epaileek NANA, pasaporte edo gidabaimena eta kirol-lizentzia aurkeztu beharko dituzte pisaketan, parte-hartzaileak identifikatzeko.
- Pisatze-epaileek pisaketaren hasieran baskula egiaztatu beharko dute, batez beste 60 kg-ko pisuarekin 17 urtetik beherako kategorietako lehiaketetan, hori barne; eta 75 kg-ko pisuarekin 17 urtetik gorako adin-kategorietako txapelketetan.

2.3.1.1 Txapelketa

- Epaileek lehiaketa hasteko ezarritako ordutegiak betetzen direla bermatu beharko dute.
- Arau orokor gisa, lehiaketako txanda bakoitzean gutxienez 4 epailek parte hartu behar dute, erakunde honen arabera:
 - 5 epaile: epaile zentral bat, alboko 2 epaile eta mahaiko epaile bat eta iragarle bat, ahal dela epaile lizentziarekin.
 - 4 epaile: epaile zentral bat, 2 alboko epaile, eta iragarle gisa ere jarduten duen mahaiko epaile bat.
- Euskadiko Senior eta Absolutu mailako txapelketetan, gutxienez bi epailek osatuko dute mahaia: batek lehiaketa eramateko eta beste batek iragarle gisa. Horrela, hurrengo jasotzaileei deitzeko behar den denbora murrizten da.
- Epaileek begiraleen jarduna gainbegiratuko dute eta, beharrezkoa izanez gero, zuzenketak eskatuko dituzte.
- Epaileek halterofiliako araudiaren arabera jardun beharko dute.

2.3.1.2 Mahaiko epailea

- Epaile mahaikideak lehiaketa-akta bete beharko du, eta lehiaketako txanda bakoitzerako parte hartzen duten gainerako epaileen sinadura lortu.
- Mahaiko epaileak lehiaketako txanda bakoitzerako epaileen jarduera-akta bete beharko du.
- Mahaiko epaileak Euskadiko Halterofilia Federazioari helarazi beharko dizkio akta guztiak.

2.4 Monitoreak

- Monitoreek, mahaiko epaileak deitzen duen partaidearentzako lehiaketa gunea prestatzen dutela ziurtatu beharko dute, hark eskatzen duenaren arabera.
- Begiraleek epaileen jarraibideak jarraitu beharko dituzte uneoro.

3 Teknikariaren eskola jardunaldia

3.1 Parte-hartzaileak

- Parte-hartzaileek 6 edo 7 urte bete beharko dituzte AURRE-BENJAMIN lehiaketan parte hartzeko lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Parte-hartzaileek 8 edo 9 urte bete beharko dituzte BENJAMIN lehiaketan parte hartzeko lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Parte-hartzaileek 10 edo 11 urte bete beharko dituzte ALEBIN lehiaketan parte hartzeko lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Parte-hartzaileek 12 edo 13 urte bete beharko dituzte INFANTILA lehiaketan parte hartzeko lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Gehienez ere 4 parte-hartzaile izango dira kategoria eta probintzia-federazio bakoitzeko. Horrela, gehienez ere 48 parte-hartzaile izanen dira.

3.2 Zozketa

- Lehiaketa hasi aurretik, parte-hartzaileen irteera-ordenaren zozketa egin behar da.

3.3 Txapelketa

- Parte-hartzaile bakoitzak mugimendu olinpikoak osatuko ditu.

