



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

REGLAMENTO DE FITNESS INFANTIL

INFORMACIÓN GENERAL

- **MODALIDAD**

Fitness infantil de competición:

El fitness infantil de competición es una modalidad en la cual el atleta ha de demostrar, mediante una rutina coreográfica, su condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad, siempre adecuada a su edad) Así como su habilidad psicomotriz; en esta rutina también deberá verse reflejada la capacidad del atleta en cuanto a creatividad, expresividad y buena integración de la rutina, con la música elegida para dicha coreografía.

- **PROPÓSITO GENERAL DEL CODIGO DE PUNTUACIÓN**

El propósito del siguiente código, es garantizar una evaluación, lo más objetiva posible de la rutina coreográfica.

Su conocimiento, así mismo, servirá también a entrenadores y atletas para la preparación de sus competidores.

- **JUECES**

Los jueces deben tener una vinculación o conexión con el mundo del fitness de competición y deben así mismo ampliar sus conocimientos constantemente.

Panel de jueces para una competición:

- Los paneles de jueces se componen de un número variable de componentes dependiendo de la categoría del campeonato.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

Nunca habrá un número inferior a 11 jueces, sea cual sea la categoría de la competición, lo único que variará dependiendo del nivel de la competición será la categoría de los jueces:

- Competiciones nacionales: jueces nacionales.
- Competiciones de categoría inferior a las nacionales: jueces territoriales y / o nacionales.

• CATEGORÍA DE LAS COMPETICIONES

○ Campeonatos regionales:

Únicamente podrán competir en un campeonato territorial, los atletas que estén dados de alta en esa territorial.

El presidente de la territorial y a su vez el departamento de fitness infantil serán los responsables de controlar y supervisar el campeonato, a excepción del desarrollo de la competición que será competencia exclusiva del presidente territorial de jueces.

En todos los campeonatos se debe facilitar con antelación, al presidente de la territorial y este a su vez al departamento de fitness infantil, el programa previsto del evento: orden de salida, exhibiciones, si las hubiese, para dar el correspondiente visto bueno, pudiendo negar la autorización para la realización de alguna de las partes del programa si así se considera conveniente.

○ Campeonatos interterritoriales:

Podrán competir en un campeonato interterritorial los atletas que estén dados de alta en alguna de las territoriales que estén presentes en el campeonato.

El presidente de la territorial donde se celebre el acto será el responsable de controlar y supervisar el campeonato, aunque el desarrollo de la competición ser competencia del Comité Nacional.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

○ **Campeonato de España:**

Accederán por vía directa los tres finalistas de cada categoría; estos tendrán los viajes y estancias pagados, a excepción de los grupos que sólo accederá por vía directa el primero de cada categoría.

También podrán presentarse a este campeonato aquellos atletas que aun no habiendo clasificado en los tres primeros puestos, soliciten su participación en el mismo al presidente de su territorial y este junto con el departamento de fitness infantil debe de dar su aprobación a la participación en el susodicho campeonato, si la respuesta fuese afirmativa este atleta correría con los gastos de desplazamiento y estancia.

El presidente de la territorial donde se celebre el campeonato será el responsable de controlar y supervisar el campeonato, aunque el desarrollo del mismo será competencia exclusiva del comité nacional.

COMPETICIÓN

• **GENERALIDADES**

○ **Participantes**

- Podrán participar todos los atletas que estén en posesión de la licencia del año en curso.
- Para representar a un club o entidad deportiva este tendrá que estar afiliado a la A.E.F.F. y haber abonado la cuota correspondiente del año en curso, de no ser así se supone que el atleta va por libre.
- Un competidor individual podrá también si así lo desearse, competir en la categoría de grupos dentro de la misma competición.
- Todos los competidores deberán presentar a la organización del campeonato, un documento de autorización firmado por el padre, madre o tutor.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

○ **Inscripciones**

- Las inscripciones deberán de realizarse con un mínimo de diez días de antelación, con referencia a la fecha de la competición.
- Toda inscripción presentada fuera de término no será aceptada.
- Las inscripciones se deben de rellenar a máquina o en letra mayúscula.
- En el caso de producirse una baja en la competición se deberá comunicar por parte de la entidad a la cual pertenezca el atleta, como mínimo una hora antes de la competición.

