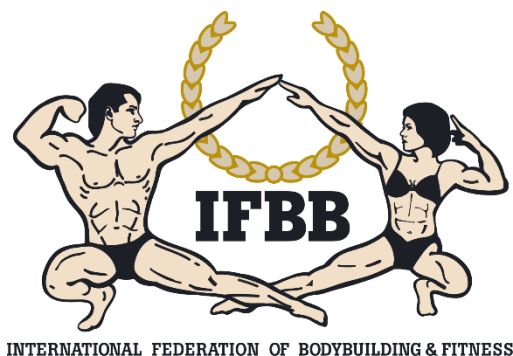


REGLAMENTO DE COMPETENCIA

FISICO CULTURISMO FEMENINO



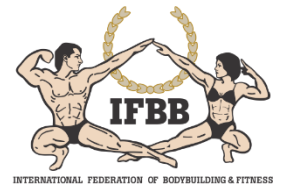
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS

Profesor Adolfo Martínez
Director de Jueces CSFF

Junio 2017
csff.ifbb@gmail.com
www.csff-ifbb.com - www.ifbb.com



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



CONTENIDO

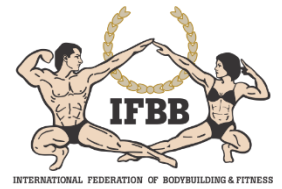
1. CATEGORÍAS Y DIVISIONES
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
 - 2.1 Eliminatorias
 - 2.2 Semifinales
 - 2.3 Finales
 - 2.4 Premiación
 - 2.5 Campeón Absoluto
3. INDUMENTARIA Y DETALLES DE PRESENTACIÓN DE LAS COMPETIDORAS
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES
 - 4.1 Evaluación del físico
 - 4.2 Descripción de las poses obligatorias

IMPORTANTE

Los Jueces son la autoridad en los temas pertinentes al desarrollo normativo y reglamentario de los eventos y el Director de Jueces (Juez de más alto rango) es su máxima autoridad, por lo que Directivos y Organizadores no pueden revertir resultados o cambiar lo dispuesto por los Jueces, antes o después de que las planillas de juzgamiento hayan sido tabuladas.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



Modalidad donde las atletas buscan desarrollar al máximo un físico proporcionado, definido, denso, muscular y vascularizado, con la menor cantidad de grasa corporal posible, con forma en X.

1. Categorías y Divisiones

1.1 Categorías y divisiones

SENIOR: atletas mayores de 23 años sin embargo pueden incluirse en la competencia atletas junior o master si es su deseo participar como senior, aclarando que no es posible participar en dos categorías de edad en el mismo campeonato.

Divisiones

División única

2. Procedimientos y normas para realizar las fases de competición

2.1 Eliminatorias

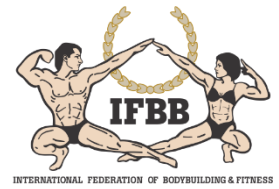
Esta fase de competencia se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas.

El director de la competencia solicita a las atletas que ingresen por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se formen en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará dos poses de simetría: armadas de frente y de espalda.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que la atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás la sigan caminado hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación todo el grupo de frente al público realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espalda.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



El director de la competencia continuará solicitando a los jueces de tarima que posicionen a las atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidoras.

Luego las atletas divididos en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamadas por el director de competencia al centro del escenario para que realicen en conjunto 4 poses que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:

- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral de perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De frente, muslos y abdominales.

Terminados los grupos, el panel de jueces NO puede solicitar comparaciones entre las atletas. Los jueces de tarima proceden a unir las dos diagonales y forman a las atletas en una sola línea en orden numérico, para su saludo final al público.

Las atletas son invitadas a salir del escenario, finalizando la ronda eliminatoria, una vez que se realice la estadística de los resultados individuales de los jueces, se dará inicio a las semifinales con las 15 mejores.

Los jueces eligen las 15 semifinalistas marcando una X en su papeleta, tomando en cuenta la siguiente normativa:

Si en la categoría participan entre 16 y 21 competidoras, los jueces marcaran con una X a las atletas que consideran deben ser eliminados.

