

2020



Es hora de mostrar tu rendimiento, tus músculos y disfrutar de la pasión por nuestro deporte y estilo de vida saludable.

Inscripciones hasta el 15 de noviembre
Competencia 5 y 6 de diciembre





SUDAMERICANO

Online NOVATOS Y CLASIFICADOS

El 1er. CAMPEONATO SUDAMERICANO Online surge por la necesidad de mantener viva la llama de nuestro deporte. La Confederación Sudamericana de Fisicoculturismo y Fitness (CSFF) lo lleva a cabo como promotores de salud, bienestar físico y un estilo de vida saludable.



01

02

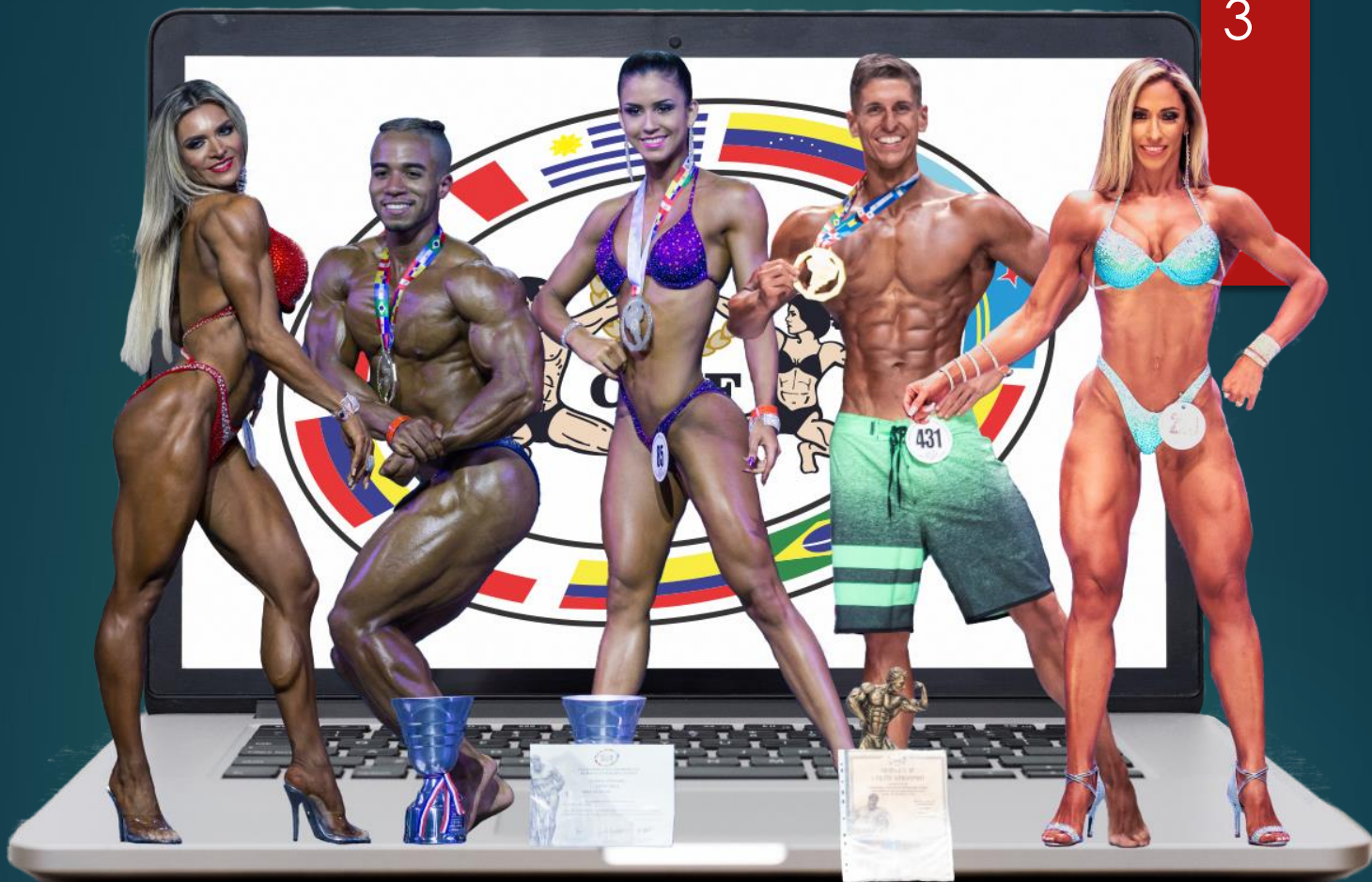
03

04

05

06







SUDAMERICANO
Online NOVATOS Y CLASIFICADOS

Este evento completamente online inicia una era de modernidad en nuestro deporte bajo circunstancias donde la normalidad fue afectada por una pandemia universal, sin embargo y en pro del desarrollo deportivo el 1er. CAMPEONATO SUDAMERICANO Online busca paliar la necesidad y ansias, de nuestros atletas y entrenadores.



