

# Preguntas frecuentes:

## Guía para padres/tutores y luchadores

Escuelas Públicas del Condado de  
Montgomery

## Proceso de certificación del peso en la lucha libre

2023–2024



Sr. Shawn Hendi  
Coordinador de Salud y Seguridad  
Departamento de Deportes  
Escuelas Públicas del Condado de  
Montgomery  
Teléfono: 240-740-5650

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/athletics](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/athletics)

### 1. ¿Por qué MCPS requiere análisis de grasa corporal para determinar los pesos mínimos para la lucha libre?

MCPS cumple con la federación nacional y las normas estatales relativas a la certificación de peso y control de peso. MCPS está comprometido a promover un manejo del peso más responsable, seguro y saludable entre los luchadores, consistente con el valor central de R.A.I.S.E. de una competencia segura.

### 2. ¿Cuáles son las principales partes del proceso de certificación del peso?

El peso actual del luchador, su edad, su nivel de hidratación y su altura se utilizarán para calcular lo que pesaría el luchador si alcanzara un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras. La categoría de peso más baja que el luchador puede certificar/competir corresponderá a lo que el luchador pesaría si se alcanza un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras, manteniendo una hidratación adecuada.

### 3. ¿De dónde procede el porcentaje mínimo de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos y del 12% para las luchadoras?

Estos son los mínimos recomendados y que han sido determinados por el Comité Asesor Nacional de Medicina de la Federación Nacional de Asociaciones Estatales de Escuelas Secundarias (National Federation of State High School Associations, NFHS). La investigación en medicina deportiva ha observado que estos son los límites inferiores entre los atletas de élite que rinden al máximo. Se han notificado cambios fisiológicos negativos por debajo de estos niveles.

### 4. ¿Necesita un luchador reducir su nivel de grasa corporal al 7% en el caso de los luchadores masculinos o al 12% en el caso de las luchadoras para ser competitivo?

De ninguna manera. De hecho, la gran mayoría de los luchadores, incluidos los de alto nivel, competirán en categorías de peso muy superiores a la que corresponde a un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras. Recuerde que el 7% es un porcentaje mínimo para los luchadores masculinos, y el 12% es un porcentaje mínimo para las luchadoras, no un porcentaje recomendado.

### 5. ¿Es éste un nuevo requisito?

No. MCPS empezó a exigir a todos los luchadores que se sometieran a análisis de grasa corporal en 2003. Es una forma más segura y precisa de determinar una categoría de peso mínima. Desde la temporada 2006-07, los reglamentos de la NFHS exige que todos los luchadores del país se sometieran a pruebas de hidratación y evaluaciones de grasa corporal para determinar las categorías de peso mínimas.

### 6. ¿Por qué es necesario este proceso?

Estudios nacionales han demostrado una pérdida excesiva de peso y "rebote" (pérdida rápida de peso seguida de atiborramiento posterior) entre un número significativo de luchadores. Los estudios demuestran que estas prácticas son perjudiciales. Las organizaciones médicas profesionales y las

organizaciones nacionales de lucha libre respaldan firmemente el proceso aplicado por MCPS.

### 7. ¿Qué efectos nocivos puede tener una pérdida de peso excesiva?

Se han observado disminuciones en el rendimiento académico, la resistencia atlética y la fuerza. Además, las funciones corporales, incluidos los mecanismos internos de control de la temperatura, pueden verse comprometidas. Otro resultado potencial es una mayor incidencia y vulnerabilidad a los trastornos alimentarios.

### 8. ¿Cómo se determinará una categoría de peso mínimo y seguro?

La altura, el peso, el nivel de hidratación y el nivel de grasa corporal actuales se utilizan para calcular lo que pesaría el luchador con un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras. El peso correspondiente se utilizará para determinar la categoría de peso más baja en la que puede competir el luchador.

### 9. ¿Qué impide que los luchadores se pongan a dieta y reduzcan su peso al mínimo en una semana?

Todos los equipos de escuelas públicas del estado deben presentar una Tabla de pesos por equipo (Team Weight Chart, TWC) antes del 1º partido. Esta tabla está programada para determinar una categoría de peso mínima en la que un luchador puede competir cada semana de la temporada. La categoría de peso mínimo está programada para reflejar lo que pesarían los luchadores si redujeran un 1,5% de su peso por semana, lo que se considera un índice seguro de pérdida de peso.