Si en la categoría participan más de 21 competidoras, los jueces marcaran con una X a las 15 atletas que consideran deben pasar a semifinales.

2.2 Semifinales

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 7 a 15 atletas participantes.

Los jueces de tarima formarán detrás del escenario a las 15 atletas que pasaron de las eliminatorias o las atletas participantes si no hizo falta esta fase.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



El director de la competencia solicita a las atletas que ingresen por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se formen en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará dos poses de simetría: armadas de frente y de espalda.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que la atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y las demás la sigan caminando hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación todo el grupo de frente al público realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espalda.

las atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidores.

Luego las atletas divididas en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamadas por el director de competencia al centro del escenario para que realicen en conjunto 4 poses comparativas que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:

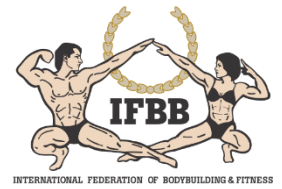
- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral de perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De frente, muslos y abdominales.

Terminadas las comparaciones en los grupos, cada juez integrante del panel entregará inmediatamente el formulario de TOP FIVE, donde coloca los números de las atletas que considera son las 5 mejores, en orden numérico.

Los jueces estadísticos en conjunto con el director de competencia realizan el promedio de estas calificaciones, para conformar dos o tres grupos de acuerdo al número de participantes que serán llamados para comparación. En el primer grupo se colocan las atletas con más votación o pedido de los jueces, quienes por lógica pasaran a ser las 5 mejores; tomando en cuenta el mismo criterio se definirán los siguientes grupos.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



Una vez preparados los grupos el director de competencia solicita que se ubiquen en el centro del escenario los 5 mejores atletas, a quienes llamará en orden numérico, estos realizarán las poses 5 reglamentarias de y regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda (tomando como referencia la ubicación de los jueces).

- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral del perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, muslos y abdominales.

El director de competencia continuará llamando los grupos siguientes (6 al 10 y 11 al 15) siguiendo el procedimiento antes señalado; terminadas las comparaciones cada grupo se ubicará en la diagonal a continuación de los atletas que les antecedieron en la participación.

Terminados los grupos, los jueces de tarima proceden a unir las dos diagonales y forman a los atletas en una sola línea, para su saludo final al público.

Los atletas son invitados a salir del escenario, finalizando la ronda de semifinales, una vez que se realice la estadística de los resultados individuales de los jueces, se dará inicio a las finales con los 6 mejores, quienes iniciaran la nueva fase con puntaje cero.

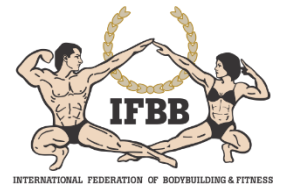
Los jueces entregaran su papeleta ubicando a los atletas del 1 al 15 de forma obligatoria.

2.3 FINALES

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 3 a 6 atletas participantes; si estos pasaron de semifinales inician con puntaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior. En esta fase los atletas tendrán dos rounds de competencia con puntuación independiente



