



## Informe para la Unidad de Acceso a la Información Pública del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador

### 1. Medidas reglamentarias oficiales para el terreno de juego de la Federación de Luchas:

#### a) Medidas del colchón:

El colchón de lucha es cuadrado, mide 12 Metros X 12 metros. Y Tiene tres zonas diferenciadas:

- Zona Central o de combate: círculo azul oscuro de 7 metros de diámetro
- Zona de pasividad: banda anaranjada de 1 metro de ancho, alrededor de la zona de combate.
- Zona de protección o seguridad: representada en azul y situada en la periferia del colchón

#### b) Zona de seguridad:

El colchón debe ser ubicado de modo que quede rodeado por un amplio espacio con la finalidad de asegurar que la competencia se desarrolle con normalidad.

#### c) Alturas adecuadas:

los colchones de lucha se componen de una espuma bidensidad entre 5 y 7 centímetros de espesor y una lona de recubrimiento que se fija con velcro a un marco periférico flexible, al cual debe ser perfectamente lisa y uniforme sin ningún tipo de irregularidad o separación.

Tanto para Juegos Olímpicos como para Campeonatos del Mundo y Continentales, el colchón debe ubicarse sobre una plataforma no superior a 1.10 metros ni menor a 0.50 metros de alto. Si el colchón está ubicado sobre un pódium, y el margen de protección (considerando tanto la zona de protección del colchón como el piso del pódium al descubierto) no alcanza los 2 metros de ancho, los laterales del pódium deberán cubrirse con paneles inclinados a 45°. En todos los casos, el área de protección debe ser de un color diferente al del colchón. El piso cerca del colchón estará cubierto por una cubierta suave o alfombra, bien fijada al suelo.





d) Iluminación adecuada:

No existen requerimientos específicos, la práctica se puede desarrollar con luz natural y artificial.

**2. Otros requerimientos oficiales para el terreno de juego o las instalaciones deportivas de la Federación Salvadoreña de Luchas.**

- a) Área de vestidores y duchas: casilleros, camilla de masajes
- b) Área de Fisioterapia
- c) Área de calentamiento (un colchón)
- d) Saunas
- e) Zona de alimentación
- f) Bodega de material didáctico: muñecos de lucha, sogas, etc.

