
REGLAS PARA PESO MUERTO

Por nombre se avisará a los competidores quien es el levantador que debe realizar su intento y quien es el próximo levantador. Desde que te dan la señal de «barra lista» tienes un minuto para despegar la barra del suelo. Si en ese periodo de tiempo no has iniciado el movimiento, te podrán dar el intento por nulo.

No existe la señal de inicio, una vez estás delante de la barra puedes comenzar en el momento que quieras dentro del minuto que tienes para empezar. Respecto a la técnica no hay restricciones de ningún tipo, puedes realizar peso muerto sumo o convencional según sea tu especialidad.

Una vez has conseguido levantar la barra del suelo es muy importante que tu espalda y rodillas estén bien bloqueadas. Cuando estés en la posición de bloqueo mira al juez central, ya que este será el encargado de darte la señal para bajar la barra. Esta señal puede ser «tierra» o «abajo».

Ten presente que no puedes soltar la barra ni tirarla, sería un movimiento nulo automáticamente. Debes acompañar la barra hasta el suelo. Tampoco hagas una fase excéntrica del movimiento, con acompañar la barra es más que suficiente.

Puedes realizar el tipo de agarre que prefieras, agarre prono, mixto o hook grip. Por normal general el tipo de agarre más utilizado es el mixto. La posición de los pies puede ser todo lo ancho o estrecho que quieras, lo único que no pueden sobrepasar los discos.

MOTIVOS DE NULO EN PESO MUERTO

- **No escuchar las órdenes del juez.** Como hemos visto en este ejercicio solo hay una señal, si dejas la barra en el suelo antes de que te den la señal de “*tierra*”, el movimiento será nulo.
- **No bloquear la espalda.** No es necesario que exageres la posición doblando tu espalda hacia atrás. Tienes que adoptar una posición erguida en la que tus hombros estén hacia atrás y sacar el pecho.



- **No bloquear las rodillas.** Tus rodillas deben estar completamente bloqueadas, es difícil que ocurra esto pero puede pasar.
- **Mover los pies.** No puedes mover los pies en ningún momento del levantamiento. Planta bien antes de comenzar y recuerda llevar un buen calzado para hacer peso muerto.
- **Soltar la barra.** No puedes soltar la barra en ningún momento, debes acompañarla en la bajada.
- **Levantar la barra realizando tirones.** Ojo con esto, lo que no puede pasar es que la barra descienda en ningún momento. Sí que puedes apoyar la barra sobre tus piernas y seguir tirando mientras que la barra no descienda en su posición.

MATERIAL PERMITIDO EN PESO MUERTO

Puedes utilizar muñequeras o straps, previamente validadas en el momento de control de material. También puedes utilizar el cinturón que utilizas en sentadilla. No puedes utilizar agarraderas (calleras), este complemento no está permitido.