



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCNSTRUCTIVISMO Y FITNESS



REGLAMENTO BODY FITNESS FEMENINO

I. GENERAL

El "body" fitness se considera como una nueva disciplina, en respuesta a la demanda de competencias de fitness sin la necesidad de realizar una ronda de coreografía. En el "Body Fitness", el énfasis se sitúa en la estética y la belleza, combinada con un físico atlético.

II. CATEGORIAS

Las competencias de "Body Fitness" consisten en dos categorías:

- Hasta, e incluyendo, 1.64 cm; y
- Sobre 1.64 cm.

III. RONDAS

El "Body Fitness" consiste en las siguientes rondas:

- Preselección - Ronda 1 (Bikini de dos piezas);
- Preselección - Ronda 2 (Traje de baño de una pieza); y
- Finales - Ronda 3 (Bikini de dos piezas).

IV. EVALUACION PRELIMINAR

Se celebrará una Evaluación Preliminar cuando haya más de 15 competidoras en una categoría. Esta evaluación se llevará a cabo de acuerdo a lo siguiente:

- La vestimenta para la ronda de Evaluación Preliminar será la misma utilizada durante la Ronda 1 (Bikini de dos piezas).
- Todas las competidoras en la categoría se presentarán en el escenario, colocándose en orden numérico y en una sola fila.
- Se dividirá la categoría en dos mitades iguales, con una mitad alineada hacia la parte izquierda del escenario y la otra mitad alineada hacia la parte derecha del escenario; a modo de mantener libre el área central del escenario para comparaciones.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



- Cada grupo, en orden numérico y no mayores de cinco competidoras a la vez, será llamada a realizar los cuatro giros de un cuarto hacia la derecha.
- Al completarse las comparaciones, se alineará toda la categoría en una sola fila y en orden numérico, antes de abandonar el escenario.

V. CALIFICACION DE LA EVALUACION PRELIMINAR

En la calificación de la Evaluación Preliminar se procederá de la siguiente forma:

- Si hubiera más de 21 competidoras, los jueces seleccionarán a las mejores 15 marcando una "X" al lado de sus números de competencia.
- Si hubiera más de 16, pero menos de 21 competidoras; los jueces eliminarán de 1 a 6.
- Solamente las mejores 15 competidoras avanzarán a la Ronda 1 (Bikini de dos piezas).

VI. VESTIMENTA DE LA 1ª RONDA

En la vestimenta para la ronda 1 (bikini de dos piezas) se desarrollará según los siguientes criterios:

- El estilo del bikini será liso, opaco y de dos piezas.
- El color del bikini será negro sólido.
- El material del tejido del bikini será de tela no se permitirá ningún plástico, engomado o materiales similares.
- La textura del bikini será mate (ningún material brillante).
- El bikini no contendrá adornos, volantes, encajes, cordones, ribetes, bandas o border.
- El bikini cubrirá un mínimo de la mitad de los glúteos máximos, junto con toda la parte frontal.
- Se utilizarán tacones altos durante esta ronda. El estilo de los zapatos será negro, en el clásico tacón fino (estilo aguja), con los talones y dedos de los pies cubiertos. El grueso de la suela no podrá rebasar los 6.35 milímetros; la altura del tacón de aguja no deberá ser mayor de 127 milímetros. El uso de zapatacones de plataforma queda estrictamente prohibido.
- El cabello puede estar estilizado.
- Con excepción de anillos matrimoniales y pequeños pendientes, no se permitirá el uso de joyería.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



- El Oficial en Jefe, o un delegado representado por él, tendrán el derecho de determinar si la vestimenta de las competidoras satisface los requisitos de valores morales y de decencia.

