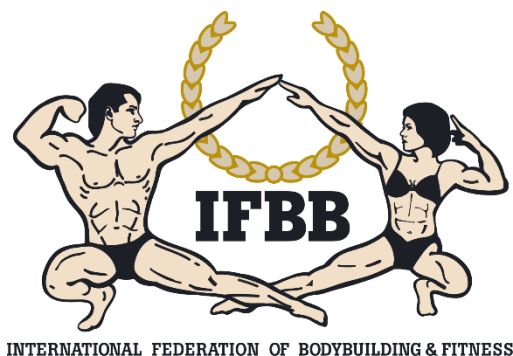


REGLAMENTO DE COMPETENCIA

FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



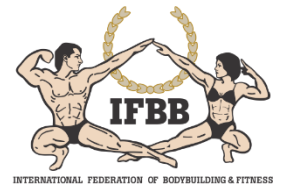
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS

Profesor Adolfo Martínez
Director de Jueces CSFF

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



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



CONTENIDO

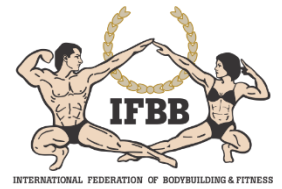
1. CATEGORIAS Y DIVISIONES
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
 - 2.1 Eliminatorias
 - 2.2 Semifinales
 - 2.2.1 Round 1 Rutina Coreográfica
 - 2.2.2 Round 2 Cuartos de Giro
 - 2.3 Finales
 - 2.3.1 Round 3 Rutina Coreográfica
 - 2.3.2 Round 4 Cuartos de Giro
 - 2.4 Premiación
 - 2.5 Campeón absoluto
3. INDUMENTARIA Y DETALLES DE PRESENTACIÓN DE LOS COMPETIDORES
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO
 - 4.1 Evaluación del físico
 - 4.2 Descripción de los cuartos de giro

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 FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



La categoría Fitness Coreográfico está dirigida a los atletas que además de tener un desarrollo muscular lo buscan combinar con la plasticidad, fuerza, elasticidad, etc, que se exige en una rutina coreográfica.

Se evalúa la apariencia general atlética del físico y una coreografía creativa y bien ejecutada que incluya parámetros como fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad entre otros.

1. Categorías y Divisiones

1.1 Categorías Y Divisiones

JUNIOR: atletas hasta 23 años, pueden incluirse aquellos que cumplan ésta edad en el mismo año en que se realice el campeonato y competir hasta el 31 de diciembre. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones

División Única

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

Divisiones

Hasta e incluido 170 cm (-100 + 1 = Peso Máximo Kg)

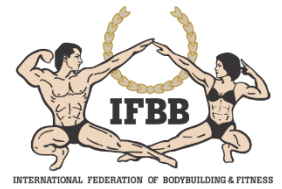
Hasta e incluido 175 cm (-100 + 2 = Peso Máximo Kg)

Hasta e incluido 180 cm (-100 + 3 = Peso Máximo Kg)

Mas de 180 cm (-100 + 4 = Peso Máximo Kg)



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



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 los 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: armados de frente y de espalda.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que el atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás lo 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.

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

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

- Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.
- Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
- Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.
- Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



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

Los atletas son invitados 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 los 15 mejores.

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

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

Si en la categoría participan más de 21 competidores, los jueces marcarán con una X a los 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 y se compone de dos rounds: 1. rutina coreográfica y 2. cuartos de giro.

2.2.1 Round 1. Rutina coreográfica

El atleta debe presentar una coreografía creativa y bien ejecutada con elementos de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad. Debe haber variedad en los movimientos y agruparlos como un solo conjunto.

Se ajustará a los siguientes criterios:

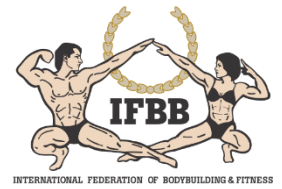
El vestuario a libre elección del atleta de acuerdo con su coreografía y puesta en escena. Cada competidor será llamado al escenario por número, nombre y país para realizar su rutina coreográfica. La música será de un máximo de 90 segundos.

En el registro oficial deben presentar todos los objetos que usarán en su rutina. Ningún competidor utilizará ningún objeto en su presentación que represente un peligro para la seguridad de las demás competidoras. Cualquier artículo que se desprenda durante la rutina debe ser recogido por el competidor al terminar su presentación sin causar ningún retraso en la competencia.

