



Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia

"2012 en memoria de los Héroes de Malvinas"

CONCEJO DELIBERANTE USHUAIA MESA DE ENTRADA LEGISLATIVA ASUNTOS INGRESADOS	
Fecha: 07/06/12	Hs. 13:57
Numero: 588	Fojas: 11
Expte. N°	
Girado:	
Recibido:	<i>[Handwritten Signature]</i>

Nota N° 99/2012.-
Letra: B. FPV

USHUAIA, 15 de Mayo de 2012.-

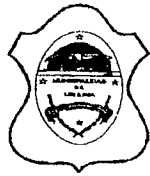
Sr. Presidente
Concejo Deliberante de Ushuaia
Dn. Damián DE MARCO
S _____ / _____ D

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. a los efectos de incorporar en el Boletín de Asuntos de Entradas correspondiente a la próxima Sesión Ordinaria, el siguiente Proyecto de Resolución donde proponemos se le otorgue al joven Marcos Saúl CABEZAS, la mención como **Ciudadano Destacado** de la Ciudad de Ushuaia, es en pos de su desempeño deportivo, y por su primer puesto como **Campeón Nacional de Potencia (Powerlifting)**, participaciones y triunfos en diversos torneos de esta disciplina, el cual hace merecedor del reconocimiento de toda la comunidad.

Por lo expuesto anteriormente es necesario contar con el apoyo de todos los Concejales que integran este cuerpo Legislativo.

Sin más que agregar, elevo a consideración el tema mencionado.

[Handwritten Signature]
Walter YUOTO
Concejal F.P.V.
Concejo Deliberante Ushuaia



*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia*

“2012 en memoria de los Héroes de Malvinas”

FUNDAMENTOS

El levantamiento de potencia o simplemente potencia (en inglés powerlifting) es un deporte de fuerza que consiste en tres eventos:

Press de banca

Sentadillas

Peso muerto.

Las primeras competiciones de powerlifting moderno comenzaron en la década de 1960 y es para hombres y mujeres. En 1972 se creó la primera federación que rige el deporte, a Federación Internacional de Potencia (International Powerlifting Federation, IPF).

El Powerlifting está reconocido por el COI aunque aún siguen los trámites para que el deporte participe como deporte de exhibición en los juegos olímpicos, hasta ahora el powerlifting solo participa como deporte paralímpico en los juegos olímpicos.

Existen pocos documentos que revelen el principio del powerlifting como deporte organizado pero, considerando que es un deporte de fuerza que lucha contra la gravedad, puede aventurarse la hipótesis de que en la edad de piedra ya se realizaban los primeros pesos muertos, no con una barra y unos discos equilibrados, como en la actualidad, pero sí con distintos objetos de trabajo como troncos o piedras. El powerlifting empieza a practicarse a finales de los años cincuenta del siglo pasado, en los míticos gimnasios de culturismo que tan de moda se empezaban a poner en los Estados Unidos. Al principio era una manera de demostrar la evolución de la fuerza sin tener que realizar los complicados movimientos de la halterofilia, pues resultaba mucho más cómodo realizar movimientos como las sentadillas, press de banca y peso muerto en los míticos dos tiempos y arrancada.

Por otra parte con esta práctica se podían trabajar todos los grupos musculares, lo que conllevaba a que los atletas fueran cada vez más fuertes y de aspecto más musculados. Comienzan a realizarse competiciones a nivel muy particular, primero en los gimnasios, entre compañeros. Más adelante empiezan a surgir pequeños torneos entre varios gimnasios para competir entre sí. Pero hay que avanzar hasta mediados de los años sesenta para encontrar la primera competición nacional de Estados Unidos. En esa época el powerlifting llega a Europa, pero exclusivamente a algunos gimnasios de Inglaterra, lo que conllevó a que, en 1971, se acordase organizar el primer Campeonato del Mundo. La participación fue muy reducida y los deportistas corrieron a cargo exclusivamente de Estados Unidos e Inglaterra. Pero eso fue sólo el principio; un año más tarde, el 11 de noviembre de 1972, se funda la Federación Internacional de Powerlifting (IPF) en Pensilvania. La evolución fue lenta pero, poco a poco, se va extendiendo por Europa, y el 14 de mayo de 1977 se funda la Federación Europea de Powerlifting (EPF) y se celebra, en Birmingham (Gran Bretaña), el primer campeonato de Europa, en abril de 1978. Para entonces la práctica del powerlifting era ya una realidad deportiva, lo que no tardó en extenderse al resto de continentes. En la actualidad la IPF cuenta con más de 75

La competición de powerlifting se desarrolla de la siguiente manera:
A cada competidor se le permiten 3 intentos en cada tipo de levantamiento, dependiendo de su prestigio y de la organización en la que compiten. El mejor de sus intentos válidos es el que cuenta para el total de la competición. Si dos o



*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia*

"2012 en memoria de los Héroes de Malvinas"

más competidores consiguen el mismo total, el levantador con menor peso corporal se coloca por encima de levantadores más pesados. Los levantadores compiten contra otros del mismo género, categoría de peso y edad.