VII. PRESENTACION DE LA 1ª RONDA

Los procedimientos de la ronda 1 (bikini de dos piezas) serán los siguientes:

- Todas las competidoras en la categoría se presentarán en el escenario, colocándose en una sola fila y en orden numérico.
- Se dividirá la categoría en dos grupos de igual número y posicionados en el escenario, de forma tal que un grupo se ubique hacia la izquierda del escenario y el otro grupo hacia la derecha del escenario. La parte central del escenario quedará abierta, para propósitos de comparaciones.
- Cada grupo, en orden numérico y en cantidades iguales no mayores de cinco competidoras a la vez, las competidoras serán dirigidas a ubicarse al centro del escenario; para realizar los siguientes giros de un cuarto hacia la derecha.
 - Cuarto de giro (Derecha)
 - Cuarto de giro (Espalda)
 - Cuarto de giro (Derecha)
 - Cuarto de giro (De Frente)
- Este agrupamiento inicial de competidoras, junto a la realización de los giros de un cuarto, tiene la intención de asistir a los jueces en sus determinaciones sobre cuales competidoras tomarán parte en las subsiguientes comparaciones.
- Los jueces podrán someter sus solicitudes de comparación al Presidente del Comité de Jueces. No se comparará a más de cinco o menos de tres competidoras al mismo tiempo. El Juez Principal o el Ordenador Escénico tendrán la discreción de enmendar o desechar la solicitud para comparación individual de un juez, si así lo amerita el caso.
- Todas las comparaciones individuales se realizarán en el centro del escenario y en el orden, de derecha a izquierda, solicitado por cada juez.
- Se les dará la oportunidad a todos los jueces de someter, por lo menos, una solicitud de comparación individual. Cualquier solicitud adicional quedará sujeta a la discreción del Juez Principal o del Ordenador Escénico.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISIOCNSTRUCTIVISMO Y FITNESS



- Todas las competidoras serán sometidas a, por lo menos, una comparación. Al completarse la última comparación, todas las competidoras retornarán a formarse en una sola fila, en orden numérico, antes de abandonar el escenario.

VIII. CALIFICACION DE LA 1ª RONDA

La calificación de la ronda 1 (bikini de dos piezas) procederá de la siguiente forma:

- Cada juez le adjudicará un puesto individual a cada competidora, asegurándose de no adjudicarles el mismo puesto a dos o más competidoras.
- Con nueve jueces, se desecharán las dos marcas más altas y las dos marcas más bajas. Se sumará el remanente de las marcas para producir la "Sub-Calificación de la Primera Ronda" y los "Puestos de la Primera Ronda". Los empates en la "Sub-Calificación de la Primera Ronda" se descontinuarán, con la utilización del método de Posicionamiento Relativo.

IX. EVALUACION DE LA 1ª RONDA

La ronda 1 (bikini de dos piezas) se evaluará utilizándose el siguiente criterio:

- 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. La evaluación, comenzando por una impresión general del físico, deberá tomar en consideración el cabello y 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; junto con la habilidad de la atleta para presentarse así 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 o muy definidos.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



- 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 Total" 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 de fitness deberá ser observada en todo momento, con énfasis en un físico "saludable, en forma y atlético"; con una atractiva presentación de "Apariencia Total".

X. VESTIMENTA DE LA 2ª RONDA

La vestimenta para la ronda 2 (traje de baño de una sola pieza) se amoldará a los siguientes criterios:

- Traje de baño de una sola pieza.
- Color, material y textura a discreción de la competidora.
- El bikini cubrirá un mínimo de la mitad de los glúteos máximos, junto con toda la parte frontal.
- Se utilizarán tacones altos durante esta ronda. El estilo de los zapatos será del clásico tacón fino (estilo aguja), con los talones y dedos de los pies cubiertos, con el color a discreción de la competidora. El grueso de la suela no podrá rebasar los 6.35 milímetros; la altura del tacón de aguja no deberá ser mayor de 127 milímetros. El uso de zapatacones de plataforma queda estrictamente prohibido.
- El cabello podrá estar estilizado.
- Se permitirá el uso de joyería, dentro de los parámetros establecidos. El Oficial en Jefe, o su delegado representativo, tendrán el derecho de determinar si la vestimenta de las competidoras satisface los requisitos de valores morales y de decencia.

XI. PRESENTACION DE LA 2ª RONDA

Los procedimientos para la ronda 2 (traje de baño de una sola pieza) serán los siguientes:

- Todas las competidoras en la categoría se presentarán en el escenario, colocándose en una sola fila y en orden numérico.
- Se dividirá la categoría en dos grupos de igual número y posicionados en el escenario, de forma tal que un grupo se ubique hacia la izquierda del escenario y el otro grupo hacia la derecha del escenario.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



La porción central del escenario quedará abierta, para propósitos de comparaciones.