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO

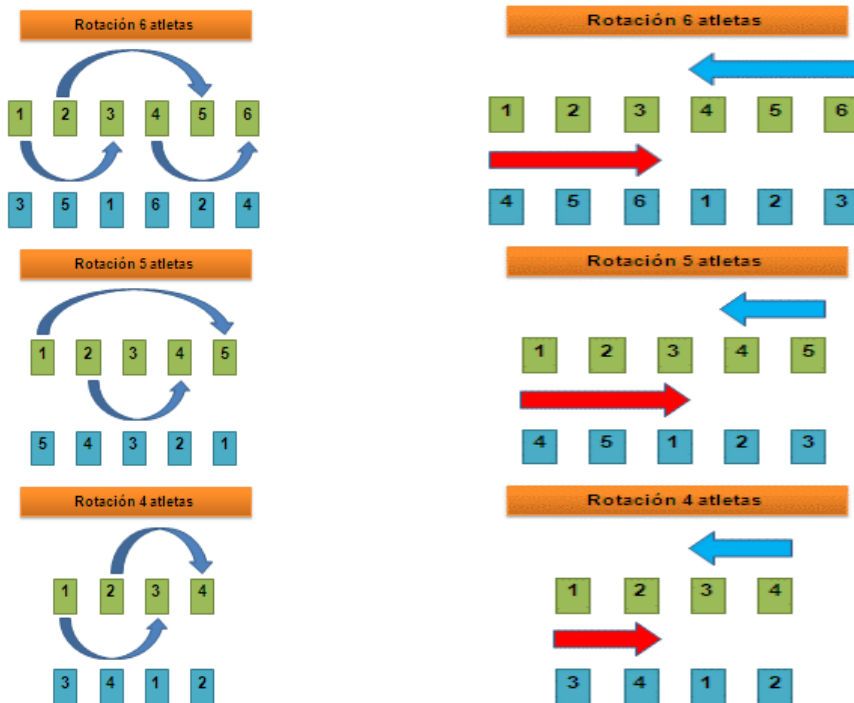


Para el primer round denominado POSES COMPARATIVAS, las atletas ingresan al escenario formadas en orden numérico, ubicándose el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación con todo el grupo de frente al público el director de competencia solicitará dos poses de simetría: armados de frente y de espalda.

Luego procederán a realizar las poses obligatorias de competencia:

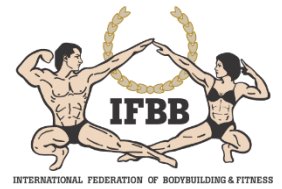
- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral del perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, muslos y abdominales.

A continuación los jueces de tarima procederán a ROTAR la posición de las atletas, la misma que es obligatoria y se realiza de acuerdo a los gráficos siguientes:





REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



Cuando las atletas hayan tomado la nueva ubicación, el director de competencia solicitará una vez más las poses reglamentarias.

Finalizada la segunda comparación, el director de competencia tendrá la opción de invertir la ubicación de las atletas para volver a la posición inicial o solicitar directamente el pose down; en el primer caso procederá de forma inversa a la que se explica en los gráficos.

Continuando la competencia, el director del evento solicitará que todos las atletas en conjunto realicen un POSE DOWN, que durará hasta 60 segundos, en este las atletas podrán posar libremente en cualquier lugar del escenario, guardando siempre la distancia y el respeto entre ellas.

El round de poses comparativas equivale al 66,66% de la calificación del atleta en las finales; por lo que en este momento de la competencia cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a las competidoras del 1 al 6.

El pose down no es calificado, es una exhibición de todos las atletas para el público y se realizará con música de libre elección.

En el segundo round denominado POSES LIBRES, los atletas son llamados por el director de competencia individualmente y en orden numérico, para que realicen su rutina de plasticidad o rutina de poses libres con un máximo de duración de 60 segundos..

Al llamado cada atleta se ubicará en el lugar del escenario donde tiene planificado realizar su presentación, de preferencia deberá ser en el centro y aprovechando toda la luz disponible; seguidamente con el inicio de la música presentarán una rutina artística y coreografiada donde resalte lo mejor de su físico, utilizando poses reglamentarias y de fantasía que se acoplen perfectamente con la canción preparada; esto se conoce como el arte de posar o plasticidad.

Finalizada su participación regresaran al camerino, donde esperarán la ceremonia de premiación.

El round de poses libres equivale al 33,33% de la calificación del atleta en las finales, por lo que en este momento de la competencia cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a las competidoras del 1 al 6.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



Los jueces estadísticos procederán a tabular las calificaciones de los dos rounds para entregar la ubicación final de las atletas y continuar con la ceremonia de premiación.

Como recomendación general, las atletas NO podrán estar masticando chicle en ningún momento de la competencia.