3.4 Mugimendu olinpikoak

- Mugimendu olinpiko bakoitza hiru aldiz jarraian egiten du parte-hartzaile bakoitzak.
 - Lehenik eta behin, parte-hartzaile guztiek abiada (A) egingo dute.
 - Guztiek abiada amaitu dutenean, Bi denbora (BD) hasten da.
- Modalitate bakoitzean jasotzaile bakoitzak eskatutako kiloek zehaztuko dute lehiaketaren ordena.
- Lehiaketa, barrak aurrera egin ahala egingo da. Parte-hartzaile batek baino gehiagok irteerako pisu bera erabiltzen badute, adinaren arabera ordenatuko dira, adin txikienetik zaharreneira.
- Jasotako kiloak:
 - Ezin izango dira inoiz 35 kg (neskak) eta 40 kg (mutilak) baino gehiago altxatu.
 - ALEBIN eta INFANTIL kategorietan: ezin izango dira inolaz ere 10 kg baino gutxiago jaso (teknika barra eta 2,5 kg-ko disko teknikoak).
 - AURREBENJAMIN eta BENJAMIN kategorietarako: ezin izango dira 2,5 kg baino gutxiago jaso (teknika-barra)
 - Berriazko teknika-barrak gain, gizonezkoen eta emakumezkoen barra olinpikoak ere erabil daitezke, 20 kg-ko gutxieneko pisua lortzen bada. emakumezkoetan (15 kg-ko emakumezkoen barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak) eta 25 kg-koa gizonezkoetan (20 kg-ko gizonezkoen barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak), hurrenez hurren.
 - Atleta gizonezkoek onartzen zaie emakume-barra erabiltzea.
 -

- Balorazio-metodoa:
 - Bost epaile edo entrenatzailek ahalik eta objektiboen puntuatuko dute parte-hartzaileen teknika, altxatutako kiloak baloratu gabe.
 - Modalitate bakoitza bere aldetik baloratuko da.
 - Saio bakoitza 0tik 10era puntuatzen da. Mugimendu bakoitzaren behin betiko puntuazioa hiru saialdietako bakoitzaren puntuazioen batez bestekoa da.
 - Puntuaziorako baloratu beharreko alderdi nagusiak hauek dira: hasierako posizioa, barraren ibilbidea eta ahokadura.

3.4.1 Abiada

- Kirolariak ondoz ondoko hiru jasotze izango ditu.
- Hiru jasotze horietan hau egin behar dute:
 - Indar-abiada bat.
 - Bi abiada “osoak”
- Entrenatzaileak nahi duen ordena bete behar da, eta ez da alde zuretik jakinarazi behar.

3.4.2 Kargatze eta altxatzea

- Abiadan erabiltzen den protokolo bera aplikatuko da.
- Kirolariak ondoz ondoko hiru jasotze izango ditu. Hiru jasotze horietan hau egin beharko du:
 - Indarrez kargatutako bat
 - Kargatutako bi “osoak”
 - Gutxienez push yerk bat
 - Gutxienez push yerk bat guraizeetan
- Entrenatzaileak nahi duen ordena bete behar da, eta ez da alde zuretik jakinarazi behar.

3.5 Azken sailkapeneko puntuazioa

- **Mugimendu olinpikoetarako puntuazio-sistema:**
 - Abiadaren azken puntuazioa epaile edo entrenatzaileek emandako puntuazio handiena eta txikiena kenduz eta gainerako 3en batez besteko aritmetikoa eginez emango da. Ez dira baloratuko altxatutako kiloak.
 - Bi denboren azken puntuazioa epaile edo entrenatzaileek emandako puntuazio handiena eta txikiena kenduz eta gainerako 3en batez besteko aritmetikoa eginez emango da. Ez dira baloratuko altxatutako kiloak.
- **Azken sailkapeneko puntuazioa:**
 - Azken sailkapena adinaren arabera egingo da, sexuen arteko bereizketarik gabe.
 - Sailkapen hori lortzeko, proba teknikoaren batez bestekoa erabiliko da. Abiaturuko eta bi aldiko nota batuko dira eta bitan banatuko da
- Azken sailkapena, ALEBIN eta INFANTIL kategorietan bakarrik aplikatzen da. Ez da azken sailkapenik egingo BENJAMIN eta AURREBENJAMIN kategorietan.
- Adin-kategoria bakoitzerako azken sailkapena osatuko da, bereizita.
- Bi jasotzaile edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, adin txikikoa hartuko da irabazletzat, eta berdinketa izanez gero, pisu gutxi duena.



