



REPUBLICA DE CUBA

 Elaboración de Proyectos de Construcción
SALAS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

Especificaciones de proyecto



53-47

1982

 Construction Design Elaboration.
 Weight Lifting Hall. Design
 Specifications

 Обработка проектов строительства.
 Залы для штангистов. Спецификации
 качества

Esta norma establece las especificaciones de proyecto de las salas de levantamiento de pesas destinadas al entrenamiento y competencia de jóvenes y adultos.

1. Términos y definiciones

- 1.1 Sala de levantamiento de pesas. Sala deportiva destinada al entrenamiento y competencia del levantamiento de pesas.
- 1.2 Plataforma de levantamiento de pesas. Elemento de la sala de levantamiento de pesas sobre cuya superficie se desarrollan los movimientos correspondientes a este deporte.

2. Especificaciones funcionales

2.1 Compatibilidad con otros deportes

- La sala de levantamiento de pesas no admite polivalencia con otros deportes
- En salas múltiples de prácticas se podrá agrupar con tenis de mesa, esgrima, judo, lucha libre y grecorromano y boxeo, disponiendo de paredes divisorias entre los diferentes deportes.

3. Especificaciones de la plataforma de levantamiento de pesas

- 3.1 La plataforma de levantamiento de pesas en un cuadro dividido en tres áreas rectangulares: una central de madera y los dos laterales de goma (véase Fig. 1).



Fig. 1 Plataforma de levantamiento de pesas hecho de madera y goma

 Aprobada:
 Mayo 1982

ESTA NORMA ES OBLIGATORIA

 Vigente a partir de:
 Abril 1983

- 3.2 Existen dos tipos de plataformas: la de entrenamiento, cuyas dimensiones serán de $(2,5 \times 2,5)$ m y la de competencia, de (4×4) m (véase Fig. 2).

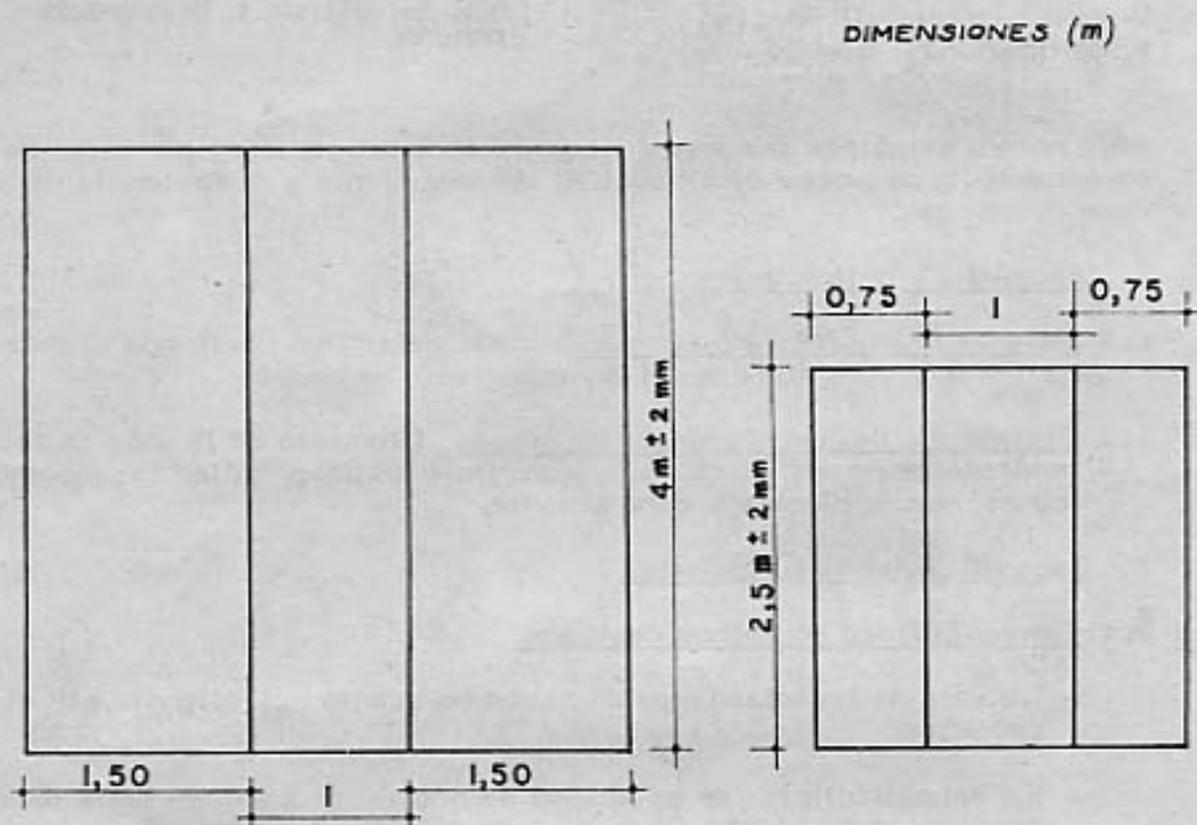


Fig. 2 Planta de las plataformas de 4 m y 2,5 m

- 3.3 La plataforma estará empotrada dentro de una depresión construida en el piso para evitar su desplazamiento. En el fondo de la depresión se colocarán planchas de goma para amortiguar los golpes y disminuir el ruido (véase Fig. 3).