- Cada grupo, en orden numérico y en cantidades iguales no mayores de cinco competidoras a la vez, las competidoras serán dirigidas a ubicarse al centro del escenario; para realizar los siguientes giros de un cuarto hacia la derecha.

a. Cuarto de giro (Derecha) b. Cuarto de giro (Espalda) c. Cuarto de giro (Derecha) d. Cuarto de giro (De Frente)

- Este agrupamiento inicial de competidoras, junto a la realización de los giros de un cuarto, tiene la intención de asistir a los jueces en sus determinaciones sobre cuales competidoras tomarán parte en las subsiguientes comparaciones.
- Los jueces podrán someter sus solicitudes de comparación al Ordenador Escénico. No se comparará a más de cinco o menos de tres competidoras al mismo tiempo. El Juez Principal o el Ordenador Escénico tendrán la discreción de enmendar o desechar la solicitud para comparación individual de un juez, si así lo amerita el caso.
- Todas las comparaciones individuales se realizarán en el centro del escenario y en el orden, de derecha a izquierda, solicitado por cada juez.
- Se les dará la oportunidad a todos los jueces de someter, por lo menos, una solicitud de comparación individual. Cualquier solicitud adicional quedará sujeta a la discreción del Juez Principal o del Ordenador Escénico.
- Todas las competidoras serán sometidas a, por lo menos, una comparación. Al completarse la última comparación, todas las competidoras retornarán a formarse en una sola fila, en orden numérico, antes de abandonar el escenario.

XII. CALIFICACION DE LA 2ª RONDA

La calificación de la ronda 2 (traje de baño de una sola pieza) procederá de la siguiente forma:

- Cada juez le adjudicará un puesto individual a cada competidora, asegurándose de no adjudicarles el mismo puesto a dos o más competidoras.
- Con nueve jueces, se desecharán las dos marcas más altas y las dos marcas más bajas. Se sumará el remanente de las marcas para producir la "Sub-Calificación de la Segunda Ronda".



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



Esta sub-calificación se sumará a la "Sub-Calificación de la Primera Ronda" para producir una "Calificación de Prejuzgado" y los "Puestos de Prejuzgado". Los empates en la "Sub-Calificación de la Segunda Ronda" no deberán discontinuarse. Los empates en la "Calificación del Prejuzgado" se discontinuarán con la utilización del método de Posicionamiento Relativo y la calificación de las competidoras en la Primera Ronda.

XIII. EVALUACION DE LA 2ª RONDA

La ronda 2 (traje de baño de una sola pieza) se evaluará utilizándose el siguiente criterio:

- 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. La evaluación, comenzando por una impresión general del físico, deberá tomar en consideración el cabello y 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; junto con la habilidad de la atleta para presentarse así 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 o muy definidos.
- 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 Total" 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 de fitness deberá ser observada en todo momento, con énfasis en un físico "saludable, en forma y atlético"; con una atractiva presentación de "Apariencia Total". Los jueces deberán percatarse de que una competidora puede presentar una "Apariencia Total" distinta vistiendo traje de baño con tacones altos, en oposición a un bikini con tacones



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



altos. Por consiguiente, los jueces deberán asegurarse de que esta ronda sea juzgada desde una nueva y "fresca" perspectiva, asegurando que todas las competidoras reciban una evaluación fundamentada en su vestimenta durante esta ronda.

XIV. FINALES

Las primeras 15 finalistas del Prejuizado pasarán a las Finales, la cual consistirá de una ronda (bikini de dos piezas).

XV. VESTIMENTA DE LA 3ª RONDA

La vestimenta para la ronda 3 (bikini de dos piezas) se amoldará a los siguientes criterios:

- Bikini de dos piezas.
- Color, material y textura a discreción de la competidora.
- Los tacones altos, a utilizarse durante esta ronda, serán del color y estilo a discreción de la competidora. El grueso de la suela no podrá rebasar los 6.35 milímetros; la altura del tacón de aguja no deberá ser mayor de 127 milímetros. El uso de zapatones de plataforma queda estrictamente prohibido.
- El cabello podrá estar estilizado.
- Se permitirá el uso de joyería, dentro de los parámetros establecidos. El Oficial en Jefe, o su delegado representativo, tendrán el derecho de determinar si la vestimenta de las competidoras satisface los requisitos de valores morales y de decencia.

