



# Federación Interacadémica de California

Marie Ishida, Directora Ejecutiva  
1320 Harbor Bay Parkway, Suite 140 Alameda, CA 94502  
Teléfono (510) 521-4447 Fax (510) 521-4449

[www.cifstate.org](http://www.cifstate.org)

PARA: Todos los padres/tutores de los estudiantes atletas de CIF que participan en el deporte de la lucha

DE: Marie Ishida, Directora Ejecutiva de CIF

ASUNTO: PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE PESO PARA LUCHA DE CIF—Procedimiento requerido para la Temporada de Lucha de 2008-2009

La CIF está comprometida con la seguridad de nuestros estudiantes atletas como una de sus prioridades más importantes. Después de un debate y análisis cuidadoso, hemos adoptado el programa de Certificación de Peso de CIF que es requerido por el reglamento de lucha NFHS. Este programa sigue los lineamientos adoptados en años recientes por la comunidad de medicina deportiva, así como las entidades dirigentes de deportes (NFHS, NCAA), entrenadores y otras varias asociaciones atléticas.

CIF está convencida de que su programa de certificación de peso proporcionará un plan de control de peso sano para su hija o hijo. Este programa reconocido nacionalmente ha sido adoptado y se les requiere a **TODOS** nuestros luchadores de CIF, con la esperanza de que disminuirá la probabilidad de riesgos a la salud de cualquier luchador o luchadora de CIF quien podría ser instruido(a) o elija utilizar prácticas no saludables con el propósito de "ganar peso."

Esta carta tiene el objetivo de informarles los componentes básicos del programa y también obtener su permiso como padres para que su hijo o hija pueda participar en el proceso de Certificación de Control de Peso de la CIF como un requisito para participar en competencias deportivas de lucha en la CIF en cualquier nivel para la próxima temporada. Después de que lean este material informativo, si tienen preguntas adicionales, por favor comuníquense con el Director Atlético o con la Directora o Director de su escuela. Ellos podrán proporcionarles detalles adicionales a sus preguntas específicas.

El programa de Certificación de Peso de la CIF tiene dos componentes básicos:

- 1) Educación de nutrición y
- 2) Establecimiento de un peso mínimo saludable para cada luchador/luchadora.

El programa de Certificación de Peso de la CIF no permite que el porcentaje de grasa corporal de los estudiantes atletas sea menor de un cierto nivel:

- los luchadores varones deben mantener un mínimo del 7% de grasa corporal.
- las luchadoras deben mantener un mínimo del 12% de grasa corporal.

El Programa de Certificación de Peso de la CIF establece un límite saludable en relación a cuánto y qué tan rápido se les permite a ellos reducir de manera segura su peso. El Programa de Certificación de Peso de la CIF controla la tasa de pérdida de peso y también establece un peso mínimo aceptable y saludable para cada luchador/luchadora a través del uso de un análisis de impedancia bioeléctrica (báscula Tanita).

El primer paso en el Programa de Certificación de Peso de la CIF es examinar el nivel de hidratación de cada luchador/luchadora. Los luchadores que no estén adecuadamente hidratados, no podrán participar en la evaluación, ya que el equipo de evaluación no medirá el porcentaje correcto de grasa corporal si un luchador/luchadora está deshidratado. Por lo tanto, el paso inicial en este programa de Certificación de Peso de la CIF, requiere que a cada luchador/luchadora se le haga un examen de orina para confirmar que esté adecuadamente hidratado(a) y pueda proseguir con la medida de su

## Programa de Certificación de Peso para Luchadores de CIF

porcentaje de grasa corporal actual. Si el luchador/luchadora no está suficientemente hidratado(a) (por ej.: la densidad específica de la orina es más alta de 1.025) no se llevará a cabo la evaluación del porcentaje de la grasa corporal, y se requerirá una reevaluación en una fecha posterior (no antes de 24 horas después de la primera evaluación de hidratación).

El segundo paso es medir el porcentaje actual de la grasa corporal de los luchadores. Éste se medirá cuando el luchador/luchadora se suba a la báscula Tanita. Esta báscula usa técnicas de análisis de impedancia bioeléctricas. Una señal eléctrica de bajo nivel es enviada a través de las extremidades inferiores y de esa manera se registra la resistencia eléctrica del cuerpo. Usando esa información, se determina la grasa corporal del individuo.

El Instituto Nacional de la Salud recomienda que los individuos que tengan desfibriladores implantados no deberán participar en este examen. No existe evidencia científica de que la impedancia bioeléctrica sea segura para el feto durante el embarazo.

Si su hijo o hija está planeando participar en el deporte de lucha este año escolar en cualquier programa de escuela miembro de la CIF, a cualquier nivel, usted debe leer con atención, firmar y devolver a la escuela de su estudiante el Formulario de Permiso de los Padres aquí incluido antes de que se pueda realizar una evaluación.

