

**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
FISICOCULTURISMO Y FITNESS**



**REGLAMENTO BIKINI WELLNESS**

## Contenido

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS .....	1
REGLAMENTO BIKINI WELLNESS .....	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 DEL FÍSICO .....	6
7. PASEO EN "I" .....	7
8. DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO.....	8

# 1. INTRODUCCIÓN

Nueva categoría introducida en España en 2017 que se estreno en el campeonato de España. Después de su estreno ya se incorpora en todas las competidores de la FEFF para el año 2018.

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

Brinda la oportunidad a jóvenes y adultos para mostrar lo mejor de las mujeres atléticas y se diferenciara de Bikini por la forma estructural de sus anatomías y sus curvas características de un cuerpo femenino.

Wellness significa tanto bienestar físico como bienestar mental.

## 2. CATEGORIAS

BIKINI WELLNESS					
Junior: <23 (1)		Senior: 23, <35 (4)		Master: ≥35 (2)	
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

- El bikini será de color de libre elección, confeccionado en el material y textura a discreción de la competidora. El uso de terciopelo está permitido.
- El bikini puede llevar adornos en pedrería, lentejuelas o similares; pero no podrá tener volantes, cordones ni bandas.
- El bikini deberá cubrir la mitad de los glúteos, junto con toda la parte del pecho, sin dejar zonas visibles en los costados.
- Está permitida la colocación de conectores metálicos en el bikini, al costado a la altura de la cadera, con un ancho mínimo de 1,5 centímetros.
- Diseños de bikini con corte demasiado pequeño en la zona anterior de la entrepierna y pubis, están totalmente prohibidos.
- Zapato de tacón o sandalia, con un máximo de 12 cm de tacón y un 1 de plataforma.
- Esta permitido el uso de joyería, pendientes, pulsera o adornos siempre que su tamaño y ubicación no impidan la visión del físico de la atleta.
- El cabello puede esta 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 recomiendo 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.

## 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 derecha**, 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.



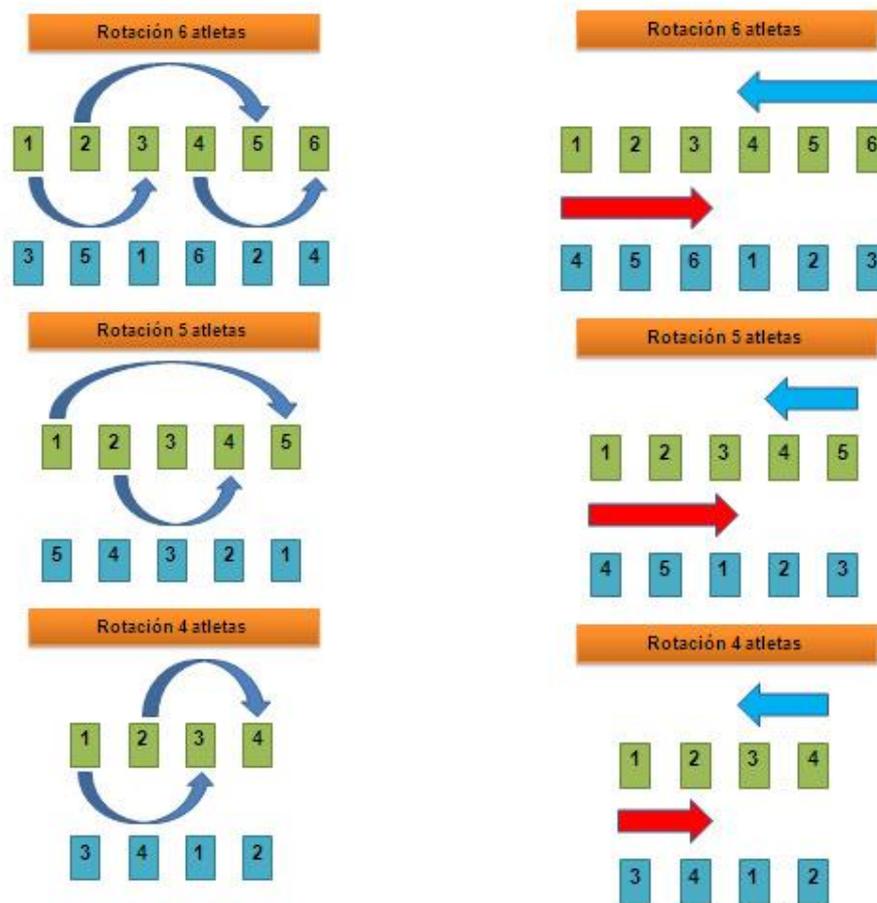
Durante toda la premiación los atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado de su participación con profundo respeto, será necesario que permanezcan en el escenario hasta que el director de competición anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios,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

