

16 de septiembre de 2025

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 2 de noviembre de 2024, en Clarksburg High School, con pruebas de recuperación el 23 de noviembre de 2024. 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 atienda. 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", with a large, stylized loop at the end.

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



FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DEL PADRE/MADRE/GUARDIÁN

Certificación de Peso para la Lucha Libre en MCPS 2025–2026

Los reglamentos estatales exigen que todos los luchadores reciban certificación de peso mínimo para su clase antes de su primer encuentro. Los reglamentos de Maryland estipulan además que se realice un análisis de grasa corporal de todos los luchadores como parte de su certificación de peso. Un Proveedor Certificado en Cuidados de la Salud (Licensed Health Care Provider—LHCP) deberá usar los resultados del análisis de grasa corporal para determinar una clase de peso mínimo segura. El análisis de la grasa corporal y los cálculos posteriores se utilizan para determinar el peso de un luchador si reduce su grasa corporal a un nivel del 7% en el caso de los luchadores masculinos o a un nivel del 12% en el caso de las luchadoras, manteniendo al mismo tiempo un nivel adecuado de hidratación. El proveedor certificado en cuidados de la salud (LHCP, por sus siglas en inglés) determina la clase de peso más bajo en la cual el luchador/a puede competir de acuerdo a los resultados del análisis de grasa corporal y los cálculos subsiguientes.

Montgomery County Public Schools (MCPS) patrocinará un programa de certificación de peso para luchadores de MCPS. En pocas palabras, MCPS hará un análisis de la grasa corporal de los luchadores y facilitará un/a LHCP para que certifique la clase con peso mínimo para cada luchador/a de acuerdo a los resultados del análisis de grasa corporal. MCPS utilizará el monitor de grasa corporal Tanita TBF-300WA para realizar estas pruebas. La certificación de peso se llevará a cabo en Clarksburg High School el 1 de noviembre de 2025, con un día de recuperación el 1 de noviembre de 2025, también en Clarksburg High School. Las pruebas serán realizadas por entrenadores certificados de atletismo y LHCP. Tras completar el proceso, se habrá determinado y certificado una clase de peso mínimo para cada luchador/a.

Aunque no se conocen riesgos para la salud relacionados con el uso de la Tanita TBF-300WA, las personas que utilicen un marcapasos o un dispositivo médico eléctrico interno no deben utilizar este aparato. La débil señal eléctrica emitida por el dispositivo podría ocasionar que dichos dispositivos internos fallen.

Hay detalles disponibles sobre el proceso de certificación de peso de MCPS en la página de Atletismo en el sitio de Internet de MCPS (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/athletics). Esta información incluye una carta a los padres/tutores explicando los detalles del programa, y un folleto informativo titulado *Preguntas frecuentes: Guía para padres y luchadores*.

Un componente importante de un análisis de grasa corporal válido y confiable es que los luchadores deben estar debidamente hidratados. Por consiguiente, se analizará una muestra de orina de cada luchador/a exclusivamente para determinar su nivel de hidratación inmediatamente antes del análisis de grasa corporal. Una vez se haya determinado el nivel de hidratación, se desechará la muestra de orina. Un luchador/a debe estar suficientemente hidratado/a para poder tener un análisis de grasa corporal preciso y válido.

Por favor lea y firme a continuación:

Yo (nombre del padre/madre/guardián) _____ he revisado los materiales distribuidos por MCPS sobre el programa de certificación de peso y entiendo los componentes básicos del programa. Entiendo que mi hijo(a) no tiene que participar en el programa patrocinado por MCPS, y que puedo elegir que se realice una prueba independiente a mi cargo que cumpla con los requisitos de MCPS. Entiendo que, si mi hijo(a) tiene un marcapasos o utiliza otro tipo de dispositivo médico eléctrico interno, no debe someterse a esta prueba.

Doy mi permiso para que mi hijo(a) participe en el programa de certificación de peso patrocinado por MCPS.