3.6 Garaikurrak

- ALEBIN eta INFANTIL kategorian bakoitzean lehenengo hiru sailkatuei emango zaizkie dominak.
- Oroitzapenezko dominak emango zaizkie ALEBIN eta INFANTIL kategorian lehen hiru postuen artean sailkatu ez duten guztiei.
- Oroimenezko dominak emango zaizkie AURRE-BENJAMIN eta BENJAMIN kategoriako parte-hartzaile guztiei.

3.7 Euskadiko selekzioa

- Euskadiko teknika-txapelketa izango da Espainiako txapelketan parte hartuko duen Euskadiko selekzioa osatzeko sailkapen-txapelketa.
- Espainiako Txapelketako araudiak zehaztuko du zenbat parte-hartzaile izango diren.

4. Euskadiko Cadete eta Promesen Critériuma

4.1 Parte-hartzaileak

- Parte-hartzaileek lizentzia indarrean izan beharko dute Euskadiko Halterofilia Federazioan inskribatutako kluba batekin.
- **KADETEAK:**
 - Parte-hartzaileek gehienez ere 17 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.⁵
 - Lehiaketa ofizialen batean, izena eman aurretik, gizonezkoen elite nazionalaren taulako 3. erregionala gainditu duten atletek ezingo dute parte hartu KADETE Criteriumean.
- **PROMESAK:**
 - Parte-hartzaileek gehienez 20 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.⁶
 - Lehiaketa ofizialen batean, izena eman aurretik, gizonezkoen 1. erregionala gainditu duten atletek ezingo dute parte hartu PROMESA Criteriumean.
- Probintziak, gehienez, 7 jasotzaile egongo dira.

4.2 Zozketa

- Txapelketa hasi aurretik, jasotzaileen irteera-ordenaren zozketa egin behar da.

4.3 Txapelketa

- Lehiaketaren gutxieneko pisua 20 kg-koa da emakume-kategorian (15 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak) eta 25 kg-koa gizonezkoetan (20kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak).
- Lehiaketa barrak aurrera egin ahala eta zozketaren ordena hertsian egingo da.

4.4 Azken sailkapena

- Gizonezkoen Sinclair puntuazioaren arabera egingo da sailkapena (bai atleta gizonezkoen kasuan, bai emakumezkoen kasuan), lehiaketa egiten den aldi olinpikoari dagokiona.
- Bi jasotzaile edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, puntuazioa lortu duen lehenengoa izango da irabazlea.
- Bi sailkapen osatuko dira: KADETE eta PROMESA.

4.5 Garaikurrak

- Garaikurrak emango zaizkie KADETE kategorian lehen hiru sailkatuei.
- Garaikurrak emango zaizkie PROMESA kategorian lehen hiru sailkatuei.

⁵ Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte har dezakete, lizentzia tramitatu ondoren, Probintziako Federazioak dagokion Probintziako Foru Aldundian baimena eman ondoren.

⁶ Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte har dezakete, lizentzia tramitatu ondoren, Probintziako Federazioak dagokion Probintziako Foru Aldundian baimena eman ondoren.

5 15 urtez behkeen Euskadiko txapelketa

5.1 Parte-hartzaileak

- Parte-hartzaileek lizentzia indarrean izan beharko dute Euskadiko Halterofilia Federazioan inskribatutako kluba batekin.
- Parte-hartzaileek gehienez ere 15 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.⁷
- Parte-hartzaileen kopurua 5 jasotzailekoa da, probintzia-selekzio bakoitzeko.

5.2 Zozketa

- Txapelketa hasi aurretik, jasotzaileen irteera-ordenaren zozketa egin behar da.

5.3 Txapelketa

- Lehiaketaren gutxieneko pisua 20 kg-koa da emakume-kategorian (15 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak) eta 25 kg-koa gizonezkoetan (20 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak).
- Lehiaketa barrak aurrera egin ahala eta zozketaren ordena hertsian egingo da.
- Lehiaketa-txanda bakoitzean ez dago txanda bakoitzerako ezarritako jasotzaile-kopurua baino hautapen gehiagorik.