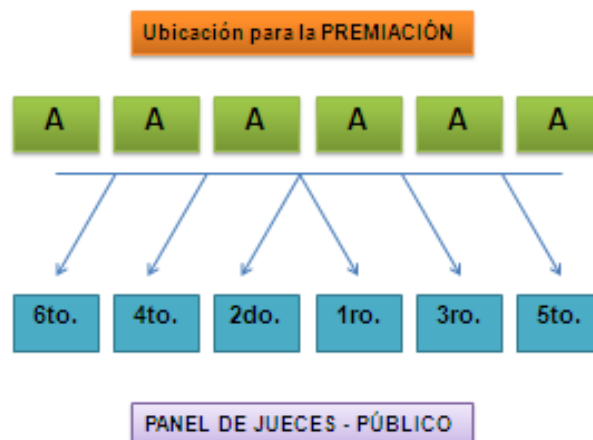
2.4 Premiación

Se procederá con la ceremonia de premiación de acuerdo al programa preparado para el evento, procurando dar el tiempo suficiente para que los estadísticos preparen los resultados.

En el momento, el director de competencia llamará a la división que va a ser premiada, de inmediato los jueces de tarima permitirán el ingreso de los atletas que conforman la misma, quienes ingresarán formados uno tras otro en orden numérico y avanzarán para ubicarse de frente al público en la línea de premiación, que estará marcada 3 metros atrás de la línea de competencia.

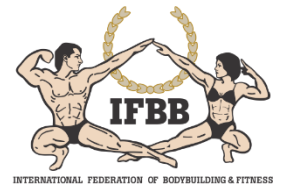
Será necesario tener preparados los premios a entregar (medallas, trofeos, diplomas, etc.), así como a las personas que realizarán la premiación.

Siempre se iniciará premiando al atleta con la última ubicación y se continuará en forma descendente hasta llegar a premiar al primer lugar o campeona. Para esto los atletas que obtuvieron lugares pares (6 – 4 – 2) recibirán su premio al costado izquierdo del escenario (tomando como referencia el panel de jueces), y los lugares impares (5 – 3 – 1) al costado derecho, como se muestra en la gráfica.





REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



Durante toda la premiación las atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado de su participación con profundo respeto, será necesario que permanezcan en el escenario hasta que el director de competencia anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios, así como realizar gestos o expresiones de inconformidad. El incumplimiento de esta norma será considerada como una falta disciplinaria y deberá ser sancionada de acuerdo a lo establecido en el estatuto y reglamento de la institución deportiva.

La IFBB recomienda que las autoridades que realizan la premiación no levanten los brazos de las atletas al finalizar la misma, debido a que los productos de bronceado y aceite que utilizan podrían manchar su vestimenta, además esta posición no brinda una imagen homogénea para las fotografías; por lo que sugiere que las autoridades se ubiquen junto a las atletas, intercalándose entre ellas, y mantengan todos los brazos abajo.

En eventos internacionales deberá entonarse el himno nacional de la atleta campeona, una vez que se hayan ubicado como se describe en el numeral anterior, este momento es solemne, por lo que es importante que todos los asistentes se pongan de pie y guarden silencio.

3. Indumentaria y detalles de presentación de las competidoras

Bikini de dos piezas

El bikini será de color de libre elección, confeccionado en material y textura a discreción de la competidora, el uso de terciopelo está permitido.

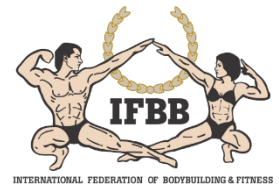
El bikini puede llevar adornos en pedrería, lentejuelas o similares; pero no podrá tener volantes, cordones ni bandas.

Para sujetar el bikini en la parte posterior está permitido el uso de tiras cruzadas, pero las mismas deben tener un grosor máximo de 5 milímetros.

El bikini deberá cubrir la mitad de los glúteos, junto con toda la parte del pecho, sin dejar zonas visibles en los costados.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



La confección con costura en la parte central de los glúteos está permitida, siempre que este diseño no acorte la prenda y deje de cubrir la mitad del glúteo.

Está permitida la colocación de conectores metálicos en el bikini, al costado a la altura de la cadera, con un ancho mínimo de 1,5 centímetros.