Entrenamiento

Los powerlifters usan muchos sistemas diferentes de entrenamiento. En el entrenamiento convencional de powerlifting se incrementa gradualmente el peso y se decrementan las repeticiones a lo largo del tiempo, aunque hoy día hay mayor énfasis en la potencia explosiva y la velocidad. Sobre el entrenamiento, hay que buscar la mejora en los tres ejercicios, por lo que, aparte de hacer el entrenamiento del ejercicio concreto, hay que trabajar con otros ejercicios básicos que puedan dar fuerza a los principales grupos musculares que intervienen en el powerlifting.

Marcos CABEZAS es nacido en Río Turbio, provincia de Santa Cruz, llegó a Ushuaia a fines de 1995, con 16 años de edad. Terminó la secundaria en la entonces Escuela E.P.E.M. N° 1 y antes de cumplir 17 años comenzó a entrenar en el POLIDEPORTIVO AUGUSTO LASERRE, sin pausa o sólo en caso de lesión.

En el año 2008, comenzó a ver por videos un deporte (desconocido en la isla), denominado "POWERLIFTING" o POTENCIA, y a su vez a practicarlo, copiando los videos e inventando rutinas para aumentar la fuerza. Siempre se entrenó solo, y corregía sus posturas y ejecuciones guiándose por videos de Internet.

En el año 2009, se realizó en Ushuaia un torneo exhibición con atletas de primer nivel reconocidos nacionalmente; Marcos, con escasos conocimientos del deporte, decidió competir habiendo aprovechado la oportunidad para aprender un poco más: En su primer torneo quedó en 3° lugar, entre 10 atletas de primera. Por este motivo a comienzos del 2010 fue invitado a participar en un torneo a realizar en la Ciudad de Río Grande (lugar donde están los atletas más fuertes de Sudamérica de este deporte) logrando 1° lugar en fuerza en banco con 170kg. y 3° en Potencia con un total 630kg, dándole lugar (por primera vez para un atleta de Ushuaia) la clasificación para el **Torneo Argentino 2010**, a realizarse en la ciudad de Lujan en la Provincia de Bs. As., en el que obtuvo el 3° lugar en la categoría hasta 83kg, con un peso corporal de 82.300kg, resultando por esto por primera vez que un atleta de Ushuaia se sitúe entre los 3 más fuertes de la Argentina.

En el año 2011 se organizó un torneo en Ushuaia con todos los campeones Argentinos y algunos Sudamericanos, también asistió al evento Marcos Martínez (medalla de oro mundial). Se midieron todas las categorías o sea sin límite de peso corporal y en un total de 12 atletas logró un 4° puesto.

Ese mismo año se realizó el **Torneo Argentino 2011 - Preclasificatorio para el PANAMERICANO 2011**. (Clasifican los 2 primeros de cada categoría). En este torneo por un error en la dieta, en el pesaje, siendo el límite de mi categoría 83kg me pase por 200grs, y pasó a la siguiente categoría que es hasta 93kg, por ende mucho más dura, atletas más grandes y con más fuerza, (categoría a la que pertenece el mencionado anteriormente medalla de oro mundial **Marcos Martínez**). En este torneo obtuvo el **1° lugar** (nuevamente se lograba por primera vez que un atleta de Ushuaia sea el más fuerte de la Argentina en la categoría de 93kg, con solo 83.200kg de peso corporal) y de



