

21 de septiembre de 2023

Estimados padres/tutores de la lucha libre:

La siguiente información describe los procedimientos de certificación de peso que se utilizarán para determinar una clase de peso mínimo y seguro de lucha libre para los luchadores de las Escuelas Públicas del Condado de Montgomery (Montgomery County Public Schools, MCPS). La información adicional y los formularios a los que se hace referencia en esta carta están disponibles a través del entrenador o en la [página web de Deportes de MCPS \(MCPS Athletics\)](#).

Estructura y concepto

El programa de certificación de peso de MCPS está estructurado en base a los reglamentos y pautas establecidas por la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Secundarias (National Federation of State High School Associations, NFHS), el Comité Asesor de Medicina de la NFHS y la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias Públicas de Maryland (Maryland Public Secondary Schools Athletic Association, MPSSAA). Un componente esencial del programa es establecer una clase de peso mínimo y seguro de lucha libre para los luchadores mediante pruebas de hidratación y análisis de la grasa corporal. Brevemente, se determina el peso actual, la altura y el nivel de grasa corporal de cada luchador(a), y los cálculos determinan el peso del luchador(a) si un luchador masculino se redujo a un nivel de grasa corporal del 7% o una luchadora se redujo a un nivel de grasa corporal del 12%. El peso que corresponde a un nivel de grasa corporal del 7% o del 12% se utiliza para determinar una clase de peso mínimo y seguro.

Reglamentos

Según lo prescrito por los reglamentos de la NFHS y la MPSSAA, los luchadores de las escuelas públicas de Maryland deben tener certificada su categoría de peso mínima antes de su primer partido. Este proceso consta de dos pasos. En primer lugar, cada luchador(a) debe someterse a una prueba de hidratación y a un análisis de grasa corporal, que se utilizan para determinar lo que pesaría el luchador(a) si un luchador masculino alcanzara un nivel de grasa corporal del 7% o si una luchadora alcanzara un nivel de grasa corporal del 12% en un estado de hidratación adecuado. En segundo lugar, se requiere la firma de un Proveedor de Atención Médica Autorizado (Second, a Licensed Health Care Provider, LHCP) para certificar la categoría de peso mínima del luchador(a), basándose en los resultados del análisis de grasa corporal. Los luchadores no podrán recertificarse a una categoría de peso inferior después de su primer partido.

Medición de la grasa corporal: Tanita TBF-300WA

MCPS utilizará el Tanita TBF-300WA (300WA) para realizar análisis de grasa corporal de los luchadores de MCPS. El 300WA se utiliza para realizar pruebas similares a los luchadores en muchos estados, y está avalado por la NCAA como medio para calcular los pesos mínimos y seguros en la lucha libre. El 300WA funciona según el principio de la bioimpedancia. Explicado de forma sencilla, el 300WA envía una señal eléctrica muy pequeña a través del cuerpo, y la cantidad de tiempo que tarda la carga en completar su circuito determina la cantidad de grasa corporal. Cuanto más rápido se complete el circuito, menos grasa corporal. La prueba dura aproximadamente 10 segundos para completarse. La persona simplemente se sube a la báscula, se envía una pequeña señal y se toma la medida.

Importancia de una hidratación adecuada

Para garantizar la validez y la precisión, el individuo debe estar correctamente hidratado antes del análisis de la grasa corporal. De lo contrario, la prueba indicará un nivel de grasa superior al realmente existente. En pocas palabras, si un cuerpo no está correctamente hidratado, la señal eléctrica se ralentiza artificialmente, lo que da lugar a una lectura falsa. Por consiguiente, el nivel de hidratación de cada luchador(a) se determinará inmediatamente antes del análisis de la grasa corporal. Un luchador(a) debe "pasar" la prueba de hidratación antes de someterse al análisis de grasa corporal. Para realizar la prueba se necesita una muestra de orina del luchador(a). Se examinará brevemente, exclusivamente para determinar el nivel de hidratación, y se desechará inmediatamente.