5.4 Banakako sailkapenaren puntuazioa

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Guztizko olinpikoan edo bi jasotzaile edo gehiagoren arteko puntuazioan berdinketarik izanez gero, irabazletzat hartuko da pisu hori jaso duen edo azken puntuazioa lortu duen lehena.

5.5 Sailkapen orokorreko puntuazioa, selekzioen arabera

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Jasotzaile batek hiru mugimendu huts egiten baditu bi modalitateetako batean, beste modalitatean lortutako puntuazioa hartuko da kontuan taldekako sailkapenerako.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Bi selekzioen edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, azken puntuazioa lortu duen lehena izango da irabazlea.

⁷ Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte har dezakete, lizentzia tramitatu ondoren, Probintziako Federazioak dagokion Probintziako Foru Aldundian baimena eman ondoren.



5.6 Garaikurrak

- Garaikurrak emango zaizkie sailkapen orokorrean lehenengo hiru sailkapenei.(e)
- Garaikurrak emango zaizkie sailkapen orokorrean lehenengo hiru sailkapenei.(g)

5.7 Euskadiko selekzioa

- Espainiako txapelketan parte hartuko duen Euskadiko selekzioa osatzeko sailkapen-lehiaketa izango da.
- Espainiako Txapelketako araudiak zehaztuko du hautaketan parte hartuko dutenen gehieneko kopurua.

6 17 urtez behakoen Euskadiko txapelketa

6.1 Parte-hartzaileak

- Parte-hartzaileek lizentzia indarrean izan beharko dute Euskadiko Halterofilia Federazioan inskribatutako kluba batekin.
- Parte-hartzaileek gehienez ere 17 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.⁸
- Parte-hartzaileen kopurua 5 jasotzailekoa da, probintzia-selekzio bakoitzeko.

6.2 Zozketa

- Txapelketa hasi aurretik, jasotzaileen irteera-ordenaren zozketa egin behar da.

6.3 Txapelketa

- Lehiaketaren gutxieneko pisua 20 kg-koa da emakume-kategorian (15 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak) eta 25 kg-koa gizonezkoetan (20 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak).
- Lehiaketa barrak aurrera egin ahala eta zozketaren ordena hertsian egingo da.
- Lehiaketa-txanda bakoitzean ez dago txanda bakoitzerako ezarritako jasotzaile-kopurua baino hautapen gehiagorik.

6.4 Banakako sailkapenaren puntuazioa

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Guztizko olinpikoan berdinketarik izanez gero, edo bi jasotzaile edo gehiagoren arteko puntuazioan, pisu hori jaso duen lehena izango da irabazlea.

6.5 Sailkapen orokorreko puntuazioa, selekzioen arabera

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Jasotzaile batek hiru mugimendu huts egiten baditu bi modalitateetako batean, beste modalitatean lortutako puntuazioa hartuko da kontuan taldekako sailkapenerako.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Bi selekzioen edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, azken puntuazioa lortu duen lehena izango da irabazlea.

6.6 Garaikurrak

- Garaikurrak emango zaizkie sailkapen orokorrean lehenengo hiru sailkapenei. (e)
- Garaikurrak emango zaizkie sailkapen orokorrean lehenengo hiru sailkapenei. (g)

⁸ Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte har dezakete, lizentzia tramitatu ondoren, Probintziako Federazioak dagokion Probintziako Foru Aldundian baimena eman ondoren.



6.7 Euskadiko selekzioa

- Espainiako txapelketan parte hartuko duen Euskadiko selekzioa osatzeko sailkapen-lehiaketa izango da.
- Espainiako Txapelketako araudiak zehaztuko du hautaketan parte hartuko dutenen gehieneko kopurua.

