



CAPÍTULO XVI

POLE DANCE, PRÁCTICA DEPORTIVA

El *pole dance* o *pole sport* es una disciplina para hombres y mujeres que exige flexibilidad, fuerza, equilibrio y resistencia; combina el yoga, la danza y los pilates. Se puede llegar a quemar entre 300 y 800 calorías por clase, permite tonificar y bajar de peso debido a que se trabajan todas las partes del cuerpo y no se requiere ser un experto para practicarlo.

La ropa que se debe usar es: una camiseta y un *short*, debido a que permite mejor el agarre del *pole* o barra, por lo que es imposible practicarlo con *leggings* y camisetas de mangas largas.

En 2012 se llevó a cabo el primer campeonato mundial organizado por la Federación Internacional de Pole Sport; desde ese año se ha ido realizando anualmente y la primera vez que Colombia asistió fue en Inglaterra 2014; ese mismo año se dio el primer Campeonato nacional de Pole Sport Colombia en Medellín, Antioquia, organizado por la Federación Colombiana de Pole Sport y el premio fue asistir al mundial.

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE POLE SPORT

La Federación Colombiana de Pole Sport, la cual se empezó a llamar así desde 2017, pero que fue creada en 2014, es una entidad sin ánimo de lucro que busca que Coldeportes reconozca al *pole sport* como un deporte profesional para llegar a los olímpicos y así poder seguir brindando el apoyo a los atletas a los que hoy en día ayudan económicamente por medio de las donaciones que reciben y los talleres y las actividades que realizan.



La Federación está llevando a cabo un proceso para recibir el apoyo de la Ildr y poder contar con espacios donde se puedan realizar las competencias sin que tengan que pagar un gran costo por la organización del evento. Para lograr que esta entidad los apoye tienen que conformar ligas deportivas con las escuelas en Medellín, Cali y Bogotá.

Cada año organizan el Campeonato nacional de Pole Sport Colombia que cuenta con las categorías de *pole sport* y *artistic pole*. El próximo se realizará el 6 y 7 de abril de 2019 en la ciudad de Medellín, y los ganadores harán parte del mundial que será en Cancún, México, y se espera que crezca la participación de atletas colombianos; esto lo manifiesta Carolina Vega, presidenta de la Federación.

Este año se llevó a cabo el Mundial de Pole Sport en Tarragona, España, donde fueron siete atletas en representación de Colombia y se ganaron tres medallas; Julio César Clevel ganó el oro en la categoría de *ultra pole* – adultos masculinos, bronce para la dupla conformada por Fiorella Cortez y Sebastián Martínez en la categoría *pole sport* – duplas adultos y la tercera medalla fue también de bronce que se la llevó Lucía Sánchez en la categoría *pole sport* – juvenil femenino.

CATEGORÍAS DEL POLE SPORT

Existen tres categorías donde cada atleta demuestra su talento en cada una de ellas.

POLE SPORT:

Es una competencia que está basada en un código de puntos y tiene unos jueces que califican la parte técnica y atlética. Para poder competir se debe pasar un formato con las especificaciones de las figuras que se van a realizar y cada una tiene un puntaje distinto; con base en esto, los jueces tendrán en cuenta la calificación. Esta categoría cuenta con más de 3.000 atletas a nivel mundial y comprenden un rango de edad que va desde los 10 a los 65 años.

ULTRA POLE:

Batalla de atletas quienes compiten en la modalidad de *freestyle*, donde muestran su creatividad y habilidades acrobáticas, en esta categoría se puede empezar a participar desde los 10 años.

ARTISTIC POLE:

Presentación más artística y menos técnica, donde se califica la escenografía, la puesta en escena y la musicalidad; el rango de edad en esta categoría es de 15 a más de 50 años.

POLE SPORT CAMINO A LOS OLÍMPICOS

La IPSF (Federación internacional de Pole Sport), junto con las federaciones de cada país está trabajando para que el *pole sport* sea reconocido como un deporte

profesional a nivel internacional y junto con la Sport Accord están llegando a unos acuerdos para que el Comité Olímpico los reconozca y puedan formar parte de los Juegos Olímpicos de 2024; para esto deben contar con 50 federaciones a nivel mundial, y actualmente cuentan con 30 federaciones y nueve que están en proceso para que los acepten.

Existen 13 escuelas a nivel nacional de *pole sport* que están apoyadas por la Federación: seis de ellas quedan en Bogotá, tres en el Valle del Cauca, dos en Barranquilla, una en Cartagena y una en Envigado.



Este reportaje fue escrito por **Daniela Paola Sánchez Elejalde**, se publicó en POLIDEPORTES el 17 de octubre de 2018 y cuenta con material multimedia que usted podrá disfrutar escaneando el siguiente código QR.

<https://polideportes.poligran.edu.co/2018/10/17/pole-dance-practica-deportiva/>
