



CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS



REGLAMENTO DE COMPETENCIA

WOMEN'S PHYSIQUE



**CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS**

Junio 2015

csff.ifbb@gmail.com

www.csff-ifbb.com



CONTENIDOS

1. CATEGORÍAS
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
 - 2.1 Eliminatorias
 - 2.2 Semifinales
 - 2.3 Finales
 - 2.4 Premiación
3. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA LAS COMPETIDORAS
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS
 - 4.1 Evaluación del físico
 - 4.2 Descripción de los cuartos de giro
 - 4.3 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.



1. CATEGORÍAS

- **JUNIOR:** atletas hasta 23 años, pueden incluirse aquellas que cumplan ésta edad en el mismo año en que se realice el campeonato y competir hasta el 31 de diciembre. Si hay pocas inscritas (menos de tres por división) compiten en una categoría unificada. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones

- Hasta e incluyendo, 163 cm.
- Más de 163 cm.

- **SENIOR:** atletas mayores de 23 y menores de 40 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. Cada división se abrirá con tres atletas.

Divisiones

- Hasta e incluyendo, 163 cm.
- Más de 163 cm

- **MASTER:** atletas con más de 40 años. Si hay pocas inscritas (menos de tres por división) compiten en categoría unificada. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones

- Categoría única.

2. PROCEDIMIENTO 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 o dos si es necesario, mirando hacia el público
- 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, para dejar libre el centro del escenario para iniciar las comparativas.
- 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 formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada:

- De frente, doble de bíceps. Con las manos abiertas.
 - De perfil, pectoral de perfil.
 - De espalda, doble de bíceps. Con las manos abiertas.
 - De perfil, extensión de tríceps.
- 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 los 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 marcarán con una X a las atletas que consideran deben ser eliminadas.
 - Si en la categoría participan más de 21 competidoras, los jueces marcarán con una X a las 15 atletas que consideran deben pasar a semifinales.

2.2 SEMIFINALES

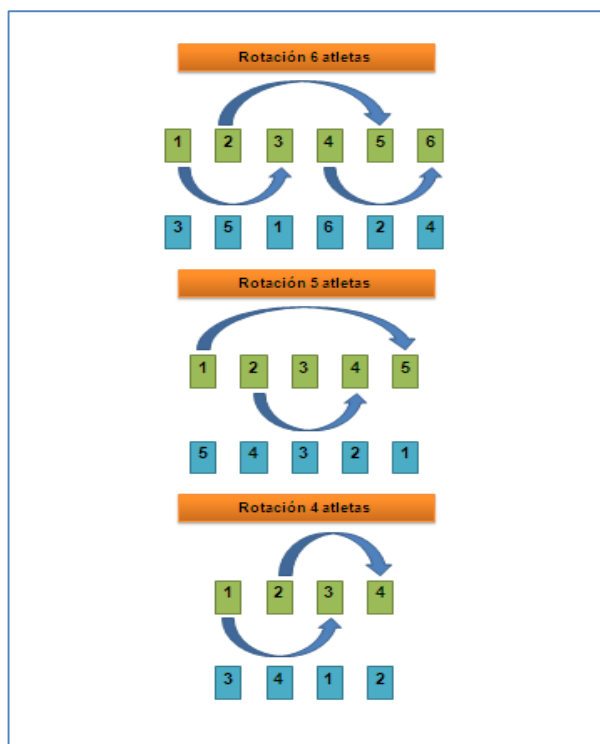
- Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 7 a 15 atletas participantes.
- Los jueces de tarima formarán detrás del escenario a las 15 atletas que pasaron de las eliminatorias o las atletas participantes si no hizo falta esta fase.
- El director de la competencia solicita a las atletas que 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.
- 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 caminado hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces.
- 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 y en orden numérico (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