### 10. ¿Qué utilizará MCPS para medir la grasa corporal de un luchador?

Analizador de grasa corporal Tanita TBF-300WA. Se trata de un instrumento fiable y válido que se utiliza para realizar pruebas similares a los luchadores en muchos estados para determinar el peso mínimo de lucha. El instrumento es seguro, no invasivo, más preciso que los calibradores y es consistente para todos los luchadores.

### 11. ¿Es seguro el Tanita TBF-300WA?

Aunque no se conocen riesgos para la salud derivados del uso de la báscula Tanita, las personas que utilicen un marcapasos o dispositivos médicos eléctricos internos no deben utilizar este producto. La débil señal eléctrica emitida por el dispositivo podría ocasionar que dichos dispositivos internos fallen.

### 12. ¿Cómo funciona el Tanita TBF-300WA?

El instrumento tiene un aspecto similar al de una báscula de baño, con un teclado adjunto que permite introducir variables como la estatura, el sexo y la edad. El instrumento funciona según el principio de la impedancia bioeléctrica, que consiste en enviar una pequeñísima señal eléctrica a través del cuerpo. Cuando el individuo se sube a la báscula, los pies entran en contacto con dos pequeñas almohadillas. La señal comienza en una almohadilla, se conduce a través del agua

contenida en el cuerpo y termina en la otra almohadilla.

El músculo magro tiene mucha más agua que el tejido adiposo y permite que la señal pase fácilmente. El músculo sin grasa tiene mucha más agua que el tejido adiposo y permite que la señal pase fácilmente. El tiempo que se tarda en completar el circuito determina el porcentaje de grasa corporal. Cuanto más lento sea el tiempo, mayor será la cantidad de grasa corporal.

### 13. ¿Quién realizará las pruebas?

Los entrenadores y profesionales deportivos realizarán pruebas de hidratación y análisis de la grasa corporal. Un proveedor de atención médica autorizado (Licensed Health Care Provider, LHCP) estará presente para certificar la categoría de peso mínima para cada luchador, basándose en el resultado del análisis de grasa corporal.

### 14. Si la grasa corporal es el criterio principal para la certificación, ¿por qué sigue siendo necesaria la firma de un LHCP?

La asociación atlética estatal, así como el Código de Reglamentos de Maryland (COMAR), exigen que un LHCP certifique la categoría de peso más baja de un luchador. El Tanita TBF-300WA proporciona datos objetivos que serán utilizados por el LHCP para determinar una clase de peso mínimo y seguro.

### 15. ¿Por qué es necesaria una prueba de hidratación antes del análisis de la grasa corporal?

Instrumentos de bioimpedancia, como el Tanita TBF-300WA, requiere que el individuo esté correctamente hidratado para obtener una lectura válida y fiable. Un nivel inadecuado de hidratación disminuirá la velocidad de la señal, lo que dará lugar a una lectura errónea. El individuo mostrará tener un nivel de grasa corporal superior al que realmente tiene. Todos los luchadores deben "pasar" una prueba de Gravedad Específica de la Orina (hidratación) con una lectura de 1,025 o inferior inmediatamente antes de someterse a sus análisis de grasa corporal. La orina se analizará exclusivamente por su nivel de hidratación, y se desechará inmediatamente.

### 16. ¿Qué ocurre si un luchador no está bien hidratado?

Si un luchador no está correctamente hidratado, tendrá que volver a realizar la prueba en otro momento.

### 17. ¿Afectará lo que uno coma o beba a la prueba de hidratación?

Algunos productos, como la cafeína y el chocolate, actúan como diuréticos y pueden provocar una pérdida excesiva de agua o impedir la señal eléctrica utilizada para medir el porcentaje de grasa corporal. Hay información disponible sobre consejos de hidratación.

### 18. ¿Qué se exige a los padres/tutores y a los luchadores?

Los luchadores deben llegar a la hora/lugar designado con un formulario de permiso firmado por el padre/tutor y una identificación de estudiante. Los luchadores deben estar correctamente hidratados y deben llevar ropa deportiva (shorts y camisetas).

### 19. ¿Cuál es el costo para los padres/tutores del luchador para obtener el análisis de grasa corporal/certificación de peso?

No hay costo alguno para los padres/tutores de los luchadores que se certifiquen en el lugar de certificación de peso patrocinado por MCPS. Sin embargo, los padres/tutores deben pagar los gastos de las apelaciones o pruebas realizadas en instalaciones ajenas a MCPS.