○ **Categorías**

- Benjamín : 5-6-7 años
- Alevín : 8-9-10 años
- Infantil : 11-12-13 años
- Cadete : 14-15-16 años
- Fitness - absoluto grupos: esta categoría solo contemplará grupos formados a partir de los diecisiete años y sin límite de edad.

En cada una de las categorías habrá:

- individual masculino
- individual femenino
- grupos: El número de integrantes de cada grupo será de 4 a 7 miembros.

Se puede subir a un competidor del grupo de categoría pero nunca se podrá bajar de categoría.

Ej.: un niño de 10 años (categoría alevín) puede pertenecer a un grupo de categoría infantil, pero este mismo niño no podría pertenecer a un grupo de benjamín.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FÍSICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

- **Composición del grupo:**
Los integrantes pueden ser en su totalidad masculinos, femeninos, o bien puede estar compuestos por miembros de los dos sexos.

○ **Orden de salida**

El orden de salida se realizará por sorteo, el cual se llevará a cabo una semana antes de la fecha de la competición.

○ **Licencias y documentación**

El día anterior al campeonato si este fuera nacional o el mismo día de la competición, unas dos horas antes del inicio de la misma, el atleta presentará su licencia federativa y el D.N.I. o libro de familia, para comprobar a la categoría que pertenece, en este mismo momento los organizadores recogen la música y darán las acreditaciones a atletas y entrenadores (el entrenador deberá tener la licencia del año en curso sino, no podría acceder al recinto donde se hallan los competidores).

○ **Instalaciones para la competición**

Se necesitará un teatro, sala de convenciones o pabellón de deportes con un aforo adecuado al nivel del campeonato que se celebre, al número de competidores y de espectadores.

○ **Área de actuación**

El área de actuación no será nunca inferior a 9 m. por 9 m. ya que si no dificultaría la realización correcta y sin riesgos de las coreografías. El suelo deberá estar en buenas condiciones, sin resaltes, ni objetos que sobresalgan, así se evitarán posibles accidentes.

El anagrama de A.E.F.F.-I.F.B.B será el único cartel que se halle en el escenario, este se encintrará situado en el fondo del área de actuación y de manera visible.

- **Área de calentamiento**

El recinto deberá disponer de un espacio adecuado para que los atletas puedan realizar el calentamiento. En este espacio solo podrá estar el atleta y su entrenador.

- **Área de espera**

Esta área es la que precede al escenario de la competición, y está conectada a él. En esta zona solo se hallarán los dos competidores siguientes en el orden de actuación y sus entrenadores, estando prohibida la esencia de otras personas a excepción de los miembros designados por la organización, para el buen funcionamiento y fluidez de la salida a escena.

- **Vestuarios**

Se deberá de disponer de un mínimo de dos habitaciones a modo de vestuarios (masculino y femenino); los lavabos deberán estar lo más próximo posible a estas dependencias.

- **Primeras filas**

Las primeras filas deberían destinarse para alojar a los invitados y personas de relevancia que asistan al evento, posiblemente en algunas ocasiones también será el lugar que ocupen los jueces.

A partir de la segunda fila se debería de contar con un espacio destinado a los competidores que deseen seguir la competición.

- **Sonido e iluminación**

El equipo de sonido deberá de ser de buena calidad con el fin de garantizar una óptima audición de la música emitida, así mismo se dispondrá de un micrófono para el uso del presidente del jurado, del secretario y del maestro de ceremonias. Este micrófono deberá ser inalámbrico para así poder facilitar el desplazamiento.

La iluminación debe ser adecuada para poder ver con claridad la rutina realizada.

- **Publicidad**

Con un tiempo suficiente se deberán haber realizado y distribuido carteles informativos de la competición en ellos se especificará: la categoría de la competición, lugar, día, horarios, fechas límite de inscripción, sponsors, y las siglas de A.E.F.F.- I.F.B.B



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

También se habrán mandado las circulares a los gimnasios con toda la información pertinente, así mismo se notificará a los diferentes medios de comunicación la realización de este evento deportivo ofreciéndoles una información lo más detallada posible del programa que se llevará a cabo.