7 Cto. de Euskadi Junior

7.1 Parte-hartzaileak

- Parte-hartzaileek lizentzia indarrean izan beharko dute Euskadiko Halterofilia Federazioan inskribatutako kluba batekin.
- Parte-hartzaileek gehienez ere 20 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.⁹
- Parte-hartzaileen kopurua 5 jasotzailekoa da, probintzia-selekzio bakoitzeko.

7.2 Zozketa

- Txapelketa hasi aurretik, jasotzaileen irteera-ordenaren zozketa egin behar da.

7.3 Txapelketa

- Lehiaketaren gutxienerako pisua 20 kg-koa da emakume-kategorian (15 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak) eta 25 kg-koa gizonezkoetan (20 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak).
- Lehiaketa barrak aurrera egin ahala eta zozketaren ordena hertsian egingo da.
- Lehiaketa-txanda bakoitzean ez dago txanda bakoitzerako ezarritako jasotzaile-kopurua baino hautapen gehiagorik.
- 20 kg-ko araua aplikatzen da aitortutako inskripzioaren pisua.

7.4 Banakako sailkapenaren puntuazioa

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Guztizko olinpikoan berdinketarik izanez gero, edo bi jasotzaile edo gehiagoren arteko puntuazioan, pisu hori jaso duen lehena izango da irabazlea.

7.5 Sailkapen orokorreko puntuazioa, selekzioen arabera

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Jasotzaile batek hiru mugimendu huts egiten baditu bi modalitateetako batean, beste modalitatean lortutako puntuazioa hartuko da kontuan taldekako sailkapenerako.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Bi selekzioen edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, azken puntuazioa lortu duen lehena izango da irabazlea.

7.6 Garaikurrak

- Garaikurrak emango zaizkie sailkapen orokorrean lehenengo hiru sailkapenei.(e)
- Garaikurrak emango zaizkie sailkapen orokorrean lehenengo hiru sailkapenei.(g)

⁹ Lehiaketa egiten den urtean 13 urte betetzen dituzten atletek parte har dezakete, lizentzia tramitatu ondoren, Probintziako Federazioak dagokion Probintziako Foru Aldundian baimena eman ondoren.



7.7 Euskadiko selekzioa

- Espainiako txapelketan parte hartuko duen Euskadiko selekzioa osatzeko sailkapen-lehiaketa izango da.
- Espainiako Txapelketako araudiak zehaztuko du hautaketan parte hartuko dutenen gehieneko kopurua.

8 Euskadiko senior eta Federazioen txapelketa

8.1 Parte-hartzaileak

- Parte-hartzaileek lizentzia indarrean izan beharko dute Euskadiko Halterofilia Federazioan inskribatutako kluba batekin.
- Parte-hartzaileek gehienez ere 20 urte bete beharko dituzte lehiaketa egiten den urte naturalean.
- Parte-hartzaileen kopurua 5 jasotzailekoa da, probintzia-selekzio bakoitzeko.

8.2 Zozketa

- Txapelketa hasi aurretik, jasotzaileen irteera-ordenaren zozketa egin behar da.

8.3 Txapelketa

- Lehiaketaren gutxieneko pisua 20 kg-koa da emakume-kategorian (15 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak) eta 25 kg-koa gizonezkoetan (20 kg-ko barra eta 2,5 kg-ko 45 cm-ko diametroa duten diskoak).
- 20 kg-ko araua aplikatzen da. aitortutako inskripzioaren pisua.

8.4 Banakako sailkapen orokorreko puntuazioa

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Guztizko olinpikoan berdinketarik izanez gero, edo bi jasotzaile edo gehiagoren arteko puntuazioan, pisu hori jaso duen lehena izango da irabazlea.

8.5 Sailkapen orokorreko puntuazioa, selekzioen arabera

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Jasotzaile batek hiru mugimendu huts egiten baditu bi modalitateetako batean, beste modalitatean lortutako puntuazioa hartuko da kontuan taldekako sailkapenerako.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Bi selekzioen edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, azken puntuazioa lortu duen lehena izango da irabazlea.