Deben entrar y salir del escenario para realizar la rutina sin la asistencia de ninguna otra persona.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



EVALUACIÓN DE LA RONDA 1

Se evaluará la rutina con miras al tiempo, estilo, personalidad, coordinación atlética y el rendimiento en general. Los movimientos de gimnasia, fuerza y flexibilidad.

La rutina puede incluir ejercicios aeróbicos, danza, gimnasia u otras manifestaciones del talento atlético. No hay movimientos requeridos.

En la actualidad se penalizan las coreografías que tienen excesos de elementos de gimnasia, de fuerza, saltos, etc.

Los jueces en esta ronda estarán juzgando sólo la rutina y no el físico.

SE VALORARA:

La innovación de los movimientos y transiciones.

La gran variedad de técnicas deportivas de diferentes disciplinas.

La originalidad. El uso creativo de toda el área de competición.

La interpretación musical dinámica y creativa, esto significa el uso de la estructura de la música y el ritmo de la misma.

La energía dinámica, física y facial a lo largo de toda la actuación.

La capacidad del competidor de generar excitación y entusiasmo.

La variedad y continuidad en la presentación de los elementos que integran la rutina.

El sentido del ritmo. Las expresiones apropiadas y animadas. El vestuario adecuado a la música y rutina ejecutada.

NO SE VALORARA:

Las excesivas repeticiones de secuencias o combinaciones.

La falta de originalidad.

La pobreza en la utilización del espacio.

La pobreza en la utilización de diferentes técnicas deportivas.

El ritmo único durante toda la rutina.

El mal uso de la música.

Los movimientos no creativos.

La actuación carente de energía

Las expresiones pobres

Las expresiones faciales y corporales inadecuadas

La falta de ritmo (precipitaciones, descompás)

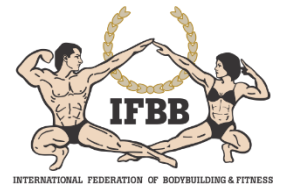
La distracción obvia

La falta de transmisión de energía a la audiencia

El vestuario inadecuado a la música y rutina



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



2.2.2 Round 2 Cuartos de Giro

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

El director de la competencia solicita a los 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: armados de frente y de espaldas.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que el atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás lo 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 espaldas.

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

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

Cuartos de giro:

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

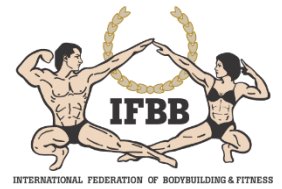
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



Terminadas las comparaciones en los grupos, cada juez integrante del panel entregará inmediatamente el formulario de TOP FIVE, donde coloca los números de los atletas que considera son los 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 los atletas con más votación o pedido de los jueces, quienes por lógica pasaran a ser los 5 mejores; tomando en cuenta el mismo criterio se definirán los siguientes grupos.

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 los 4 cuartos de giro y regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda (tomando como referencia la ubicación de los jueces).

Cuartos de giro:

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la izquierda, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

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.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



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.

Las finales se compondrán de dos rounds:

2.3.1 Round 3 Rutina Coreográfica

Se procederá como en el round 1

2.3.2 Round 4 Cuartos de giro

Los seis finalistas serán llamados al escenario, en orden numérico y en una sola línea se forman en el centro del escenario.

Cada competidor será presentado por su número, nombre y país.

Se realizan los cuatro cuartos de giro

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la izquierda, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

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

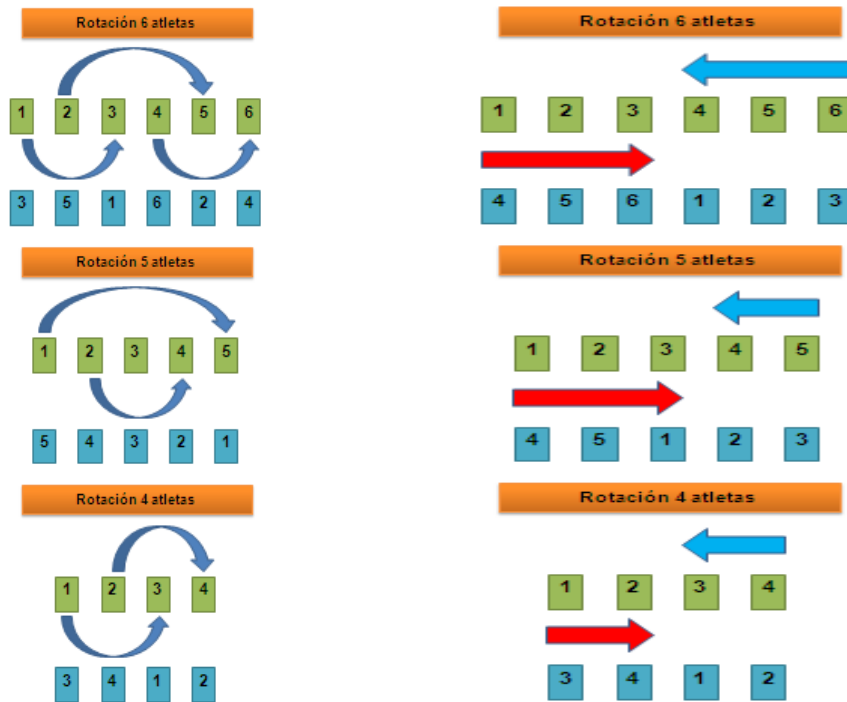
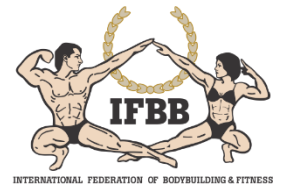
Cuando los atletas hayan tomado la nueva ubicación, el director de competencia solicitará una vez más los cuartos de giro.