Diseños de bikini con corte demasiado pequeño en la zona anterior de la entrepierna y pubis, están totalmente prohibidos.

El cabello puede estar estilizado, de acuerdo al gusto de la atleta, pero no debe impedir la visión clara de la parte superior la espalda, para efectos del juzgamiento del físico completo de la atleta.

No está permitido el uso de joyería, pendientes, pulseras o adornos en ningún round.

4. Normas para la evaluación del físico y descripción de las poses obligatorias

En la evaluación del físico de las competidoras, los jueces deben seguir un procedimiento rutinario que permita una apreciación completa del mismo como un todo.

En cada una de las poses obligatorias han de fijarse en primer lugar en los grupos musculares que la pose pone especialmente de relieve, para a continuación estudiar el físico completo, comenzando por la cabeza e inspeccionando en dirección descendente cada parte del cuerpo, iniciando este examen con una toma general de impresiones en las que observen la masa y la definición muscular, así como el equilibrio en el desarrollo.

La inspección completa, en las poses de frente, debe incluir el cuello, los hombros, el pecho, todos los músculos de los brazos, los pectorales y su unión con los deltoides, los abdominales, la cintura, los muslos y los gemelos.

En las poses de espalda, siguiendo el mismo procedimiento, se estudian el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



Durante las comparaciones pueden realizarse valoraciones más detalladas de los diversos grupos musculares, cuando se contrasten: densidades, tamaños y definiciones musculares, pero siempre teniendo en cuenta el desarrollo general equilibrado.

4.1 Evaluación del físico

En este round son importantes la silueta general y la forma de los distintos grupos musculares.

Los jueces deben favorecer a las competidoras con las siguientes características:

Físicos armoniosos y clásicos, buscando también buena postura, disposición atlética y estructura armónica en Y (hombros amplios - cintura pequeña – piernas proporcionadas).

Buena constitución, amplios hombros, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción, piernas que complementen el físico.

Buen tono de la piel sin manchas, acné o tatuajes, que son considerados por los jueces como defectos cutáneos.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



4.2 Descripción de las poses obligatorias



DE FRENTE, DOBLE BICEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, las competidoras elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



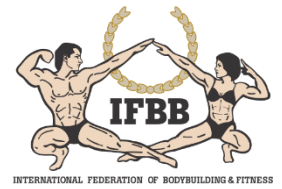
PERFIL A ELECCIÓN, PECTORAL DE PERFIL

Se colocan con el costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición de ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores expanden el pecho todo lo posible y contraen todos los músculos del tren superior, ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, presionando sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



DE ESPALDAS, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de espalda a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps, colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie, contrayendo los músculos de los brazos así como de los hombros, espalda alta y baja, muslos y gemelos.



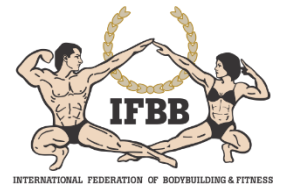
PERFIL A ELECCIÓN, EXTENSION DE TRICEPS

Se ubican con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos del pie.

Las competidoras ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como los del muslo y pantorrillas.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO FEMENINO



DE FRENTE, MUSLOS Y ABOMINALES

De frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.

Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada, deben ajustar la pierna que esta atrás para que tenga armonía todo el cuerpo.

Durante la ejecución de esta pose ambas manos deben estar detrás de la cabeza de forma obligatoria.

Poses libres

Los jueces deben estudiar en este round el despliegue muscular dentro de una rutina artística y bien coreografiada.

La valoración puede disminuir como consecuencia de realizar poses inadecuadas, así como por mal aprovechar el tiempo caminando de un extremo al otro del escenario ejecutando poses repetidas, es importante que la atleta diferencie entre una rutina de poses y una exhibición común, para encajar correctamente en los parámetros de evaluación de este round.

Las atletas y sus entrenadores deben estar claros de lo que en la actualidad exige este round de competencia y de la esencia del ARTE DE POSAR.