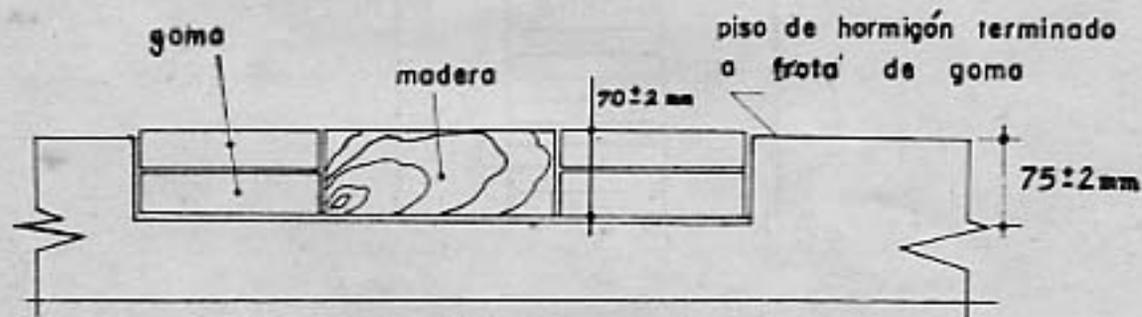


Fig. 3 Sección transversal del piso

3.4 En el caso de las plataformas destinadas a competencias, las mismas serán empotradas en un podio de (8 x 8) m y levantado 0,5 m sobre el nivel del piso (véase Fig. 4).

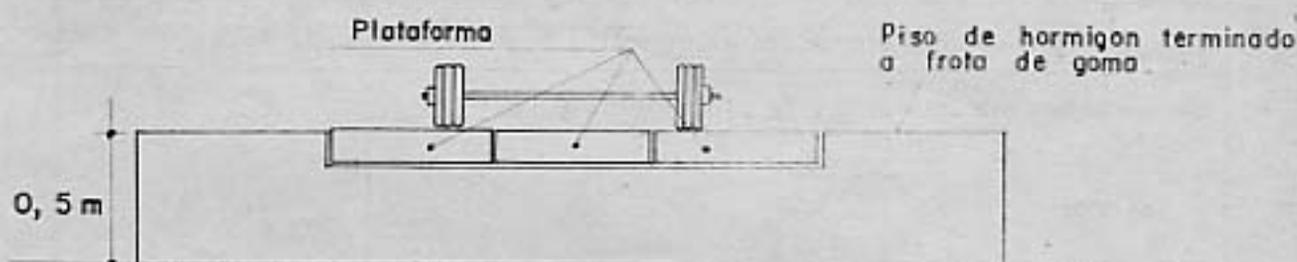


Fig. 4 Sección transversal del podio

- 3.5 La plataforma debe presentar una superficie aparentemente plana y que no sea resbaladiza.
- 3.6 En toda sala de levantamiento de pesas habrá como mínimo una plataforma para entrenamiento y competencia.
- 3.7 La separación mínima lateral entre plataformas, en la sala de levantamiento de pesas será de 1,0 m.
- 3.8 La separación mínima de la plataforma a la pared lateral será de 1,5 m, a la pared trasera 1,0 m y a la pared frontal 2,5 m.
- 3.9 En el apéndice se muestra un ejemplo de sala de levantamiento de pesas.

4. Dimensiones principales

4.1 Las dimensiones principales que debe tener una sala de levantamiento de pesas aparecen en la tabla 1.

Tabla 1

Elemento de la sala	Dimensiones
1	2
Area mínima de la sala	252,00 m ²
Plataforma de entrenamiento	(2,5 x 2,5) m ± 2 mm
Plataforma de competencias	(4,0 x 4,0) m ± 2 mm
Podio para competencias	(8,0 x 8,0) m
Altura del podio	0,5 m

Tabla 1 (conclusión)

1	2
Separación lateral mínima entre plataformas	1,0 m
Separación mínima entre equipamiento	1,0 m
Separación mínima entre la plataforma y la pared:	
- lateral	1,5 m
- frontal	2,5 m
- trasera	1,0 m
Puntal mínimo de la sala	4,0 m

5. Equipamiento básico

5.1 Las salas de levantamiento de pesas contarán con un equipamiento básico, cuyas dimensiones principales y áreas son las que aparecen en la tabla 2.