¿Quiénes pueden participar?

Está abierto para todos los atletas IFBB de las Federaciones y Asociaciones Nacionales pertenecientes a la CSFF.

Toda la información oficial se publicará en la página web de la CSFF <https://csff-ifbb.com/>

Además se publicaran informaciones adicionales en las redes sociales:

Instagram <https://www.instagram.com/csffifbb/>

Facebook

<https://www.facebook.com/CSFF-Confederacion-Sudamericana-de-Fisico-Culturismo-y-Fitness-275667122540036/>

Bronceado / Pintura corporal

No es de carácter obligatorio, sin embargo está permitido.



Niveles de competencia

NOVATOS

Atletas que no hayan competido a nivel internacional o no hayan ocupado un lugar en el top 10 de un evento internacional.

CLASIFICADOS

Atletas que ya han participado en eventos de nivel internacional, sean estos invitacionales u oficiales.





Modalidades abiertas

Las modalidades tendrán una categoría y división única, se abren con la participación de 5 atletas en adelante. En caso de que exista un gran número de deportistas se podrán hacer divisiones de acuerdo al reglamento técnico establecido; si hay menos de cinco (5) atletas en una modalidad, esta se cancelara y se reembolsara el valor de inscripción.

Modalidades Masculinas

FISICO CULTURISMO

CLASSIC PHYSIQUE

MEN'S PHYSIQUE

MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE





SUDAMERICANO

Online NOVATOS Y CLASIFICADOS

Modalidades Femeninas

BIKINI FITNESS

FIT MODEL

WELLNESS FITNESS

BODYFITNESS

WOMEN'S PHYSIQUE





Registro

Los participantes deben completar el Formulario de Inscripción (FI), que esta publicado en la página web de la CSFF. Click [aquí](#)

El valor de inscripción será de 15 U.S. Dólares los cuales se pagaran en línea durante la inscripción.

Jueces

Se conformará un panel de Jueces para la evaluación de los competidores, considerando un Juez Internacional o Sudamericano por país, siendo los mejores de acuerdo al ranking sudamericano.

Fecha de inscripción y campeonato

El 1er. CAMPEONATO SUDAMERICANO Online se llevará a cabo a través de la página web de la CSFF www.csff-ifbb.com

- Fecha de inscripción: hasta el 15 de noviembre
- Semifinales y finales : 5 y 6 de diciembre

El calendario final del evento será anunciado en la página web de la CSFF y por las redes sociales, se enviará por correo electrónico a las Federaciones y Asociaciones Nacionales, así como a todos los participantes.



Aspectos técnicos

Físico Culturismo

FOTOS: Una foto de cada una de las 7 poses reglamentarias

POSES: Video con las siete (7) poses obligatorias, con los comandos de voz

RUTINA COREOGRAFICA: Video con su música de rutina coreográfica, máximo sesenta (60) segundos de duración

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)



Classic Physique

FOTOS: Una foto de cada una de las 7 poses reglamentarias

Una foto con la pose de vacío abdominal

POSES: Video con los (4) cuartos de giro y las siete (7) poses obligatorias, con los comandos de voz

RUTINA COREOGRAFICA: Video con su música de rutina coreográfica, máximo sesenta (60) segundos de duración.

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)





SUDAMERICANO

Online

NOVATOS Y CLASIFICADOS

Men's Physique y Muscular Men's Physique

FOTOS: Una foto de cada una de las 4 poses reglamentarias

POSES: Video con los (4) cuartos de giro, con los comandos de voz

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)



Bikini Fitness

FOTOS: Una foto de cada una de las 4 poses reglamentarias

POSES: Video con los (4) cuartos de giro, con los comandos de voz

CAMINATA: Video de la caminata en "I" con una duración máxima de treinta (30) segundos.