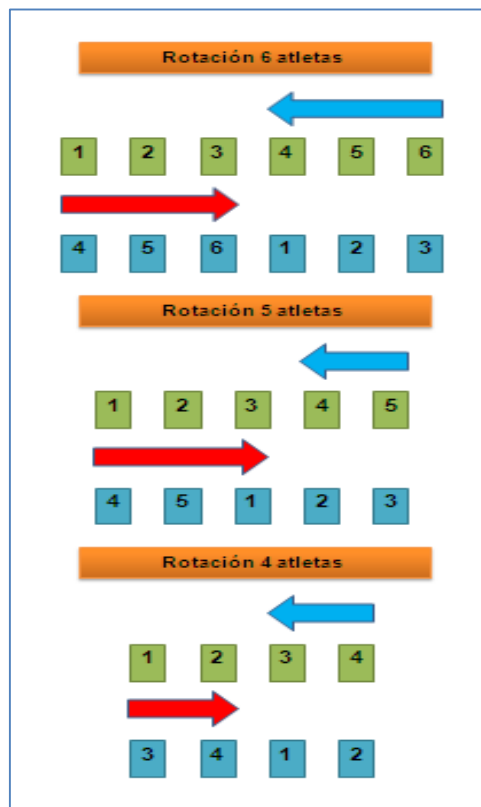


- se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:
- De frente, doble de bíceps. Con las manos abiertas.
 - De perfil, pectoral del perfil.
 - De espalda, doble de bíceps. Con las manos abiertas.
 - De perfil, extensión de tríceps.
- 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 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 llamadas 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.
- Una vez preparados los grupos el director de competencia solicita que se ubiquen en el centro del escenario las 5 mejores atletas, a quienes llamará en orden numérico, estas realizarán los cuartos de giro.
- Cuarto de giro a la derecha, mostrando su perfil izquierdo.
 - Cuarto de giro a la derecha, ubicándose de espaldas a los jueces.
 - Cuarto de giro a la derecha, mostrando su perfil derecho.
 - Cuarto de giro a la derecha, ubicándose de frente a los jueces.
- Inmediatamente y con el mismo grupo se procede a realizar las 4 poses reglamentarias de competencia 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.
- 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 las atletas en una sola línea, para su saludo final al público.
- Las atletas son invitadas 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 las 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 estas pasaron de semifinales inician con puntaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior.
- En esta fase las atletas tendrán dos rounds de competencia con puntuación independiente.
- 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 los cuartos de giro.
- Luego procederán a realizar las poses obligatorias de competencia:
 - De frente, doble de bíceps. Con las manos abiertas.
 - De perfil, expansión pectoral.
 - De espalda, doble de bíceps. Con las manos abiertas.
 - De perfil, extensión de tríceps.
- 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 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 los 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 todas 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 los competidores del 1 al 6.
- El pose down no es calificado, es una exhibición de todos los atletas para el público y se realizará con música de libre elección.
- En el segundo round denominado POSES LIBRES, las atletas son llamadas por el director de competencia individualmente y en orden numérico, para que realicen 30 segundos de poses libres.
- 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

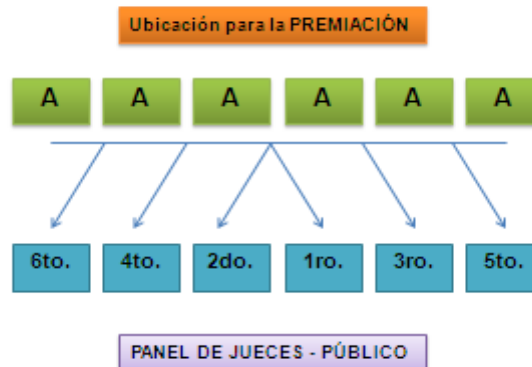


presentarán una rutina artística y coreografiada donde resalte lo mejor de su físico, utilizando poses reglamentarias y de fantasía que se acoplen perfectamente con la canción preparada; esto se conoce como el arte de posar o plasticidad.