Tabla 2

Equipo	Dimensiones m	Area que ocupa m ²
Palanqueta olímpica	2,2 x 0,45	2,5
Juego de pesas	1,85 x 0,45	2
Aparato de flexión y extensión de piernas	1,5 x 0,74	2
Banco de fuerza acostado	1,13 x 0,75	2
Soporte de cuclillas	2,0 x 1,83	4
Copa de magnesio	0,3 y 1 m altura	1
Banco de fuerza inclinado	1,13 x 0,73	2
Presionador	0,4 x 0,4	1
Porta discos	0,6 x 1,0	1
Aparato de hiperextensión del tronco	1,2 x 0,5	2

6. Especificaciones de los pisos y podios

- 6.1 Los pisos donde van empotradas las plataformas de levantamiento de pesas, serán de hormigón y su terminación será a frota de goma.
- 6.2 Los podios serán de hormigón y la superficie donde van empotradas las plataformas serán de terrazo integral.

COMPLEMENTO

Bibliografía consultada:

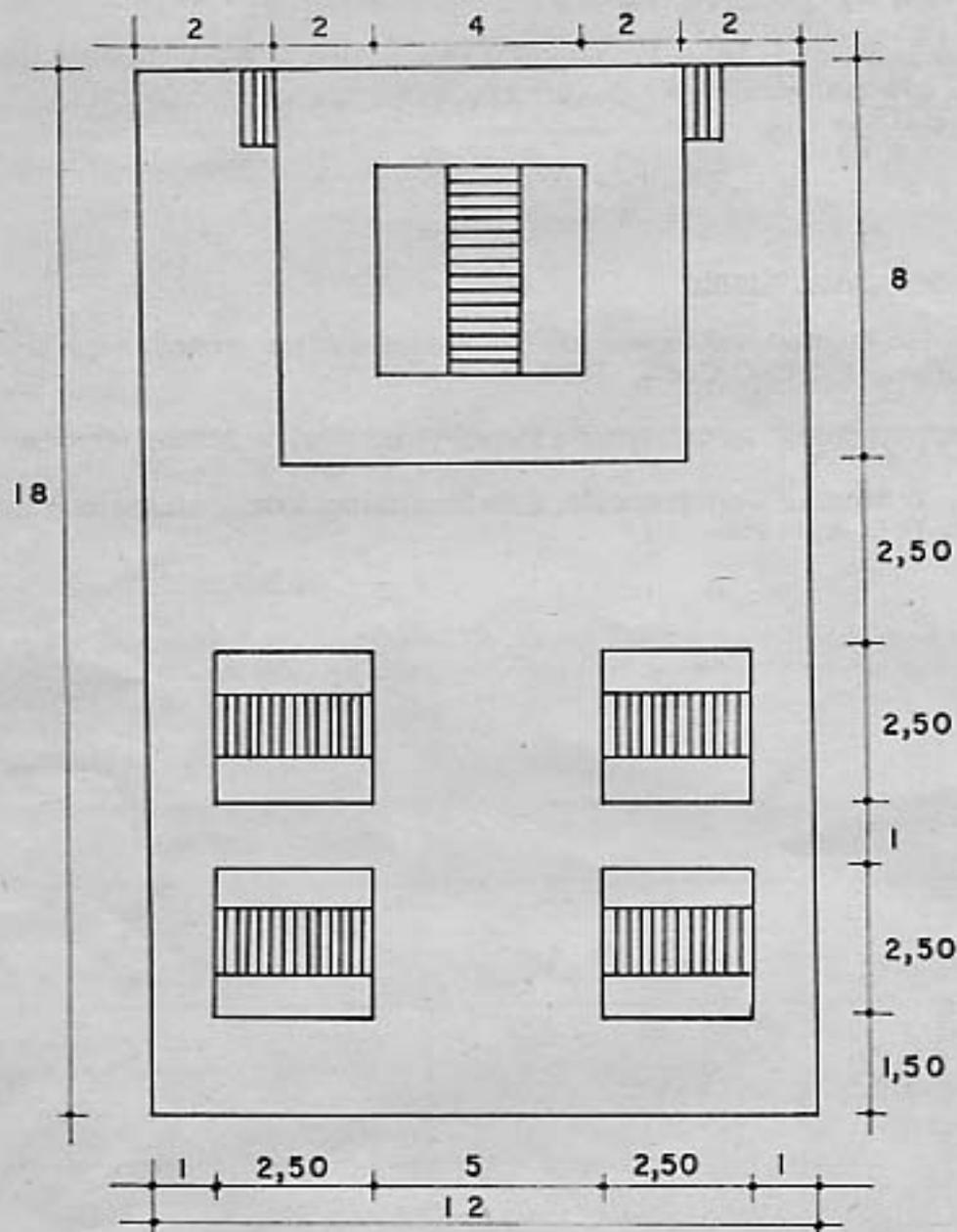
Federación Nacional Amateur de Levantamiento de Pesas. Estatutos y reglas. INDER. Cuba, 1976

Plazola, Alfredo. Arquitectura Deportiva. 2da. edición. México. 1973

Ehrler, Wilfred. Construcción y mantenimiento de instalaciones deportivas. R D A. 1966.

APENDICE

DIMENSIONES (m)



Sala de levantamiento de pesas

Impreso: Unidad Impresora CEN

Tirada: 500 ejemplares

Fecha de Impresión: Noviembre 1982