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)



SUDAMERICANO

Online

NOVATOS Y CLASIFICADOS

Fit Model

FOTOS: Una foto de frente en traje de baño

Una foto de cada pose en vestido de gala

POSES: Video con los (4) cuartos de giro en traje de baño, con los comandos de voz

Video con los (4) cuartos de giro en vestido de gala, con los comandos de voz

CAMINATA: Video de la caminata en "I" en vestido de gala con una duración máxima de treinta (30) segundos

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)



Wellness Fitness

FOTOS: Una foto de cada una de las 4 poses reglamentarias

POSES: Video con los (4) cuartos de giro, con los comandos de voz

CAMINATA: Video de la caminata en "I" con una duración máxima de treinta (30) segundos

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)



SUDAMERICANO

Online

NOVATOS Y CLASIFICADOS

Body Fitness

FOTOS: Una foto de cada una de las 4 poses reglamentarias

POSES: Video con los (4) cuartos de giro, con los comandos de voz

CAMINATA: Video de la caminata en "I" con una duración máxima de treinta (30) segundos

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)



Women's Physique

FOTOS: Una foto de cada una de las 4 poses reglamentarias

POSES: Video con los (4) cuartos de giro y las cuatro (4) poses obligatorias, con los comandos de voz

RUTINA COREOGRAFICA: Video con su música de rutina coreográfica, con una duración máxima de sesenta (60) segundos

Los comandos de voz podrán obtenerlos en el siguiente enlace:

[Click aqui](#)





Parámetros técnicos del video

Resolución Full HD 1080 con 30 cuadros / segundo en formato MOV (sistema Apple) o MP4

El fondo y el piso deben ser oscuros o neutros, sin elementos que perturben la evaluación.

Si usa un teléfono para grabar el video, debe estar en posición horizontal, respetando los requerimientos de calidad (Full HD 1080 con 30 cuadros / segundo y formatos MOV o MPV)

Requisitos para la grabación del video

El cuerpo del atleta en el video, debe ubicarse exactamente en el centro del cuadro, cubriendo el 80% - 90% del espacio de la pantalla.

Los atletas deben estar correctamente iluminados (usando luz de estudio o luz del día), evitando sombras en la cara y el cuerpo.

A través del siguiente link tendrán un tutorial de como grabar los videos:

<https://drive.google.com/drive/folders/1xzuhrTtggp-7k8nxZNKiwpQFAM-whGpx>



Los archivos enviados en otros formatos no serán aceptados

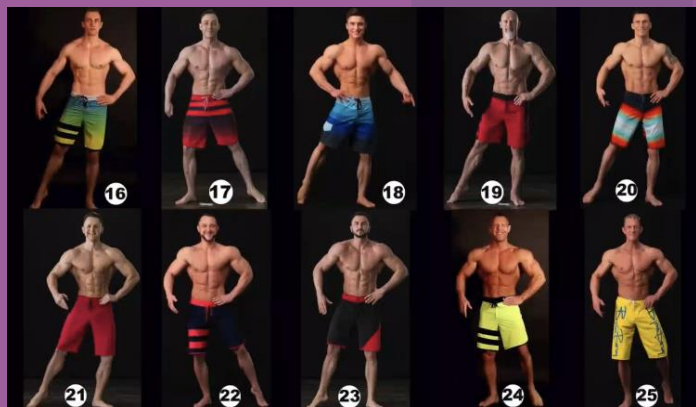
Los videos y fotografías deben estar identificados con el nombre y apellido de cada participante.

En caso de que las fotografías y/o videos recibidos no estén bajo los parámetros establecidos de calidad y formato, le será enviado un correo electrónico al participante solicitando la corrección de los mismos. Si la corrección no es enviada antes de la fecha de cierre de inscripción del campeonato, no se permitirá la participación y no será reembolsada la tarifa de inscripción.

El participante cede y transfiere a la CSFF la propiedad total, ilimitada e incondicional de todos y cada uno de los derechos sobre y en conexión con los videos, fotografías y cualquier otro material audiovisual que pueda entregar a la CSFF para los fines de su participación en esta competencia.

El comité organizador verificara la información enviada por cada participación dentro de los tres (3) días siguiente a la fecha de recepción. A los atletas admitidos les será enviado un correo electrónico donde obtendrán el status de "Competidor", número de identificación y datos sobre el programa de competición.

Fotos referenciales





Procedimientos y Reglas

El 1er. CAMPEONATO SUDAMERICANO Online se registrará bajo las normas de juzgamiento y vestimenta de competición establecidas por la IFBB, con las rondas de eliminatorias, semifinales y finales. La dirección de Jueces supervisará todos estos procedimientos.

Juzgamiento

La evaluación de los competidores será realizada por Jueces de la CSFF.

Premiación novatos y clasificados

Los atletas participantes serán galardonados y premiados del primero al quinto lugar, con incentivos económicos, trofeos y certificados establecidos de la siguiente manera:

- 1er. Lugar:
150 U.S Dólares
Trofeo
Certificado
- 2do. 3er. 4to. 5to. Lugar:
Certificado

La entrega de la premiación será realizada a través de la Federación o Asociación Nacional de cada ganador.

Atleta mas popular de cada modalidad

Seguidores y fanáticos votaran por su atleta favorito.

Premiación 150 U.S Dólares + Certificado