8.6 Garaikurrak

- Garaikurra emango zaio sailkapen orokorrean lehen sailkatuari.(e)
- Garaikurra emango zaio sailkapen orokorrean lehen sailkatuari.(g)

9 Euskadiko absolutuen txapelketa

9.1 Parte-hartzaileak

- Parte-hartzaileek lizentzia indarrean izan beharko dute Euskadiko Halterofilia Federazioan inskribatutako kluba batekin.
- Gehienez ere 10 atleta izango dira gizonezkoak eta 10 atleta emakumezkoak federazio bakoitzean.
- Atleten gutxienerako marka, izena eman aurreko azken 12 hilabeteetan, hau da: 201,6 puntu Sinclair atleta gizonezkoentzat, eta 141,8 puntu Sinclair atleta emakumezkoentzat.
- Parte hartzen duten federazioek gehienez ere 4 ordezkorekin bidaliko dituzte inskripzioak, eta lehiaketaren egunean gorputz-pisuaren kategoria bakarrik aldatzeko aukera izango dute.

9.2 Zozketa

- Txapelketa hasi aurretik, jasotzaileen irteera-ordenaren zozketa egin behar da.

9.3 Txapelketa

- Lehiaketa 20 kg-rekin hasiko da, gutxienez, emakumezkoen kategorian, eta 25 kg-rekin, gizonezkoen kategorian (takorik gabe).
- Lehiaketaren antolaketaren arabera osatuko dira txandak, eta gorputz-pisuaren kategoria bereko parte-hartzaile guztiak txanda berean lehiatuko dira.
- 20 kg-ko araua aplikatzen da. aitortutako inskripzioaren pisua.

9.4 Gorputz-pisuaren kategorien araberako sailkapena

- Sailkapena gorputz-kategoriaren arabera egingo da. Horrela, gorputz-kategoria bakoitzak Euskadiko txapeldun bat izendatuko du.
- Bi jasotzaile edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, pisu hori jaso duen lehena izango da irabazlea.

9.5 Sailkapen orokorreko puntuazioa

- Sailkapen orokorra egiteko, lehiaketaren aldi olinpikoari dagozkion nazioarteko sinclair koefizienteen arabera (gizonezkoak edo emakumezkoak, dagokionaren arabera) puntuatuko da.
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Bi jasotzaile edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, puntuazioa lortu duen lehena hartuko da irabazletzat.

9.6 Taldekako sailkapen orokorreko puntuazioa

- Taldekako sailkapen orokorra egiteko, puntuak banatuko dira, hautapen bakoitzeko atletek gorputz-pisuaren kategoria bakoitzean lortutako postuen arabera:
 - 1. postua 28 puntu
 - 2. postua 25 puntu
 - 3. postua 23 puntu
 - 4. postua 22 puntu

- 5. postua 21 puntu
- ...
- 25. postua puntu 1
- Bi sailkapen osatuko dira: gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Bi talde edo gehiagoren artean berdinketarik izanez gero, irabazletzat joko da 1. postu gehien lortu dituenak. Berdinketa lortu nahi badu, irabazletzat hartuko da 2. postu gehien lortu dituenak. Berdinketa lortu nahi badu, irabazletzat joko da 3. postu gehien lortu dituenak. Berdinketa lortu nahi badu, Sinclair puntu gehien lortu dituen taldea izango da irabazlea. Berdinketa lortu nahi badu, Sinclair puntuazioa lehenago lortu duena izango da irabazlea.

9.7 Garaikurrak

- Gorputz-pisuaren kategoria bakoitzean lehenengo hiru sailkatuei emango zaizkie dominak.
- Hiru garaikurrak emango zaizkie sailkapen orokorrean lehenengo hiru sailkatuei.

9.8 Euskadiko selekzioa

- Espainiako txapelketan parte hartuko duen Euskadiko selekzioa osatzeko sailkapen-lehiaketa izango da.
- Espainiako Txapelketako araudiak zehaztuko du hautaketako parte-hartzaileen kopurua.
- Espainiako txapelketan parte hartzeko, Euskadiko txapelketa absolutuan ez dute parte hartuko, talde nazionalarekin prestatzen ari diren kirolariak.