No es difícil para las personas determinar si están correctamente hidratadas. En resumen, cuanto más clara sea la orina, mayor es la probabilidad de que estén correctamente hidratados. Sin embargo, hay una serie de factores que pueden influir en una lectura incorrecta, como el café, el chocolate y el ejercicio intenso en las horas previas a la prueba. Una hoja de información está disponible en el sitio web de Deportes de MCPS o del entrenador con respecto a la hidratación adecuada, y recomendaciones sobre cómo los luchadores pueden asegurarse de que están adecuadamente hidratados para sus análisis de grasa corporal.

MCPS patrocinará análisis de grasa corporal/certificación de peso

MCPS patrocinará pruebas de hidratación y análisis de grasa corporal para los luchadores sin costo alguno para los padres/tutores. Las pruebas se llevarán a cabo el 4 de noviembre de 2023, en Clarksburg High School, con pruebas de recuperación el 2 de diciembre de 2023. Se pide a los luchadores de las 25 escuelas secundarias respectivas de MCPS que lleguen para la prueba de acuerdo con el horario indicado en el *Horario de certificación de peso* disponible en el sitio web de deportes de MCPS. Los luchadores deben llevar ropa deportiva (shorts y camisetas) para el análisis. Los padres o tutores pueden acompañar a sus hijos, pero no es obligatorio. Una vez que un luchador(a) se haya sometido con éxito al análisis de grasa corporal, se determinará una categoría de peso mínima, que será verificada por un LHCP que esté presente en el lugar de la prueba. El proceso de certificación del peso se completa en ese momento. MCPS conservará una copia del documento de certificación de peso.

Formularios relevantes/Página web de Deportes de MCPS

Todos los formularios pertinentes e información adicional sobre el Programa de Certificación de Peso de Lucha Libre de MCPS están disponibles en [la página web de Deportes de MCPS](#), o a través del entrenador. Los formularios pertinentes y la información adicional incluyen *Horario de Certificación de Peso*, *Formulario de Permiso de Padres/Tutores*, y *Preguntas frecuentes: Guía para padres/tutores y luchadores*, y la *Hoja de consejos de hidratación para la certificación de peso de los luchadores*.

Consentimiento de los padres/tutores

Se pide a los padres/tutores que hagan dos cosas. En primer lugar, se pide a los padres/tutores que den permiso para que MCPS certifique el peso de su hijo/a. MCPS no realizará el proceso de certificación de peso/análisis de grasa corporal a menos que el luchador(a) tenga permiso de los padres/tutores. El permiso se obtiene durante el proceso de inscripción en línea para Deportes de MCPS; el luchador(a) también puede traer el formulario de permiso firmado por el padre/tutor a la certificación. Todos los estudiantes deben llevar su carné de estudiante al centro de pruebas. En segundo lugar, los padres/tutores deberán tener a su hijo/a en el lugar de la prueba (Clarksburg High School) a la hora designada en la hoja de *Horario de Certificación de Peso* (disponible en la página web de Deportes de MCPS). Dado que muchas escuelas han organizado el transporte, se recomienda que los padres/tutores llamen al entrenador de lucha libre o al especialista en deportes (athletics specialist o AD) para ver si se ha organizado el transporte.

Determinación de la clase de peso mínima certificada

El LHCP responsable certificará a los luchadores en la categoría de peso que corresponda al peso proyectado de los luchadores con un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras. En muchos casos, el peso previsto de un luchador(a) con un nivel de grasa corporal del 7% o del 12% se situará entre dos categorías de peso. Si el peso proyectado está dentro del dos por ciento (2%) de la categoría de peso inferior, el LHCP responsable podrá "redondear hacia abajo" y certificar al luchador(a) en la categoría de peso inferior. De lo contrario, el LHCP "redondeará" y certificará al luchador(a) en la categoría de peso más alta de las dos. Esta decisión se basará en el juicio del LHCP que le atiende. Los luchadores no pueden certificarse para una categoría de peso más de un 2% por debajo de su peso proyectado con un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras.

