

**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
FISICOCULTURISMO Y FITNESS**



**REGLAMENTO BIKINI FITNESS  
Y  
WOMEN GAMES BIKINI**

## Contenido

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS .....	1
REGLAMENTO BIKINI FITNESS Y WOMEN GAMES BIKINI .....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. CATEGORIAS.....	3
3. VESTIMENTA .....	3
4. FASES DE LA COMPETICIÓN .....	3
ELIMINATORIAS – SEMIFINALES .....	4
FINALES.....	4
ENTREGA DE PREMIOS.....	4
5. ROTACIÓN DE ATLETAS .....	5
6. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN .....	6
7. PASEO EN "I" .....	6
8. DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO .....	8
9. REGLAMENTO WOMEN GAMES BIKINI .....	10

# 1. INTRODUCCIÓN

En el Congreso Mundial de IFBB en Bakú (2010) fue aprobada la categoría de Bikini para eventos internacionales. En enero del 2011 en el X Congreso Nacional de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness fue aprobada la categoría Bikini dentro de las modalidades del culturismo competitivo en España.

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren unos físicos agradables, con líneas corporales estéticas y belleza facial. Muestra de un estilo de vida saludable y una nutrición correcta.

Se busca una proporción corporal, tono y apariencia saludable, así como belleza facial y detalles asociados a esta; peluquería, maquillaje, tono de piel y color de ésta. No se permitirá detalle muscular, ni la estricta o visible definición que será penalizada.

No se permitirá que competidoras de otras modalidades compitan en el mismo evento que en esta otra.

## 2. CATEGORIAS

<b>BIKINI FITNESS</b>					
<b>Junior: &lt;23 (1)</b>		<b>Senior: 23, &lt;35 (4)</b>		<b>Master: ≥35 (2)</b>	
Baja	≤1.63 m	Baja	≤1,58 m	Baja	≤1.63 m
Alta	>1,63 m	Media	≤1,63 m	Alta	>1,63 m
		Media-Alta	≤1,69 m		
		Alta	>1,69 m		

## 3. VESTIMENTA

- Se permitirá el uso de bikinis de cualquier textura siempre de dos piezas. Se permite el uso moderado de pedrería y otros aditamentos.
- La parte inferior del bikini tendrá forma en V. No se permitirá nunca el uso de tangas.
- Las dos piezas del bikini no han de sobrepasar los límites del buen gusto, elementos demasiados pequeños serán anulados para competir.
- El bikini deberá cubrir la mitad de los glúteos, junto con toda la parte del pecho, sin dejar zonas visibles en los costados.
- Los zapatos serán de libre elección, de una altura de tacón de máx. 120mm y un máx. de 1 cm de suela desde la zona de pisada.
- La joyería está permitida con los límites del buen gusto o que impidan la visión del físico de la atleta.
- El cabello puede estar estilizado, de acuerdo con el 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.
- Se recomienda un tono de la piel bronceado para una mejor visualización del físico en el escenario, el uso de brillo debe ser moderado.
- Las atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado derecho del bikini y tienen que utilizarlo en todo momento de la competición.
- El tinte ha de ser natural y que no manche.

## 4. FASES DE LA COMPETICIÓN

El desarrollo del campeonato estará dividido en dos rondas.

## ELIMINATORIAS – SEMIFINALES

- La ronda de eliminatorias se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas, y la de semifinales cuando es igual o menor a 15 atletas.
- Se presentarán en el escenario con bikini de cualquier color (liso) y tacones.
- Serán llamadas de una en una y realizarán un paseo en "I" por el escenario de un máximo de 25 segundos.
- Finalizada la caminata en I de todas las atletas, se ubican adelante en la línea de competencia para realizar 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.
- Se les indicará que caminen 4 pasos hacia el fondo de la tarima y permanezcan de espalda. Pasados unos segundos se les indicará que caminen 4 pasos hacia el frente de la tarima a la línea de competición.
- A continuación, los jueces de tarima rotarán la posición de las atletas y les solicitarán una vez más los 4 giros reglamentarios.
- Posteriormente se realizan las comparaciones que pida el jurado con las mismas normas que en el resto de las especialidades del culturismo.
- Las competidoras que no adopten la postura apropiada recibirán una advertencia y si mantienen la mala postura se bajara su puntuación.
- Finalmente, se rotarán a la posición inicial, para su salida del escenario.

