

**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
FISICOCULTURISMO Y FITNESS**



WOMEN'S PHYSIQUE

CONTENIDO

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS	1
WOMEN'S PHYSIQUE	1
1. INTRODUCCIÓN	3
2. CATEGORÍAS	3
3. VESTIMENTA	3
4. FASES DE LA COMPETICIÓN	3
ELIMINATORIA	3
SEMIFINALES	3
FINALES	4
5. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN	5
6. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS	7

1. INTRODUCCIÓN

La categoría de Women's Physique, está destinada a mujeres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso en comparación con el culturismo femenino actual, pero un físico también atlético y estético.

2. CATEGORÍAS

WOMEN'S PHYSIQUE (TALLA)		
Junior: <23 (1)	Senior: 23, <35 (2)	Máster: ≥35 (1)
Libre	Baja ≤1,63cm	Libre
	Alta >1,63cm	

3. VESTIMENTA

La vestimenta para todas las rondas es un bikini de dos piezas, que debe ajustarse a los siguientes criterios:

- Tejido totalmente opaco
- Color a elección del atleta
- Tejido de tela (no de plástico, caucho o material similar)
- Sin adornos, volantes, encajes, bordados, etc.
- Por lo menos 2 cm de altura en los laterales y cubriendo como mínimo la mitad del glúteo mayor y toda el área frontal.
- Sin calzado.
- No se permite el uso de joyas o accesorios, a excepción del anillo o alianza de compromiso.

4. FASES DE LA COMPETICIÓN

ELIMINATORIA

La ronda eliminatoria se lleva a cabo cuando hay más de 15 competidores presentes en una categoría. Bajo la dirección del juez principal seguirá este procedimiento:

- Toda la categoría se coloca en una línea por orden numérico sobre el escenario.
- Se dividen en dos grupos de igual número. Un grupo se desplaza atrás a la derecha, y el otro atrás a la izquierda dejando el centro del escenario libre para no interferir en las comparaciones.
- En orden numérico de no más de cinco competidoras a la vez, cada grupo será dirigido al centro del escenario para realizar las siguiente cuatro poses obligatorias:
 - Doble bíceps de frente (manos abiertas)
 - Lateral de caja torácica
 - Doble bíceps de espalda (manos abiertas)
 - Lateral de tríceps
- Una vez concluido toda la categoría se alinea sobre el escenario por orden numérico y abandona posteriormente el escenario.

SEMIFINALES

Esta fase de competición se realiza cuando existen de 7 a 15 atletas participantes. Constará de una única ronda, donde se valorará el físico.

La categoría completa es llamada al escenario y se colocan en una sola línea por orden numérico.

Se dividen en dos grupos iguales y se colocan en el fondo del escenario a derecha e izquierda dejando libre el centro para las comparaciones.

Por orden numérico en número no superior a cinco competidores por orden numérico cada grupo será dirigido al centro del escenario para ejecutar los cuartos de giro y las poses obligatorias:

- Cuarto de giro a la derecha (perfil izquierdo)
- De espaldas
- Cuarto de giro a la derecha (perfil derecho)
- De frente a los jueces
- Doble bíceps de frente (manos abiertas)
- Lateral de caja torácica
- Doble bíceps de espalda (manos abiertas)
- Lateral de tríceps

Esta primera comparación por grupo sirve a los jueces para decidir que competidores tomarán parte en las llamadas a comparaciones que se desarrollan a continuación. El procedimiento para la selección del orden de las competidoras que formaran parte de las comparaciones será el mismo que en las otras categorías.

Todas las comparaciones se celebrarán en el centro del escenario por orden izquierda-derecha que marque el juez principal o director de la competición.

Todos los jueces tienen la oportunidad al menos de solicitar una comparación que será entregada al juez principal. Cualquier solicitud adicional será a discreción del Juez principal. Todas las competidoras disfrutarán al menos de una comparación.

Al finalizar la última comparación toda la categoría se alineará en el centro del escenario por orden numérico antes de abandonar el escenario.

Las puntuaciones son usadas únicamente para asignar un puesto (1 al 15) y así determinar las 6 finalistas que pasan a las siguientes rondas.

FINALES

Esta fase de competición se realiza cuando existen de 3 a 6 atletas participantes; si estos pasaron de semifinales inician con puntuaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior.

En esta fase los atletas tendrán dos rondas de competición con puntuaciones independientes.

En la primera ronda, las 6 finalistas son llevadas al escenario, en una sola fila y en orden numérico, serán dirigidas a realizar las cuatro poses obligatorias al mismo tiempo:

- Doble bíceps de frente (manos abiertas)
- Lateral de caja torácica
- Doble bíceps de espalda (manos abiertas)
- Lateral de tríceps

Los 6 finalistas a continuación realizarán el posedown de 60 segundos con la música elegida por la organización del evento. El posedown no es calificado, es una exhibición de todos los atletas para el público y se realizará con música de libre elección.