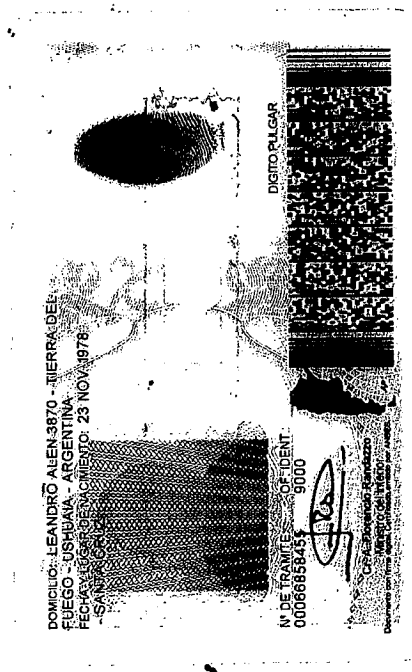
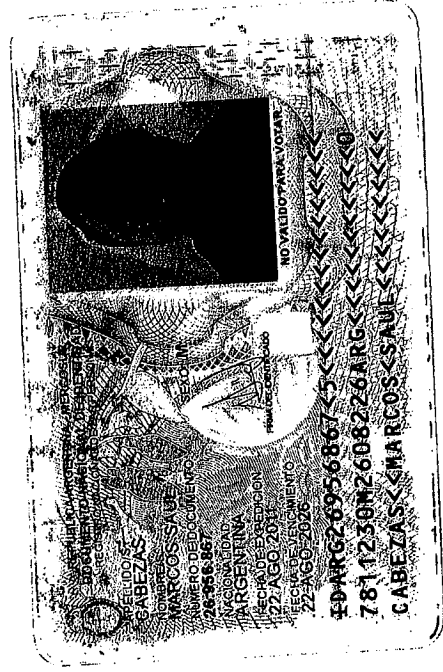
*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Ushuaia*

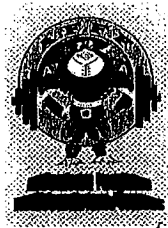
“2012 en memoria de los Héroes de Malvinas”

esta forma logró clasificar para competir a nivel internacional con los más fuertes de cada país de toda América.

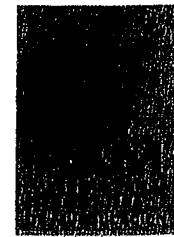
Luego de haber logrado la clasificación llegó el **PANAMERICANO**, tuve que solventar todos los gastos ya que no logró colaboración económica de ninguna parte para representar a Ushuaia a nivel internacional. Erogando un gasto, entre pasajes, estadía, comida, gastos de inscripción, gastos de doping etc. por un monto superior a PESOS SIETE MIL (\$7.000). En dicho torneo logró **medalla de plata de fuerza en banco, medalla de plata en despegue y medalla de plata en sentadilla y por ello ganó Medalla de Plata en Potencia**, nuevamente haciendo historia para Ushuaia en este deporte.

Actualmente sus marcas son 192.5kg en fuerza en banco, 285kg en sentadilla y 270kg en despegue, y se encuentra entrenando fuerte para todo lo que se viene este 2012. Asimismo comenzó a entrenar a atletas de Ushuaia, dos de ellos competirán este año a nivel nacional y dos que están comenzando para competir el próximo año a nivel regional.





TORNEOS FISICOCULTURISMO Y POWER LIFTING



COPA USHUAIA GYM 1ª EDICION

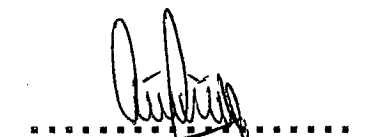
Por la presente certificamos que el Sr.:

MARCOS CABEZAS


participó, obteniendo el 3^{er} puesto de la categoría PROMOCIONAL en el torneo de FISICOCULTURISMO Y POWER LIFTING 2009

realizado el día 12 de Diciembre de 2009 en la Ciudad de Ushuaia, Tierra del Fuego


.....
Daniel Turchet
Presidente A.F.F.F.


.....
Carina Espinoza
Vice-Presidente A.F.F.F.


.....
Gabriel Coto
Responsable Power Lifting


.....
Carina Borrego
Organización General



International Powerlifting Federation

La Federación Argentina de Levantamientos de Potencia
entrega el presente certificado a

Cabezas, Marcos
.....
por

CAMPEON NACIONAL DE POTENCIA

Categoría: *83* Kg

Sentadilla:kg

División: *Open*.....

F. En Banco:.....kg

Despegue:kg

Total:kg

ROBERTO ALESSIO
.....
Presidente de F.A.L.P.O

.....
Secretario de F.A.L.P.O

Año

04 JUN 2011



International Powerlifting Federation

La Federación Argentina de Levantamientos de Potencia
entrega el presente certificado a

Ushuaia Gym
.....
por su

PARTICIPACIÓN EN EL CAMPEONATO NACIONAL


ROBERTO ALESSIO
.....
Presidente de F.A.L.P.O

.....
Secretario de F.A.L.P.O

Año **2011**