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

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



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



Cuando los atletas hayan tomado la nueva ubicación, el director de competencia solicitará una vez más los cuartos de giro.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la izquierda, muestran el costado derecho.

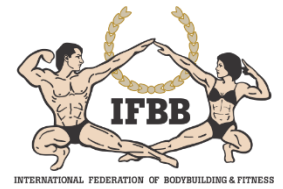
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

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

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



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



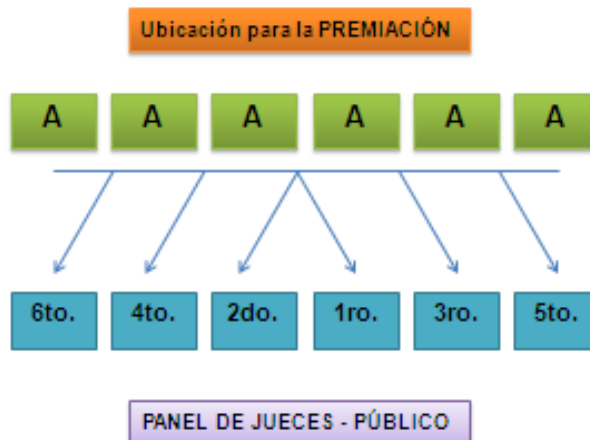
2.4 Premiación

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 ingresaran formados uno tras otro en orden numérico y avanzaran para ubicarse de frente al público en la línea de premiación, que estará marcada 3 metros atrás de la línea de competencia.

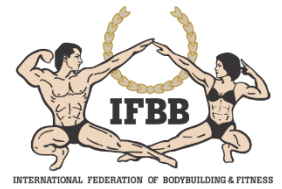
Será necesario tener preparados los premios a entregar (medallas, trofeos, diplomas, etc.), así como a las personas que realizarán la premiación.

Siempre se iniciará premiando al atleta con la última ubicación y se continuará en forma descendente hasta llegar a premiar al primer lugar o campeón. 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 FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



Durante toda la premiación los 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 los 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 los atletas, intercalándose entre ellos, y mantengan todos los brazos abajo.

En eventos internacionales deberá entonarse el himno nacional del atleta campeón, 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.

2.5 Campeón Absoluto

Inmediatamente después de la ceremonia de premiación, los ganadores de cada categoría serán llamados al escenario en orden numérico y formarán una sola línea.

El Juez director de competencia llamará a los competidores en orden numérico al centro del escenario, donde realizarán los cuatro cuartos de giro.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

Al término de los cuartos de giro, los competidores se retiran del escenario.

Seguidamente el ganador absoluto overall se dará a conocer y la premiación le será entregada por la principal autoridad de la IFBB del evento.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



3. Indumentaria y detalles de presentación de los competidores

Para los rounds 1 y 3 el atleta deberá escoger una vestimenta de acuerdo a su coreografía, que le permita libertad de movimientos y que este dentro de los parámetros de la decencia y moral.

Durante el round de la rutina coreográfica esta permitido el uso de implementos tales como Cintas, bolos, ulaula, aros, etc

No están autorizados, logotipos impresos en ninguna de las diferentes prendas o accesorios utilizados.

Para los rounds 2 y 4

Pantalón corto (Short) licra, liso, negro sólido, mate. (no plástico brillante o similar).