10 Euskadiko selekzioak

10.1 Parte-hartzaileak

- Kategoria bakoitzeko Euskadiko selekzioak, Espainiako txapelketetarako, dagokien kategoriako Euskadiko Txapelketari buruzko araudian adierazitakoaren arabera osatuko dira.
- Euskadiko selekzioak parte hartzen duen gainerako lehiaketetan, taldea osatuko da, izena emateko unean dagoen sailkapenaren arabera.

11 Puntuazio sistemak

11.1 Sinclair

- Sinclair puntuazioa formula honen bidez lortzen da:

SINCLAIR TOTALA= GUZTIZKO OLINPIKOA (kg) x SINCLAIR KOEFIZIENTEA
(gorputzaren pisuaren arabera)

- Emakumeen Sinclair koefizienteak:

https://www.iwf.net/wp-content/uploads/downloads/2017/01/2017-2020.Female_SC_Chart.pdf

- Gizonezkoen Sinclair koefizienteak:

https://www.iwf.net/wp-content/uploads/downloads/2017/01/2017-2020.Male_SC_Chart.pdf

- Sinclair puntuen kalkulagailua FEH:

[http://www.fedehalter.org/pdfs/utilidades/2/sinclair17_20%20\(2\).xls](http://www.fedehalter.org/pdfs/utilidades/2/sinclair17_20%20(2).xls)

11.2 Sinclair-Malone-Melzer

- Sinclair-Malone-Melzer kalkulagailua FEH:

<http://www.iwfmasters.net/main.php?sec=clc&sbclc=fw&pclcyr=2013&pclcsx=m&pclcag=35&pclcwt=69&pclcto=100&pclcmf=139.818291421>

TABLA ESPAÑOLA POR CATEGORIAS - FEMENINA

	80 Ptos.	75 Ptos.	70 Ptos.	65 Ptos.	60 Ptos.	55 Ptos.	50 Ptos.	45 Ptos.	40 Ptos.
	Elite Intern.	Elite Naciona	NACIONAL			REGIONAL			
			1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	4ª
40 (**)	143	134	125	116	107	99	90	81	72
45	153	143	134	124	115	105	96	86	76
49	162	152	142	132	122	112	102	91	81
55	177	166	155	144	132	122	110	99	88
59	186	174	162	151	139	128	116	105	93
64	196	184	172	159	147	135	122	110	98
71	209	196	183	170	157	144	131	117	104
76	217	204	190	177	163	150	136	122	109
81	227	212	198	184	170	156	142	127	113
+81 (**)	231	216	202	187	173	158	144	130	115
87	234	220	206	191	176	162	147	132	118
+87	256	240	224	208	192	176	160	144	128

(**) Categorías Juveniles

TABLA ESPAÑOLA POR CATEGORIAS - MASCULINA 2019

	80 Ptos.	75 Ptos.	70 Ptos.	65 Ptos.	60 Ptos.	55 Ptos.	50 Ptos.	45 Ptos.	40 Ptos.
	Elite Intern.	Elite Naciona	NACIONAL			REGIONAL			
			1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	4ª
49 (**)	219	205	192	178	164	151	137	123	110
55	235	220	205	190	176	161	147	132	117
61	250	234	218	203	187	172	156	140	125
67	265	248	232	215	199	182	165	149	132
73	278	261	244	226	209	191	174	157	139
81	294	276	258	239	221	202	184	166	147
89	310	290	271	252	232	213	193	174	155
96	321	301	281	261	241	221	200	180	160
102	330	309	288	268	247	227	206	185	165
+102 (**)	335	314	293	272	251	230	209	188	167
109	339	318	297	276	254	233	212	191	170
+109	362	340	317	294	272	249	227	204	181

(**) Categorías Juveniles