Después del posedown, las 6 finalistas se colocarán en una sola línea, por orden numérico antes de abandonar el escenario.

La puntuación de esta ronda corresponderá a los dos tercios de la puntuación final, por lo que corresponderá al **67%** de la puntuación. El estadístico por tanto duplicará el valor obtenido por cada competidora.

Cada juez valorará la rutina de poses, fijándose en la proyección que la competidora genera de su físico, muscularidad, simetría, definición, estilo y gracia al posar, personalidad, conducta y coordinación atlética, así como la puesta en escena general.

Nota: No es necesario resolver la puntuación tras esta ronda, ya que se completará con el resultado de la siguiente ronda, para obtener la puntuación final.

En la segunda ronda denominada POSES LIBRES, las atletas son llamadas por el director de competición individualmente y en orden numérico, indicando nombre y procedencia para que realicen un minuto de poses libres.

Al ser llamada, 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.

La ronda de poses libres equivale al **33%** de la calificación del atleta en las finales, por lo que en este momento de la competición cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a los competidores del 1 al 6.

Los jueces valorarán una coreografía suave, artística y bien acompañada. El uso de accesorios está prohibido. Los jueces deben recordar que durante esta ronda juzgan la rutina y el físico.

Se suman las puntuaciones de ambas rondas para obtener la puntuación final, y por ende el puesto definitivo en la clasificación.

En caso de empate, se resolverá a favor de la competidora con mejor puntuación en la ronda de poses obligatorias.

En caso de empate también en la ronda de poses obligatorias, se usará el método de la posición relativa para desempatar siempre con los datos obtenidos en la ronda de poses obligatorias.

5. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN

El juez deberá evaluar la condición general física, atlética y femenina de la competidora. Esa evaluación debe comenzar desde la cabeza hacia abajo teniendo

todo el físico en cuenta. La impresión general que proyecta su constitución, teniendo además en cuenta el pelo y rasgos faciales, así como el desarrollo general de su musculatura, que presente un físico balanceado, simétricamente equilibrado, condición de la piel, tono de esta, y la confianza que proyecte con su puesta en escena de la competidora.

Durante las poses obligatorias el juez primeramente debe buscar el grupo principal que se muestra. Debe examinar todo el físico a partir de la cabeza y analizar todo el físico en una secuencia descendente, comenzando con una **impresión general**, buscando un **desarrollo simétrico y equilibrado** de todos los grupos musculares, así como la **correcta definición** de estos. Comprobar cabeza, cuello, hombros, pecho, todos los músculos de los brazos, pectorales, deltoides, abdominales, cintura, muslos, piernas, pantorrillas y pies. Igual procedimiento para las poses posteriores, trapecio superior e inferior, erectores, dorsales, glúteo, parte posterior de la pierna (femorales), pantorrillas y pies.

Esa evaluación detallada de todos los grupos musculares las hará el juez durante las comparaciones en el que además compara **las formas del músculo, la densidad y la definición**, al tiempo que siempre tendrá en cuenta el **desarrollo equilibrado y la feminidad de la competidora**.

El físico debe evidenciar que su nivel de tono muscular se ha conseguido a través de esfuerzos atléticos. Apariencia firme y redondeada con una pequeña cantidad de grasa corporal.

Durante la evaluación también se tendrá en cuenta la firmeza y tono de la piel. Una apariencia sana y lisa.

La evaluación también tendrá en cuenta la puesta en escena de la competidora, desde el momento que entra en el escenario hasta el momento en el que se va. En todo momento la competidora debe proyectar salud, forma física, aspecto muscular atlético, todo junto a una presentación atractiva para el asistente.

6. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS



DE FRENTE, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de frente a los jueces, con las piernas algo separadas o cruzando una pierna delante de la otra, elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y manteniendo las manos abiertas 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.



De perfil, caja torácica

Se colocan con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, extendiendo completamente el brazo más cercano a los mismos con la mano abierta, y agarrándola con la otra mano.

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 pectorales, acompañando con los músculos de los hombros, tríceps y muslos.



DE ESPALDA, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de espaldas a los jueces, flexionan los brazos para contraer los bíceps, manteniendo las manos abiertas como en la pose frontal, colocan una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie.

Es importante sostener la contracción de los músculos de los brazos, así como los de los hombros, espalda alta y baja, muslos y gemelos.



DE PERFIL, EXTENSION DE TRICEPS

Se colocan con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, extendiendo completamente el brazo más cercano a los mismos con la mano abierta, y agarrándola con la otra mano por detrás de la espalda.

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.