- **Trofeos**

Recibirán copas los seis primeros de cada categoría.

Cada competidor recibirá una medalla conmemorativa de dicho evento.

No habrá premios en metálico, pero sí se aceptarán premios de tipo material, adecuados para la edad de los competidores participantes.

- **Fotógrafo**

Es obligatorio que la organización disponga de un fotógrafo, para realizar un buen reportaje gráfico con el cual cubrir los artículos que se puedan realizar de esta competición, y para poner a disposición de los atletas que lo deseen fotografías como recuerdo de este día.

Siempre que sea posible se deberá contar con un equipo de filmación de vídeo, pues esto ayudará a la hora de la futura formación de jueces ya que podremos contar con un material de incalculable valor didáctico. Este material también quedará disponible para los competidores que lo deseen.

- **Oficiales**

Los oficiales serán las personas encargadas de vigilar e informar a los competidores y entrenadores de cualquier duda o problema que surja en el transcurso de la competición.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

Se deberá tener en cuenta el número de competidores para asignar el número a este evento, también se deberá de tener en cuenta las edades de los competidores, ya que el número de oficiales siempre será mayor que en cualquier competición de adultos. En estas categorías el papel de los oficiales será de suma importancia para el buen funcionamiento y desarrollo de la competición.

- **Ceremonias de apertura y cierre**

La ceremonia de apertura dará inicio con una bienvenida a todos los competidores y asistentes, seguidamente se presentará al jurado, autoridades y personalidades asistentes, seguidamente se pasará a anunciar a todos los sponsors colaboradores de esta competición.

Desfile inicial: después de las presentaciones se hará un desfile de atletas, los cuales irán colocándose en el escenario por gimnasios participantes (con su cartel correspondiente), o si es en el caso del campeonato de España por regiones, cada región deberá de portar su bandera (el organizador será el encargado de facilitarlas).

Después de que los competidores hayan abandonado el escenario, dará inicio la competición en sí.

La ceremonia de clausura se iniciará con un desfile de los competidores con las mismas características que el realizado al inicio de la competición, dando lugar seguidamente a la entrega de trofeos, empezando por la categoría benjamín y prosiguiendo con las demás en orden ascendente.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

COREOGRAFÍA

• MÚSICA

- La música de la coreografía será seleccionada por el competidor y /o por su entrenador, esta música puede estar compuesta por una canción o por la combinación de dos o más temas musicales, se permite la utilización de efectos especiales grabados sobre la música de la coreografía presentada.
- La cinta que se utilice en la competición solo podrá contener la música de la rutina, esta deberá estar grabada en la cara A de la cinta y al principio de la misma, esta será entregada al organizador rebobinada y preparada en el inicio de la música.
- Se deberán entregar a la organización dos cintas con la música de la coreografía.
- No se garantiza que se pueda probar la música antes de la competición.
- Cualquier problema que pueda surgir con relación a la música será estudiado por el presidente de jueces de la territorial donde se realice la competición.

• TIEMPO DE ACTUACIÓN

- El tiempo de actuación será de 90 seg. Para las coreografías individuales y de 120 seg. Para las coreografías de grupo, con un periodo de gracia de más-menos diez (10) seg. El tiempo empezará a contabilizarse desde el primer sonido audible de la cinta y terminar con el último sonido de la misma (Esto incluirá el bip de entrada si se usase).

• ENTRADAS Y SALIDAS DEL ÁREA DE COMPETICIÓN

Después de ser presentado, el competidor entrará en el área de competición y asumirá rápidamente la posición inicial, siempre y cuando en su coreografía no deba sonar la música antes de su aparición en el escenario de ser así el atleta o su entrenador lo comunicará al encargado de esta función. Finalizada la coreografía el atleta saldrá rápidamente del área de actuación, si ha utilizado algún material para la realización de la rutina deberá retirarlo inmediatamente del escenario.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

- El competidor podrá saludar brevemente a la audiencia tanto en la entrada a escena como en la salida.