## FINALES

- Las finales se realizan con las 6 mejores participantes obtenidas de la fase anterior o directamente si hubiera 6 o menos participantes.
- El desarrollo de la ronda será igual que en la fase anterior. Presentación de las competidoras una a una, paseo en "I" y cuartos de giro todas a la vez.
- Posteriormente se realizará la ceremonia de entrega de premios.

## ENTREGA DE PREMIOS

Se procederá con la ceremonia de entrega de premios de acuerdo con el programa preparado para el evento, procurando dar el tiempo suficiente para que los estadísticos preparen los resultados.

En el momento, el presidente de competición 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 fondo, que estará marcada 3 metros atrás de la línea de competición.

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

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.



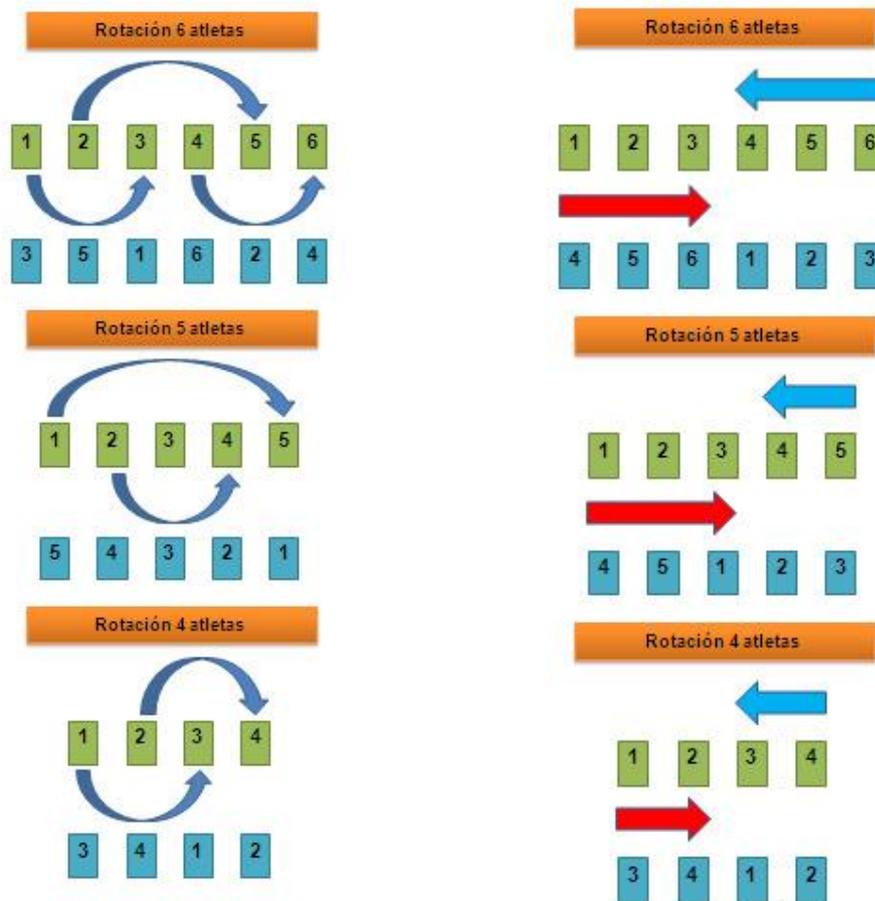
Durante toda la premiación los atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado de su participación con profundo respeto, será necesario que permanezcan en el escenario hasta que el director de competición anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios, 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 con lo establecido en el estatuto y reglamento de la institución deportiva.

La IFBB recomienda que las autoridades que realizan la entrega de premios 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.

## 5. ROTACIÓN DE ATLETAS

La rotación de los atletas se realiza de cualquiera de las formas señaladas a continuación:



## 6. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN

La presentación, paseo en I y poses serán juzgados con una única puntuación.

Los jueces juzgarán a las competidoras con el siguiente criterio de valoración:

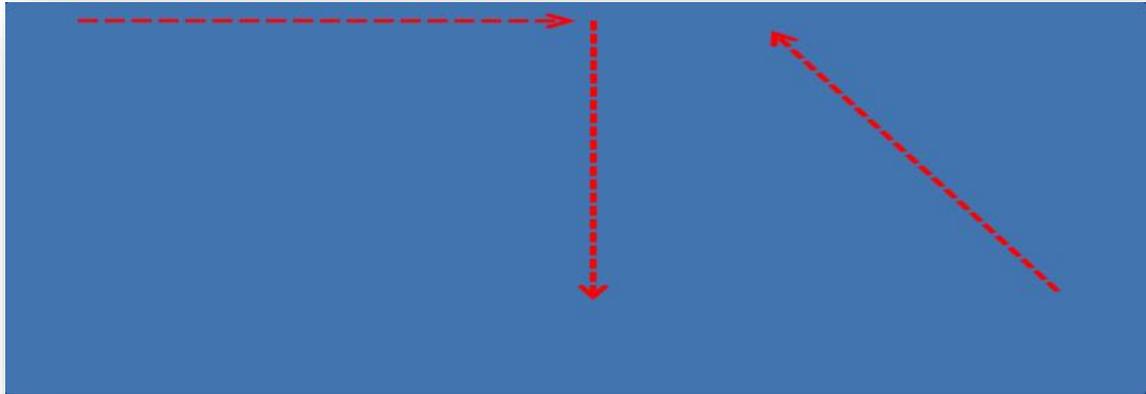
- Equilibrio y formas proporcionadas
- Apariencia física general, atendiendo fundamentalmente a:
  - Complexión (forma del cuerpo)
  - Tono de la piel
  - Equilibrio / proporción
  - Aspecto general

Las finalistas serán elegidas por el método de cruces, sin puestos concretos. Así saldrán las seis primeras.

## 7. 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.



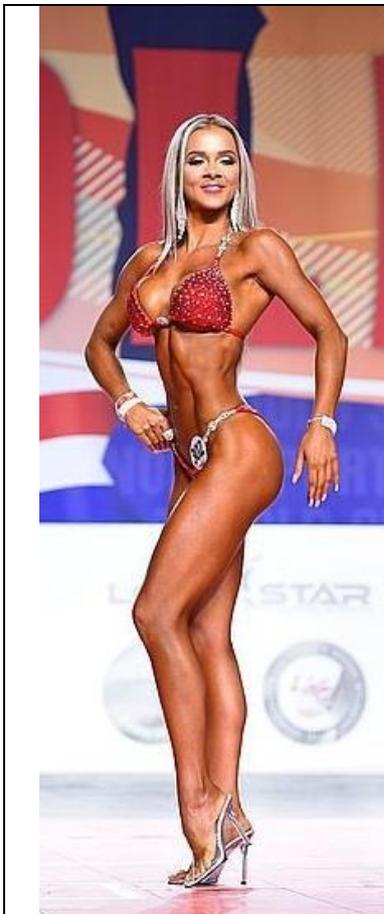
## 8. DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO



### DE FRENTE

La competidora se colocará y parará de frente con cara y ojos mirando hacia el frente en la misma posición que el cuerpo, con una mano en la cintura y una pierna ligeramente hacia un lado.

La otra mano relajada junto al cuerpo con la palma abierta y dedos posicionados en forma estética. Piernas rectas (sin doblar las rodillas) abdomen vaciado y hombros en línea horizontal.



### CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

La competidora ejecutara el primer cuarto de giro a la derecha. Mostrará su lado izquierdo a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada hacia ellos. Su mano derecha debe estar apoyada en el lado derecho de la cadera. Su brazo izquierdo estéticamente debe caer a un lado del cuerpo.

La parte izquierda de la cadera debe estar ligeramente levantada. La pierna izquierda debe estar ligeramente flexionada y unos pocos centímetros más delante de la pierna derecha (que debe estar recta) y reposando en los dedos.



#### **CUARTO DE GIRO DE ESPALDA**

La competidora ejecutara el siguiente cuarto de giro y se colocara de espalda a los jueces. Se colocará casi recta, sin inclinarse hacia adelante, con una mano apoyada en la cadera (lado de su preferencia) y una pierna ligeramente a un lado.

La otra mano relajada junto al cuerpo con la palma abierta y dedos posicionados en forma estética. Piernas rectas (sin doblar las rodillas) y hombros en línea horizontal. La competidora mantendrá la pose en todo momento y está prohibido el girar el cuerpo y/o cara en todo momento.



#### **CUARTO DE GIRO A LA DERECHA**

La competidora ejecutara el cuarto de giro a la derecha. Mostrará su lado derecho a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada a ellos. Su mano izquierda debe estar apoyada en el lado izquierdo de la cadera.

Su brazo derecho estéticamente debe caer a un lado del cuerpo. La parte derecha de la cadera debe estar ligeramente levantada. La pierna derecha debe estar ligeramente flexionada y unos pocos centímetros más adelante de la pierna izquierda (que debe estar recta) y reposando en los dedos.

## **9. REGLAMENTO WOMEN GAMES BIKINI**

Esta Categoría será tipo Open, y será susceptible de pasar control antidopaje.

Sus reglas serán las mismas que las del Bikini Fitness.