Estas evaluaciones de peso mínimo deben llevarse a cabo entre el 15 de octubre y el 15 de enero. El entrenador del deporte de lucha de cada escuela y el director atlético programarán estas evaluaciones para todos los luchadores en su escuela. La evaluación TEMPRANA es mucho más recomendable ya que a ningún estudiante atleta se le permitirá participar en ninguna competencia de lucha para su escuela hasta que se haya completado su evaluación y los resultados se hayan registrado en el banco de datos de la NWCA (Asociación Nacional de Entrenadores de Lucha). Cada luchador o luchadora tendrá acceso únicamente a su propia información publicada en la página de Internet y a la información relacionada con su nutrición individual por medio de una contraseña (*password*) personal. Cada entrenador o director atlético tendrá acceso a toda la información de los luchadores de su escuela la cual estará protegida por una contraseña. Mientras que nosotros les recomendamos a ustedes como padres que los luchadores sigan el programa para una pérdida de peso saludable este año escolar, solicitamos como requisito obligatorio que cada luchador/luchadora sea evaluado(a) antes de que se lleve a cabo CUALQUIER competencia. Si un luchador o luchadora no es evaluado(a) definitivamente no podrá participar en ninguna competencia de lucha de la CIF durante este año escolar.

La lucha es un magnífico deporte de la CIF y continuamos trabajando en colaboración con expertos en el deporte de lucha de todo el país y localmente con el fin de proporcionarle a su hijo o hija la información adecuada para controlar sus metas de peso en dicho deporte de una manera segura y saludable.

## **FORMULARIO DE PERMISO DE LOS PADRES INCLUIDO**

NWCA ([www.nwcaonline.com](http://www.nwcaonline.com))



INSERT SCHOOL NAME HERE

## FORMULARIO DE PERMISO DE LOS PADRES

Por medio de la presente otorgo a la escuela preparatoria \_\_\_\_\_ mi permiso para que un Asesor Certificado por la CIF lleve a cabo una evaluación de hidratación en una muestra de orina que proporcione mi hijo/hija con el propósito de determinar si se ha cumplido el nivel de hidratación apropiado bajo el Programa de Certificación de Peso para el deporte de Lucha de la CIF. Yo entiendo que la CIF requiere que se lleve a cabo esta evaluación con el fin de que mi hijo/hija sea elegible para competir en el deporte de lucha en cualquier competencia de la CIF durante el año escolar 2007-2008.

Mi firma al calce de este documento indica que yo entiendo que mi hijo/hija está de acuerdo con lo siguiente:

- Mi hijo/hija proporcionará un muestra de orina de 20-30 ml (1-2 oz) en una instalación sanitaria o baño con el único propósito de hacer que una gota de dicha muestra de orina sea analizada para constatar su hidratación (densidad específica) con el fin de que un Asesor Certificado por la CIF la mida y registre los resultados.
- La muestra de mi hijo/hija permanecerá en su posesión y bajo su supervisión directa a lo largo de toda la evaluación. Ellos desecharán su propia muestra cuando se complete y finalice la evaluación.

Además entiendo lo siguiente:

- El lugar donde se proporcione la muestra de orina será supervisado por personal de la escuela con el fin de asegurar que el luchador/luchadora ha proporcionado una muestra de su propia orina sin ninguna contaminación (personas adultas del sexo femenino supervisarán los lugares que usen las luchadoras; adultos varones supervisarán los lugares que usen los luchadores varones).
- Se tomarán todas las medidas razonables para asegurar la privacidad del luchador/luchadora cuando él o ella entregue su muestra de orina.
- Aparte de el examen de hidratación, la muestra de orina proporcionada no se usará para ningún otro tipo de análisis o examinación.
- El Instituto Nacional de la Salud recomienda que los individuos que tengan desfibriladores implantados no deberán participar en este examen. No existe evidencia científica de que la impedancia bioeléctrica sea segura para el feto durante el embarazo.

Por medio de la presente estoy de acuerdo con librar y para siempre eximir de cualquier responsabilidad a la CIF, a la escuela y a los Asesores Certificados de la CIF de cualesquiera y todos las reclamaciones, que pudiera yo tener ahora, o después, con respecto al análisis de orina que estoy autorizando y para el cual estoy dando mi consentimiento como lo indica mi firma al calce de este documento. Soy libre de negar cualquier consentimiento, permiso o autorización para mi hijo/hija tanto ahora mismo como en cualquier punto o momento durante la examinación.

Reconozco que he leído este formulario completamente o que alguien me lo ha leído, y entiendo el proceso de análisis de hidratación en el cual participará mi hijo/hija. Doy mi consentimiento y permiso para que mi hijo o hija participe en este análisis de hidratación.

FECHA \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL ESTUDIANTE-ATLETA \_\_\_\_\_

FIRMA DEL ALUMNO \_\_\_\_\_

NOMBRE DE LOS PADRES O TUTOR(ES) \_\_\_\_\_

FIRMA DE LOS PADRES O TUTOR(ES) \_\_\_\_\_

FAVOR DE ENTREGAR A MÁS TARDAR EL \_\_\_\_\_, 200\_\_\_\_\_

**INSERT SCHOOL INFORMATION HERE**