• **VESTUARIO**

La indumentaria es de libre elección por parte del atleta, siempre cuidando que la misma no atente contra el decoro. El competidor podrá utilizar complementos decorativos y utensilios para realizar su rutina siempre y cuando esto esté justificado.

• **CONTENIDOS DE LA COMPOSICIÓN**

- El ejercicio debe de demostrar un equilibrio, entre los movimientos de danza o movimientos aerobios (baile) y los elementos de dificultad que hay en la misma, no debe de haber predominancia de unos sobre otros.
- Este ejercicio coreográfico debe de dejar patente la condición física del atleta, (fuerza, resistencia, flexibilidad) así como su calidad artística y técnica.

• **GRUPO DE ELEMENTOS**

Hay cinco (5) familias de elementos:

- grupo de elementos de fuerza dinámica
- grupo de elementos de fuerza estática
- grupo de elementos de salto y giro
- grupo de elementos de flexibilidad
- grupo de elementos de acrobáticas

Para que una rutina esté bien ejecutada deberá de disponer en su composición de al menos de un ejercicio de cada familia de elementos.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

TABLA DE ELEMENTOS

• FUERZA DINAMICA

- Flexión cuatro apoyos pies juntos
- Caída libre con apoyo facial 2 brazos
- Salto agrupado con apoyo facial 2 brazos
- Círculo con una pierna
- De flexión a forma A con apoyo de dos manos
- Flexión pliométrica
- Flexión tres apoyos
- Caída libre twist de 180° apoyo dos brazos
- Wenson a una pierna
- Elevación de espagat
- Círculo con dos piernas
- Pasada carpada libre
- De flexión a forma A con apoyo de una mano
- Sentadilla a una pierna
- Flexión tres apoyos con dislocación
- Caída libre con apoyo facial a un brazo
- Caída libre con twist de 360°
- Wenson con apoyo libre y apoyo de pierna atrás
- Doble Wenson con flex
- Círculo completo 360° con piernas juntas
- Pasada de flexión a escuadra piernas juntas
- Pasada de flexión a escuadra piernas abiertas
- De flexión a forma A dinámica
- Flexión dos apoyos
- Flexión con twist de 360°
- Salto con caída libre de 360°
- Wenson con apoyo libre
- Ángel con twist de 360°
- Círculo completo 360° con piernas juntas
- De flexión a forma A dinámica con media giro y apoyo facial
- Flexión dos apoyos con dislocación
- Flexión pliométrica con twist 360°
- Salto en extensión a la horizontal con twist y media (540°)



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

• **FUERZA ESTÁTICA Y EQUILIBRIO**

- Escuadra dos manos piernas abiertas
- Plancha dos apoyos
- Ángel
- Ángel facial lateral
- Escuadra dos manos piernas cerradas
- Vertical 2 seg.
- Doble Wenson sin flex. Equilibrio 2 seg.
- Equilibrio sobre una pierna y pierna libre en vertical Sin ayuda manual 2 seg.
- Escuadra a una mano piernas abiertas
- Plancha un apoyo
- Escuadra piernas abiertas a dos manos giro 360°
- V abierta
- Vertical con giro 360°
- Escuadra 1 mano y giro 180°
- Escuadra piernas juntas giro 360°
- V invertida
- Infernal
- Escuadra a una mano piernas abiertas giro 360°
- Plancha con una mano y giro de 360°

• **ELEMENTOS DE SALTO Y GIRO**

- Zancada lateral
- Carpa piernas abiertas
- Salto en extensión con giro de 360°
- Cabriolé
- Giro en relevé y pasé
- Zancada frontal
- Carpa piernas juntas
- Sisón
- Salto en extensión giro 720°
- Cabriolé con medio giro
- Zancada tirón
- Carpa caída frontal
- Carpa caída en espagat
- Salto frontal y caída con apoyo facial 8 Shushunova
- Giro 180° y carpa
- Sisón con caída facial
- Cabriolé con medio giro y apoyo facial



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

- Giró en relevé y pasé 720°
- Giro 360° con pierna arriba con agarre manual
- Zancada tirón caída en espagat
- Carpa pies juntos caída con apoyo facial
- Giro 720° con pierna arriba y agarre manual
- Salto de tijera medio giro y caída en espagat
- Giro 180° carpa y caída con apoyo facial
- Carpa giro 180° y caída con apoyo facial

