

**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
FISICOCULTURISMO Y FITNESS**



REGLAMENTO BODYFITNESS

Y

GAMES BODYFITNESS

Contenido

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS	1
REGLAMENTO BODYFITNESS	1
1. REGLAMENTO BODYFITNESS	3
2. CATEGORIAS	3
3. INDUMENTARIA.....	3
4. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE LAS FASES DE COMPETICIÓN.....	3
ELIMINATORIAS	3
SEMIFINALES	4
LAS FINALES	5
ENTREGA DE PREMIOS	5
PASEO EN T	6
5. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FISICO	7
6. DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO	8

1. REGLAMENTO BODYFITNESS

En esta disciplina deportiva, el énfasis se sitúa en la estética y la belleza, combinada con un físico atlético.

2. CATEGORIAS

BODYFITNESS (TALLA)			
Junior: <23 (1)	Senior: 23, <35 (4)		Master: ≥35 (1)
Libre	Baja	≤1,58cm	Libre
	Media	≤1,63cm	
	Media-Alta	≤1,68cm	
	Alta	>1,68cm	

3. INDUMENTARIA

- El estilo del bikini será libre y de dos piezas.
- El color del bikini será libre
- El bikini no contendrá adornos, volantes, encajes, cordones, ribetes ni bandas.
- El bikini cubrirá un mínimo de la mitad de los glúteos, junto con toda la parte frontal.
- El estilo de los zapatos será libre. El grueso de la suela no podrá rebasar 1cm desde la zona de pisada; la altura del tacón de no deberá ser mayor de 120 milímetros.
- El cabello puede estar estilizado, de acuerdo al gusto de la atleta, pero no debe impedir la visión clara de la parte superior de la espalda, para efectos del juzgamiento del físico completo de la atleta.
- Con excepción de anillos matrimoniales y pequeños pendientes, no se permitirá el uso de joyería.
- La Comisión de Jueces tiene el derecho de determinar si la indumentaria satisface los requisitos de valores morales y decencia necesarios, para permitir la participación de la atleta.
- La indumentaria de competencia será evaluada antes de la medición de talla, solamente las atletas cuya vestimenta cumpla las características reglamentarias podrán continuar con el procedimiento señalado y entrar en competencia.
- Las atletas que se presenten a competir con indumentaria diferente a la evaluada, serán descalificadas de forma inmediata y no se permitirá su ingreso a escenario; para esto los jueces de tarima realizaran el control respectivo.

4. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS DE LAS FASES DE COMPETICIÓN

ELIMINATORIAS

- Esta fase de la competición se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas.
- El presidente del comité de competición 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.

- El presidente 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 con el total de competidoras.
- Luego las atletas divididas en grupos pequeños, 5 máximo, serán llamadas por el director de competición al centro del escenario para que realicen en conjunto 4 giros que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada:
 - Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo
 - Cuarto de giro de espaldas, muestran la espalda
 - Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho
 - Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.
- 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 marcaran con una X a las atletas que consideran deben ser eliminadas.
 - 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.

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 presidente del comité de competición 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.
- El presidente 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 con el total de competidoras.
- Luego las atletas divididas en grupos pequeños, 5 máximo, serán llamadas por el presidente del comité de competición al centro del escenario para que realicen en conjunto los 4 giros reglamentarios que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada:
 - Un cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.
 - Un cuarto de giro de espaldas, muestran la espalda.
 - Un cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.
 - Un cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.
- 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 llamadas para comparación. En el primer grupo se colocan los atletas con más votación o pedido de los jueces, quienes por lógica pasarán 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 4 giros reglamentarios. Regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda (tomando como referencia la ubicación de los jueces).
- 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 las 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.
- 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.

LAS FINALES

- Las 6 finalistas se presentarán en el escenario, individualmente y realizando un paseo en I, posteriormente se colocarán en una sola fila y en orden numérico.
- Se le indicará al grupo que realicen los cuartos de giro obligatorios.
- Se indicará a todas las competidoras que abandonen el escenario.

La evaluación de la ronda 2 se realizará utilizando el mismo criterio descrito en la ronda 1.

ENTREGA DE PREMIOS

La indumentaria para la Ceremonia de entrega de premios será la misma que la atleta utilizó durante la ronda 2.

- Se procederá con la ceremonia de entrega de premios de acuerdo al programa preparado para el evento, procurando dar el tiempo suficiente para que los estadísticos preparen los resultados.
- Cuando el presidente de competición llame a la división que va a ser premiada, los jueces de tarima permitirán el ingreso de las atletas que conforman la misma, quienes ingresaran formadas una tras otra en orden numérico y avanzaran para ubicarse de frente al público en la línea de premios 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 entrega de premio.
- 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 campeona. Para esto las atletas que obtuvieron lugares pares (6 – 4 – 2) recibirán su premio al costado izquierdo del escenario (tomando como