Nombre del Luchador: _____ Género: M F Edad: _____
(Por favor escriba en letra de molde/imprenta)

Escuela: _____ Grado: 9 10 11 12 ID # _____

Firma del padre/madre/tutor: _____ Fecha: _____



22nd Anual MCPS Lucha Libre Horario de Certificación de Peso

Fecha: 1 de noviembre
Dirección: Clarksburg High School
22500 Wims Road
Clarksburg, Maryland 20871

Horario de las escuelas:

Tiempo	Escuelas Secundarias
9:00 – 9:30 a.m.	Clarksburg, Quince Orchard, Albert Einstein
9:30 – 10:00 a.m.	Winston Churchill, Seneca Valley, Thomas S. Wootton
10:00 – 10:30 p.m.	Walter Johnson, Northwest, Wheaton
10:30 – 11:00 p.m.	Springbrook, Rockville, Walt Whitman
11:00 – 11:30 p.m.	James Hubert Blake, John F. Kennedy, Northwood
11:30 – 12:00 p.m.	Gaithersburg, Paint Branch, Sherwood
12:00 – 12:30 p.m.	Montgomery Blair, Col. Zadok Magruder
12:30 – 1:00 p.m.*	Bethesda-Chevy Chase, Damascus, Watkins Mill
1:00 – 1:30 p.m.*	Richard Montgomery, Poolesville

**Las últimas 2 sesiones, de 1:30 a 2:30 p. m., también están abiertas para los estudiantes que tomen el examen SAT esa mañana.*

Recordatorios e información para padres/tutores

- Los luchadores deben traer su carné de estudiante o la verificación StudentVue de su horario.
- Los luchadores deben traer su formulario de permiso firmado por los padres
- Los luchadores recibirán tarjetas de certificación de peso en el mostrador de registro
- Los luchadores deben llevar pantalones cortos y camisetas para ser certificados.
- Los luchadores deben estar correctamente hidratados para poder realizar un análisis de grasa corporal válido.
- A menos que la escuela haya dispuesto lo contrario para el transporte, el transporte será proporcionado por los padres del luchador a la hora designada por la escuela.

Horario de la Certificación de Peso de Reposición: 22 de noviembre de 2025

Tiempo	escuelas en división
9:00 – 9:45 a.m.	División Norte
9:45 – 10:30 a.m.	División Sur
10:30 – 11:15 a.m.	División Este
11:15 – 12:00 p.m.	División Oeste



WRESTLING WEIGHT CERTIFICATION OPTIONS/APPEALS

Two Ways to Certify

A wrestler may have their minimum weight class certified by one of two sources: MCPS or Maryland Orthopedic Specialists (MOS). Information regarding MOS is given at the bottom of the page.

MCPS Offers Two Weight Certification Opportunities

MCPS will offer/sponsor two opportunities for weight certifications: November 1 and November 22, 2025, both at Clarksburg High School. Both are free. Most wrestlers will have their weight certified on November 1. The November 22 certification is intended exclusively for the following wrestlers:

- Those who failed the hydration test on November 1.
- Those who missed the November 1 certification. Note: Wrestlers who had their minimum weight certified on November 1 may not attempt to certify at a lower weight class on November 22.

Appeals and Independent Testing

Appeals may be requested under the following circumstances. The parent/caregiver is responsible for paying the cost for an appeal, and all appeals must occur before the wrestler's first competition.

- The attending physician at the MCPS-sponsored weight certifications on November 1 and November 22 may "round down" to the lower of two weight classes if the wrestler's projected weight at a 7% level of body fat (12% for females) is within two-percent (2%) of the lower weight class. If the wrestler's projected weight is within 2% of a lower weight class but the attending physician does not elect to round down, the parent/caregiver may have the wrestler's family physician approve a maximum of a 2% "round down."
- Wrestlers may appeal the results of the MCPS-sponsored body fat assessment/weight certification and have a new test completed. Appeals must be coordinated through MOS which uses the Tanita TBF-300WA (same instrument used to certify MCPS wrestlers on November 1 and November 22). Otherwise, an appeal must be based on use of a DEXA Scan or Hydrostatic Weighing. There is no "rounding down" on appeals or tests conducted through MOS. MOS will forward the results of the test to MCPS.
- If a wrestler is below a 7% (12% for females) level of body fat, there will be no "rounding down" allowance and the wrestler must obtain a note from their family physician stating that the wrestler is naturally below a 7% level of body fat.

Maryland Orthopedic Specialists (MOS)

- Parents/wrestlers must contact Mr. Randy Rocha in advance for an appointment via email: (randyrocha.lac@gmail.com).
- Cost will be \$25 for the Tanita test. Mr. Rocha can assist with any other inquiries about body fat measurements.
- Mr. Rocha with MOS will conduct appointments at local schools and at satellite locations.
- Mr. Rocha with MOS will assess the wrestler's hydration level, and if sufficiently hydrated, the wrestler will qualify for a body fat assessment.
- There is no "rounding down" at MOS.
- MOS will fax the results of the test to the MCPS Department of Athletics.