Cubrirá mínimo la parte frontal y los glúteos desde la cintura hasta la parte superior del muslo, anchura mínima de 15 cm por los costados.

Los competidores no pueden llevar calzado, relojes, anillos, pulseras, gafas, pendientes, ni adornos que distraigan o realcen artificialmente la figura.

Los atletas no deben masticar chicle, o ingerir alimentos en el momento mismo de la competencia.

Todos los competidores deben presentarse perfectamente depilados o rasurados.

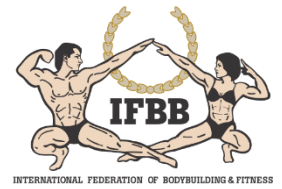
Puede utilizarse productos de bronceado artificial, quedando prohibidos los maquillajes con colores metálicos o pinturas corporales que manchen.

Se permite el uso moderado de aceites, cremas dérmicas y productos hidratantes, prohibiéndose estrictamente su aplicación excesiva.

Los atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del short, y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



4. Normas para la evaluación del físico y descripción de los cuartos de giro

Se evalúa la apariencia atlética del físico. La evaluación comienza por la cabeza extendiéndose hacia abajo, teniendo en cuenta el conjunto del cuerpo completo, los rasgos faciales, el desarrollo general atlético, la presentación de un físico equilibrado, simétricamente desarrollado con el agregado de una superior, pero ligera densidad muscular, sin perder la estética.

Esta categoría por encima de todo busca la estética muscular en un cuerpo atlético donde la cintura pequeña y abdomen plano o vaciado, espalda en forma "V", músculos redondos simétricos y armónicos, la condición y el tono de la piel, y por supuesto la habilidad de presentarse en el escenario con confianza.

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 los competidores con las siguientes características:

Primero se evaluará la apariencia atlética general de todo su físico.

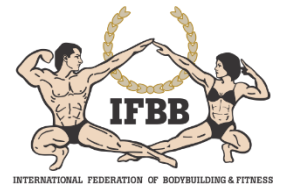
La presentación de un físico equilibrado, proporcional y simétricamente desarrollado.

La condición y el tono de la piel; y la habilidad del atleta para presentarse con confianza y elegancia. El cuerpo en general debe ser evaluado en cuanto a su densidad muscular, logrado a través de esfuerzos atléticos y dieta.

Los grupos musculares deben tener una apariencia llena y dura, con una pequeña cantidad de grasa corporal. El físico no debe ser excesivamente musculoso ni excesivamente delgado y debe mostrar una visible separación muscular.,



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



4.2 Descripción de los cuartos de giro



DE FRENTE

El atleta se colocara sobre la línea de competencia en posición frontal a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°. Piernas rectas, abdomen vaciado, dorsales ligeramente expandidos con los brazos en paralelo al cuerpo y los codos ligeramente flexionados.

Las palmas de la mano deben estar ligeramente cerradas.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRAN COSTADO IZQUIERDO

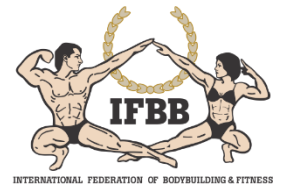
El competidor ejecutara el cuarto de giro y mostrara su lado izquierdo a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°. El brazo izquierdo debe ser desplazado ligeramente hacia atrás doblando levemente el codo con la palma de la mano cerrada. El brazo derecho debe caer en semiflexión y debe desplazarse ligeramente hacia adelante.

Esta posición de los brazos ocasionara que la parte superior del cuerpo gire ligeramente a la izquierda con el hombro izquierdo hacia abajo y el hombro derecho elevado.

El competidor mantendrá en todo momento la semiflexion de la pose.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO MASCULINO



CUARTO DE GIRO DE ESPALDA

El atleta se colocara sobre la línea de competencia de espalda a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°. Piernas rectas, abdomen vaciado, dorsales ligeramente expandidos con los brazos en paralelo al cuerpo y los codos ligeramente flexionados.

Las palmas de la mano deben estar ligeramente cerradas.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRAN COSTADO DERECHO

El competidor ejecutara el cuarto de giro y mostrara su lado derecho a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°. El brazo derecho debe ser desplazado ligeramente hacia atrás doblando levemente el codo con la palma de la mano cerrada. El brazo izquierdo debe caer en semiflexión y debe desplazarse ligeramente hacia adelante.

Esta posición de los brazos ocasionara que la parte superior del cuerpo gire ligeramente a la derecha con el hombro derecho hacia abajo y el hombro izquierdo elevado.

El competidor mantendrá en todo momento la semiflexion de la pose.