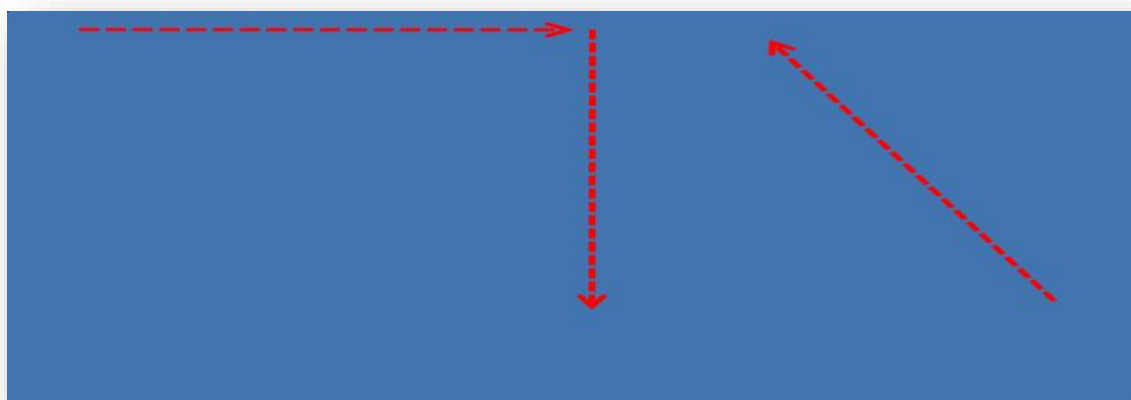
referencia el panel de jueces), y los lugares impares (5 – 3 – 1) al costado derecho, como se muestra en la gráfica.



- Durante toda la premiación 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 considerado como una falta disciplinaria y deberá ser sancionada de acuerdo a lo establecido en el estatuto y reglamento de la institución deportiva.

PASEO EN I

- Serán llamadas al escenario una por una en orden numérico. Saliendo de atrás del escenario, caminará hasta el centro, se detendrá de frente al panel de jueces, dará la espalda al panel y regresará hacia el frente del panel.
- Luego girará hacia la izquierda y caminará 5 pasos a ese lado del escenario, allí se detendrá, gira al frente, de espalda y al frente. Después regresará a su ubicación en la línea de atrás del escenario para quedar nuevamente frente al panel de jueces, en espera de que las demás competidoras realicen su caminata.



5. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO

- El juez deberá primero evaluar la apariencia atlética del físico. Esta evaluación deberá comenzar desde la cabeza y extendiéndose hacia abajo, tomando en cuenta todo el físico. Se deberá tomar en consideración el cabello y la belleza facial, el desarrollo absoluto de una musculatura atlética, la presentación de un físico simétricamente desarrollado y balanceado, la condición y el tono de la piel, y la habilidad de la atleta para presentarse a sí misma con confianza, aplomo, elegancia y gracia.
- El físico deberá evaluarse de acuerdo a su nivel de tono muscular absoluto, logrado a través de esfuerzos atléticos. Los distintos grupos musculares deberán tener una apariencia firme y redondeada, con muy poca cantidad de grasa corporal. El físico no deberá ser excesivamente musculado, ni excesivamente delgado, y deberá estar libre de profunda separación y/o definición muscular. Se les deberá rebajar la calificación a los físicos que se consideren muy musculados, muy definidos y/o vascularizados en exceso.
- La evaluación también deberá tomar en cuenta la firmeza y el tono de la piel. El tono de piel deberá tener una apariencia suave, saludable y sin celulitis. El rostro, el cabello y el maquillaje deberán complementar la "Apariencia Completa" presentada por la atleta.
- La evaluación del físico de la atleta por el juez deberá incluir la presentación completa de la atleta, desde el momento que ella entre al escenario hasta el momento de su salida. La competidora deberá ser observada en todo momento, con énfasis en un físico "saludable, en forma y atlético".

6. DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO



PERFIL IZQUIERDO

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30° hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Brazo izquierdo relajadamente colgando y ligeramente atrás de la línea central del cuerpo doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo; mano ligeramente copada. Brazo derecho relajadamente colgando y ligeramente delante de la línea central del cuerpo, doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo y mano ligeramente copada. La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la izquierda, con el hombro izquierdo bajado y el hombro derecho elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.



DE ESPALDAS

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30° hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Ambos brazos relajadamente colgando a los lados y a lo largo de la línea central del cuerpo; codos levemente doblados; dedos y pulgares juntos; ambas palmas de mano hacia el cuerpo, manos ligeramente copadas; punta de los dedos descansando ligeramente cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.



PERFIL DERECHO

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30° hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Brazo derecho relajadamente colgando y ligeramente atrás de la línea central del cuerpo doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo; mano ligeramente copada. Brazo izquierdo relajadamente colgando y ligeramente delante de la línea central del cuerpo, doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo y mano ligeramente copada. La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la derecha, con el hombro derecho bajado y el hombro izquierdo elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.



DE FRENTE

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30° hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Ambos brazos relajadamente colgando a los lados y a lo largo de la línea central del cuerpo; codos levemente doblados; dedos y pulgares juntos; ambas palmas de mano hacia el cuerpo, manos ligeramente copadas; punta de los dedos descansando levemente cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.