22nd Anual MCPS Lucha Libre de Reposición: Horario de Certificación de Peso

Fecha: 22 de noviembre
Dirección: Clarksburg High School
22500 Wims Road
Clarksburg, Maryland 20871

Horario de las escuelas:

Tiempo	División	Escuelas Secundarias
9:00 – 9:45 a.m.	División Norte	Clarksburg, Damascus, Northwest, Poolesville, Seneca Valley, Watkins Mill
9:45 – 10:30 a.m.	División Sur	Montgomery Blair, Albert Einstein, John F. Kennedy, Richard Montgomery, Northwood, Rockville, Wheaton
10:30 – 11:15 a.m.	División Este	James Hubert Blake, Gaithersburg, Col. Zadok Magruder, Paint Branch, Sherwood, Springbrook
11:15 – 12:00 p.m.	División Oeste	Bethesda-Chevy Chase, Winston Churchill, Walter Johnson, Quince Orchard, Walt Whitman, Thomas S. Wootton

Recordatorios e información para padres/tutores

- Los luchadores deben traer su carné de estudiante o la verificación StudentVue de su horario.
- Los luchadores deben traer su formulario de permiso firmado por los padres
- Los luchadores recibirán tarjetas de certificación de peso en el mostrador de registro
- Los luchadores deben llevar pantalones cortos y camisetas para ser certificados.
- Los luchadores deben estar correctamente hidratados para poder realizar un análisis de grasa corporal válido.
- A menos que la escuela haya dispuesto lo contrario para el transporte, el transporte será proporcionado por los padres del luchador a la hora designada por la escuela.



Preguntas frecuentes:

Guía para padres/tutores y luchadores sobre el proceso de certificación de peso de lucha libre de MCPS 2025–2026

- ¿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.
- ¿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.
- ¿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.
- ¿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.
- ¿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 sometan a pruebas de hidratación y evaluaciones de grasa corporal para determinar las categorías de peso mínimas.
- ¿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.
- ¿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.
- ¿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 1er 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). 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). 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). 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) y en la página web de MPSSAA (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).

Si tiene preguntas, comuníquese con el Sr. Travis McCormack, coordinador de salud y seguridad para deportes de todo el sistema, División de Liderazgo y Mejora Escolar, al 240-740-5650.



MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

Certificación de Peso de Lucha

HOJA DE CONSEJOS DE HIDRATACIÓN

LÍDERES

La siguiente información incluye consejos que le ayudarán a presentarse al certificado de peso bien hidratado. La deshidratación por actividad física puede afectar los resultados de su prueba de hidratación; siga estos consejos para asegurarse de estar bien hidratado. Recuerde: cuanto más clara sea su orina, mayor será la probabilidad de estar bien hidratado.

3 a 4 DÍAS antes de la certificación de peso:

- Beba mucho líquido a lo largo del día (el agua no tiene calorías). Los atletas deben beber al menos 8-10 vasos de agua al día.
- Aumente la ingesta de alimentos ricos en fibra (como ensaladas, cereales, verduras y frutas). Esto ayudará a eliminar el exceso de residuos del organismo.
- Coma comidas más pequeñas y frecuentes.
- EVITE los alimentos ricos en grasa (como los fritos, la carne, las patatas fritas, la pizza, los frutos secos y los aliños para ensaladas).
- EVITE los alimentos salados (como patatas fritas, pretzels, pizza, atún, galletas saladas, refrescos, bebidas deportivas).
- Asegúrese de comer y beber; ¡no se deshidrate!

1 DÍA antes de la certificación de peso:

- Siga bebiendo líquidos, debería orinar con frecuencia. La orina debe ser incolora si está bien hidratado.
- Coma comidas más pequeñas pero más frecuentes. Continúe comiendo alimentos fibrosos, para eliminar el exceso de desechos del cuerpo.
- ALÉJESE de los alimentos grasos y los tentempiés que permanecerán en su organismo durante más tiempo.
- No beba bebidas «oscuras» (Coca-Cola, Pepsi, etc.). Beba líquidos claros (agua, Sprite, etc.)

DÍA de la certificación de peso:

- Coma porciones pequeñas y almuerce muy ligero (si se hace la prueba por la tarde).
- Coma alimentos ligeros (como fruta y cereales).
- Siga bebiendo agua (evite el café y las bebidas «oscuras»).
- No beba bebidas saladas (como refrescos, Gatorade o PowerAde). Puede retener líquidos.
- Orine con la mayor frecuencia posible a lo largo del día hasta una o dos horas antes de su hora de certificación de peso.
- Esté preparado para orinar durante la prueba de hidratación.