### 20. ¿Tienen que someterse los demás luchadores del estado a un proceso similar de certificación de peso?

Los luchadores de todas las escuelas secundarias públicas de Maryland deben someterse a una prueba de hidratación, a un análisis de grasa corporal y contar con la firma de un LHCP para certificarlos en una categoría de peso mínima. El formulario de certificación de peso utilizado por MCPS es similar para todas las escuelas públicas de Maryland.

### 21. ¿Qué ocurre si el peso calculado de un luchador con un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras se encuentra entre dos categorías de peso?

Se designará la categoría de peso más alta de las dos, a menos que el peso calculado con un 7% de grasa corporal para los luchadores masculinos o un 12% de grasa corporal para las luchadoras esté dentro del 2% de la categoría de peso más baja. El LHCP puede "redondear hacia abajo" a la categoría de peso inferior si está dentro del 2%. Si el LHCP responsable no considera apropiado "redondear hacia abajo", el luchador puede apelar esta decisión a su LHCP de familia. El LHCP de familia puede certificar al luchador en el peso inferior, pero solo si el peso proyectado del luchador con un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras está dentro del 2% de una categoría de peso inferior.

### 22. ¿Dónde puedo obtener más información?

La página web de Deportes de MCPS contiene información sobre los detalles y aspectos del proceso de certificación de lucha libre. ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/athletics](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/athletics)). Esta información también puede obtenerse a través del entrenador.

### 23. ¿Puede un luchador tener una prueba privada e independiente para establecer la certificación de peso, en lugar de la prueba que MCPS administrará?

Sí, pero el instrumento utilizado para la prueba independiente tendrá que ser el Absorciómetro de Rayos X de Doble Energía (Dual Energy X-ray Absorptiometer, DEXA Scan), Pesaje Hidrostático, o el mismo instrumento utilizado por MCPS (Tanita TBF-300WA). El interesado debe pagar los gastos de las pruebas independientes. Las pruebas independientes, apelaciones y pruebas/certificación de peso para los luchadores después de las fechas de certificación MCPS se manejan a través de Maryland Orthopedic Specialists (MOS, por sus siglas en inglés) vía correo electrónico a Randy Rocha ([randyrocha.lac@gmail.com](mailto:randyrocha.lac@gmail.com)). No se permitirá un margen de "redondeo" del 2% para la certificación en centros que no pertenezcan a MCPS. Deberá presentarse un resultado de la prueba generado por computadora, incluidos los resultados de la prueba de hidratación.

### 24. Supongamos que un luchador falta a la certificación de peso patrocinada por MCPS o sale tarde.

Véanse los puntos 23 y 25.

### 25. ¿Existe un proceso de apelación para las personas que no están de acuerdo con la evaluación de MCPS?

Sí, pero el interesado debe pagar los gastos y hacer las gestiones que sean necesarias. Un individuo no puede apelar si se le permite una franquicia superior al 2% que pueda cualificarle para una categoría de peso inferior. Sin embargo, una persona puede apelar los resultados de la prueba MCPS. Las apelaciones y certificaciones tardías se tramitan a través de Maryland Orthopedic Specialists (MOS) por correo electrónico a Randy Rocha ([randyrocha.lac@gmail.com](mailto:randyrocha.lac@gmail.com)). Una persona puede someterse a una nueva prueba utilizando el Tanita TBF-300WA o utilizando un escáner DEXA. No habrá ningún "descuento" o "redondeo a la baja" en una apelación de esta naturaleza, y la apelación deberá completarse y aprobarse antes del primer partido. Deberá aportarse la documentación adecuada de los resultados de las pruebas.

### 26. Supongamos que un luchador está naturalmente por debajo del 7% mínimo para los luchadores masculinos o del 12% mínimo para las luchadoras.

En primer lugar, esto es muy raro. El LHCP del luchador debe verificar por escrito que el luchador está naturalmente por debajo de un nivel de grasa corporal del 7% para los luchadores masculinos o del 12% para las luchadoras. No habría ningún "redondeo a la baja". El luchador se certificaría para la categoría de peso igual o inmediatamente superior al peso natural.

### 27. ¿Cómo se puede obtener información sobre una dieta sana y nutritiva para un luchador?

Esta información está disponible en la página web de Deportes de MCPS ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/athletics](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/athletics)) y en la página web de MPSSAA ([www.MPSSAA.org](http://www.MPSSAA.org)). El plan de nutrición descrito se ha adoptado del programa de educación nutricional para luchadores de la California High School Athletic Association (Asociación Atlética de Escuelas Secundarias de California).