- Finalizada su participación regresaran al camerino, donde esperarán la ceremonia de premiación.
- El round de poses libres equivale al 33,33% de la calificación de la 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 los competidores del 1 al 6.
- 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, los 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 las 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 a la 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.



- 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 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.

3. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA COMPETIDORAS

- Las atletas deben utilizar bikinis que permitan la apreciación de los músculos abdominales y lumbares. Los tirantes tienen que ser sencillos y sin adornos adicionales.
- No están autorizados, bañadores tipo tanga.
- Las prendas utilizadas, deben ajustarse a las normas de decencia y buen gusto, y estar totalmente exentas de la suciedad producida por bronceadores, tintes, cremas, etc.



- En el Congreso Internacional de la IFBB realizado en Marrakech - Marruecos en el año 2013, se aprobó el uso de bañadores confeccionados en terciopelo y en 2014 el uso de tejidos metálicos.
- Las competidoras no pueden llevar calzado, relojes, gafas, ni accesorios que distraigan o realcen artificialmente la figura.
- Las atletas no deben masticar chicle, o ingerir alimentos en el momento mismo de la competencia.
- Todas las competidoras deben presentarse perfectamente depiladas o rasuradas.
- 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.
- Las atletas, deben tener en cuenta de quitar de la espalda su cabello en la pose obligatoria: De espalda, doble de bíceps, a fin de no ocultar la musculatura de los hombros y parte superior de la espalda
- Las atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bikini o bañador, y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.

4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS

4.1 EVALUACION DEL FISICO

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, la densidad 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.

También se ha de tener en cuenta, el maquillaje, el pelo, detalles que denotan feminidad.

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.

4.2 DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO IZQUIERDO

Postura completamente vertical, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas ligeramente flexionadas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

El brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, tensionando el hombro y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo derecho ligeramente adelante de la línea central del cuerpo, flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la izquierda. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura vertical contrayendo los músculos de manera controlada.



CUARTO DE GIRO DE ESPALDAS

Postura completamente vertical, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo; palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa. La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior).

Debe mantenerse una postura con contracción muscular controlada.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO IZQUIERDO

Postura completamente vertical, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas ligeramente flexionadas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

El brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, tensionando el hombro y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo derecho ligeramente adelante de la línea central del cuerpo, flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la izquierda. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura vertical contrayendo los músculos de manera controlada.



CUARTO DE GIRO HACIA EL FRENTE

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo; palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa. La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior).

Debe mantenerse una postura en contracción muscular controlada.

4.3 DESCRIPCION DE LAS POSES OBLIGATORIAS



DE FRENTE, DOBLE BICEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas y pies en la misma línea, y con la pierna derecha o izquierda colocada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando los dedos de las manos abiertos y dirigidos hacia arriba, 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, EXPANSION PECTORAL

Con el perfil a elección, las competidoras se ubican de costado con el tronco ligeramente dirigido hacia los jueces, extendiendo ambos brazos por delante del cuerpo, las manos abiertas a la altura de la pelvis una sobre otra, con las palmas hacia abajo.

La pierna más cercana a los jueces debe estar extendida, contraída y desplazada hacia adelante, con el talón elevado apoyando 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 así como los del muslo y pantorrillas.



DE ESPALDAS, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de espaldas 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.



DE PERFIL, EXTENSION DE TRICEPS

Las competidoras se ubican al perfil de su elección dirigido hacia los jueces, con el tronco ligeramente dirigido hacia los jueces, y colocaran los brazos por detrás de la espalda agarrando el brazo delantero con la otra mano.

El brazo más cercano a los jueces debe estar recta y bloqueando el codo con la mano abierta, con el pulgar y los dedos juntos, con la palma hacia abajo y en posición horizontal. La competidora deberá ejercer presión contra su brazo delantero lo que provocara la contracción del tríceps.

La pierna más cercana a los jueces debe estar extendida completamente hacia delante y apoyándose sobre los dedos de los pies.

Las competidoras contraen los tríceps, acompañados de los músculos de los hombros, muslos y pantorrillas