XVI. PRESENTACION DE LA 3ª RONDA

Los procedimientos para la ronda 3 (bikini de dos piezas) serán los siguientes:

- Las primeras 15 finalistas se presentarán en el escenario, en una sola fila y en orden numérico.
- Una por una y en orden numérico, cada competidora será anunciada e introducida por su número, nombre y país.
- Se le indicará a todas las 15 finalistas que realicen los cuatro giros de un cuarto colectivamente.
- Se le indicará a todas las competidoras que abandonen el escenario.
- Las primeras 6 finalistas se presentarán en el escenario, en una sola fila y en orden numérico.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



- Se le indicará al grupo de 6 finalista que realicen los cuatro giros de un cuarto colectivamente.
- Se le indicará a todas las competidoras que abandonen el escenario.

XVII. CALIFICACION DE LA 3ª RONDA

La calificación para la ronda 3 (bikini de dos piezas) procederá de la siguiente forma:

- Cada juez le adjudicará un puesto individual a las 6 finalistas, asegurándose de no adjudicarles el mismo puesto a dos o más competidoras.
- Con nueve jueces, se desecharán las dos marcas más altas y las dos marcas más bajas. Se sumará el remanente de las marcas para producir la "Sub-Calificación de la Tercera Ronda". Esta sub-calificación se sumará a la "Sub-Calificación de Prejuzgado" para producir una "Calificación de las Finales" y los "Puestos de las Finales". Los empates en la "Sub-Calificación de la Tercera Ronda" no deberán discontinuarse. Los empates en la "Calificación de las Finales" se discontinuarán con la utilización del métodos de Posicionamiento Relativo y la calificación de las competidoras en la Tercera Ronda.

XVIII. EVALUACION DE LA 3ª RONDA

La evaluación de la ronda 3 (bikini de dos piezas) se realizará utilizando el mismo criterio de la ronda 1 (bikini de dos piezas). Sin embargo, los jueces deberán percatarse de que una competidora puede presentar una "Apariencia Total" distinta vistiendo un bikini de dos piezas de su propia selección. Por consiguiente, los jueces deberán asegurarse de que esta ronda sea juzgada desde una nueva y "fresca" perspectiva, asegurando que todas las competidoras reciban una evaluación fundamentada en su vestimenta durante esta ronda.

XIX. VESTIMENTA PARA LA CEREMONIA DE PREMIACION

La vestimenta para la Ceremonia de Premiación será la misma utilizada durante la ronda 3 (bikini de dos piezas).



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



XX. PRESENTACION PARA LA CEREMONIA DE PREMIACION

Los procedimientos para la Ceremonia de Premiación serán los siguientes:

- Las primeras 6 finalistas se presentarán en el escenario, en una sola fila y en orden numérico.
- Se presentarán premios (trofeos) a las primeras 6 finalistas, en orden ascendente, de 6º a 1º puesto.
- Las primeras 3 finalistas también recibirán las medallas de Oro, Plata y Bronce de la IFBB.

XXI. DESCRIPCION DE LOS CUATRO GIROS DE UN CUARTO

- Cuarto de Giro (Derecha)
 - Postura erecta y relajada, cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, talones juntos, pies situados en ángulo de 30º hacia afuera, rodillas juntas sin doblarse, estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás, brazo izquierdo relajadamente colgando y ligeramente atrás de la línea central del cuerpo con un ligero doblaje del 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 con un ligero doblaje del 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 fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.
- Cuarto de Giro (Espalda)
 - Postura erecta y relajada, cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, talones juntos, pies situados en ángulo de 30º hacia afuera, 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 ligeramente 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.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS



Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.

- Cuarto de Giro (Derecha)
 - Postura erecta y relajada, cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, talones juntos, pies situados en ángulo de 30° hacia afuera, rodillas juntas sin doblarse, estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás, brazo derecho relajadamente colgando y ligeramente atrás de la línea central del cuerpo con un ligero doblaje del 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 con un ligero doblaje del 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 fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.

- Cuarto de Giro (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 afuera, 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 ligeramente 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 fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.

Nota: este reglamento es de la IFBB y está traducido por la IFBB de España