Apelaciones y pruebas independientes

Los padres/tutores que decidan apelar la certificación patrocinada por MCPS deben hacerlo antes del primer partido. Existen dos circunstancias para interponer una apelación. En primer lugar, si el LHCP responsable decide no "redondear hacia abajo" y certificar a un luchador(a) en la categoría de peso inferior de dos, y el peso proyectado del luchador(a) con un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras está dentro del 2% de la categoría de peso inferior, el LHCP de la familia del luchador podrá hacerlo si considera que es seguro para el luchador(a). Esta certificación del LHCP familiar debe presentarse por escrito, con acuse de recibo de los resultados del análisis de grasa corporal. No se permitirá la certificación del peso por debajo de un margen del 2%.

En segundo lugar, si un padre/tutor desea apelar los resultados de la certificación de peso patrocinada por MCPS utilizando el Tanita TBF-300WA, o si un padre/tutor opta por renunciar a la certificación de peso patrocinada por MCPS y realizar un análisis de grasa corporal independiente para su hijo/a, entonces el padre/tutor puede buscar una prueba alternativa a cargo de los padres/tutores. MCPS ha hecho arreglos a través de Especialistas Ortopédicos de Maryland (Maryland Orthopedic Specialists, MOS) para manejar apelaciones o certificaciones de peso originales no patrocinadas por MCPS. MOS utiliza el Tanita TBF-300WA (el mismo instrumento utilizado en las evaluaciones MCPS). Los pesos calculados para corresponder a un nivel del 7% de grasa corporal para los luchadores masculinos o a un nivel del 12% de grasa corporal para las luchadoras realizadas a través de la MOS no pueden "redondearse" hacia abajo para lograr la certificación. Deberán presentarse los resultados generados por computadora del análisis independiente de la grasa corporal, incluidos los resultados de la prueba de hidratación.

En tercer lugar, un padre / tutor puede optar por tener un análisis de grasa corporal realizado por una organización privada que no sea MCPS o MOS. Esta opción requerirá el uso de un Absorciómetro de Rayos X de Doble Energía (DEXA Scan) o un Pesaje Hidrostático. Al igual que con la MOS, los médicos no pueden "redondear hacia abajo" para lograr la certificación en una categoría de peso inferior.

Educación sobre Nutrición

Un componente extremadamente importante del programa de certificación de peso de MCPS y MPSSAA es proporcionar información nutricional a los luchadores, padres/tutores y entrenadores. La evidencia médica demuestra que reducir el peso a un nivel del 7% de grasa corporal para los luchadores masculinos o a un nivel del 12% de grasa corporal para las luchadoras es el mínimo al que debe aspirar un atleta de secundaria. Sin embargo, la forma en que los luchadores reducen y mantienen el peso es un posible motivo de preocupación. La información nutricional proporcionada en el sitio web de la MPSSAA (www.mpssaa.org) se ha adoptado del programa de educación nutricional de la California High School Athletic Association (Asociación Atlética de Escuelas Secundarias de California). La información está diseñada específicamente para proporcionar a los luchadores y a sus padres información sobre cómo los luchadores pueden alcanzar y mantener un nivel de grasa corporal adecuado, manteniendo al mismo tiempo la máxima fuerza y energía. Se

recomienda encarecidamente a los luchadores y a los padres/tutores que accedan a esta información en el sitio web de la MPSSAA (www.mpssaa.org).

Recuerde que la reducción a un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras no es necesariamente una recomendación, sino más bien un mínimo. De hecho, la gran mayoría de los luchadores de secundaria compiten con un peso superior a un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras. En ningún caso MCPS recomienda o respalda que un luchador se reduzca a un peso que corresponda a un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras. Sin embargo, si en opinión de un médico y de los padres/tutores del luchador un nivel del 7% de grasa corporal para los luchadores masculinos o un nivel del 12% de grasa corporal para las luchadoras es seguro y apropiado, entonces el luchador puede bajar a una clasificación de peso correspondiente.

Gracias de antemano por apoyar nuestros esfuerzos para lograr el mayor grado de seguridad para su hijo/a.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Jeff Sullivan". The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

Jeffrey K. Sullivan, Ed.D.
Director de Deportes del Sistema