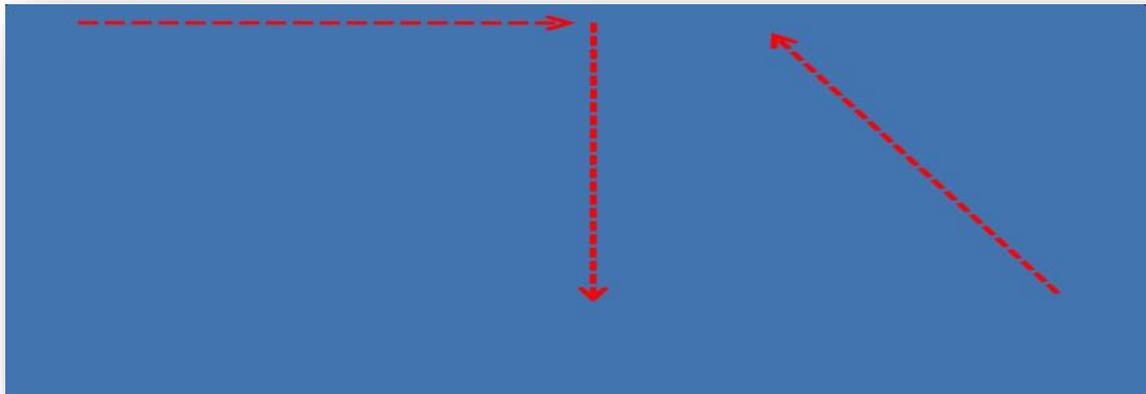
La presentación, paseo en I y poses serán juzgados con una única puntuación.

- Las atletas de esta modalidad se caracterizan por tener el tren inferior más desarrollado, piernas y glúteos gruesos y redondeados; justificándose una ligera desproporción con el tren superior. Entendiendo que este gran desarrollo del tren inferior es propio de la modalidad, el mismo no justifica de ninguna manera la presencia de celulitis.
- El juez deberá primero evaluar la apariencia atlética de la competidora, esta evaluación deberá comenzar desde la cabeza y continuar hacia abajo, tomando en cuenta todo el físico. Se deberá tomar en consideración el cabello y la belleza facial, el desarrollo moderado de una musculatura atlética, la presentación de un físico simétrico y balanceado, aunque cierta desproporción en el desarrollo de sus piernas está permitida. La condición y 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 con su nivel de tono muscular general en todo el cuerpo, logrado a través de entrenamiento y esfuerzos atléticos. Los distintos grupos musculares deberán tener una apariencia firme y redondeada, con poca cantidad de grasa corporal.

- El físico no deberá ser musculado, ni 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.
- El tono de piel deberá tener una apariencia suave, saludable y sin celulitis. El rostro, cabello y maquillaje deberán complementar la "Apariencia Completa" presentada por la atleta.
- La competidora deberá ser observada en todo momento, desde que ella entra al escenario hasta su salida, buscando con énfasis un físico "saludable, en forma y atlético".

## 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



### CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO IZQUIERDO

La atleta girará para mostrar su costado izquierdo, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces.

La mano izquierda deberá estar apoyada en la cadera izquierda.

Los pies deberán estar juntos y el cuerpo de la atleta deberá estar apoyado en la pierna izquierda la cual estará recta, sin flexionar en la rodilla, la pierna derecha estará ligeramente flexionada.



### CUARTO DE GIRO, de espaldas

Las competidoras girarán nuevamente a la derecha y quedarán de espaldas a los jueces, los pies no deberán estar separados por más de 30 centímetros.

Las atletas deberán tener una mano apoyada en la cadera y no se está permitido voltear a mirar a los jueces en ningún momento durante la pose comparativa.



#### **CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO DERECHO**

La atleta girara para mostrar su costado derecho, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces.

La mano derecha deberá estar apoyada en la cadera derecha.

Los pies deberán estar juntos y el cuerpo de la atleta deberá estar apoyado en la pierna derecha la cual estará recta, sin flexionar en la rodilla, la pierna izquierda estará ligeramente flexionada



#### **CUARTO DE GIRO HACIA EL FRENTE**

La competidora hará nuevamente un cuarto de giro a la derecha y quedará de frente a los jueces.

Posicionará una mano sobre la cadera y podrá estar apoyada sobre una pierna, mientras la otra está ligeramente flexionada.

Los pies no deberán estar separados más de 15 centímetros y posicionado hacia un lado y hacia el frente.