• FLEXIBILIDAD

- Espagat
- Capoeira
- Puente
- Onda total
- Espagat invertido
- Frontal
- Sapo
- Equilibrio en espagat
- Espagat con flexión ventral y apoyo manual
- Aspa con apoyo manual
- Posición ventral elevación del tronco hasta flexión dorsal
- Gusano
- Plancha con apoyo ventral a 90°
- Sardina
- Espagat invertido derecha- izquierda consecutivamente
- Pasada de sapo
- Sapo prono
- Equilibrio en espagat derecha- izquierda consecutivamente
- Equilibrio en espagat con flexión ventral sin apoyo manual
- Flexión dorsal del tronco por debajo de la horizontal sin apoyo manual
- Elevación de empeines
- Plancha con apoyo ventral a más de 90°
- Cogida pierna con flexión dorsal
- Espagat frontal espagat
- Pasada de sapo delante pasada de sapo detrás consecutivamente
- Helicóptero
- Aspa sin apoyo manual
- Flexión dorsal del tronco con espagat



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

• **ACROBACIAS**

- Voltereta hacia delante
- Voltereta hacia atrás
- Vertical
- Rueda
- Subida vertical en Olympic
- Voltereta hacia atrás con apoyo invertido (quinta)
- Vertical voltereta
- Vertical puente
- Vertical puente 1 pierna
- Remontada desde posición de pie
- Subida desde posición supina hasta posición de pie
- Rondada
- Rueda con una mano
- Flic - Flac lateral
- Pez
- Ralenkova
- Voltereta atrás con apoyo invertido y giro 360°
- Paloma
- Paloma con caída agrupada y pierna extendida (vuelo hacia delante)
- Remontado planchado desde posición de pie
- Remontado desde posición sentada agrupada con pierna extendida
- Flic - Flac planchado
- Rueda sin manos
- Paloma sin manos
- Flic - Flac con piernas abiertas
- Flic - Flac dos manos
- Flic - Flac una mano
- Tempo
- Mortal hacia delante
- Mortal hacia atrás



FEDERACIÓN MEXICANA DE FÍSICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

PANEL DE JUECES Y FUNCIONES

Nos encontraremos con cinco tipos de jueces a parte del presidente de jueces:

- **JUECES DE TÉCNICA**

Valorarán las cualidades físicas del atleta, aquellas que se pueden mejorar con el entreno (fuerza, resistencia, flexibilidad, y las habilidades motrices complejas).

También valorarán las cualidades técnicas que tienen los atletas cuando ejecutan los diferentes elementos de sus coreografías.

- **JUECES DE ARTÍSTICA**

Estos jueces valorarán la coreografía de manera global, y su presentación.

- **JUECES DE PENALIZACIÓN**

Estos se encargarán de controlar que se realicen al menos un ejercicio de cada uno de los cinco grupos de elementos, de aplicar las penalizaciones por elementos prohibidos, de penalizar las coreografías no finalizadas y de aplicar la penalización si el juez crono así se lo indicase.

- **JUEZ CRONOMETRADOR**

Este será el encargado de controlar el tiempo de la música de la coreografía, y de indicar al juez de penalizaciones si ese tiempo ha sido infringido.

- **JUECES ESTADÍSTICOS**

Los estadísticos son jueces oficiales entrenados para las labores de estadística, estos son los encargados de recoger las puntuaciones de todos los jueces y de hacer las operaciones pertinentes, para así obtener la nota final del competidor.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Los criterios de puntuación serán en base a los criterios técnicos y a los criterios artísticos.

Los criterios técnicos serán aproximadamente del 70% y los criterios artísticos del 30% aproximadamente.

APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS TÉCNICOS Y ARTÍSTICOS

• APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS TÉCNICOS

Grupos a valorar:

○ FUERZA

▪ Se valorará:

- Demostración de fuerza muscular con una variedad de movimientos en el suelo y aéreos.
- Equilibrio entre la parte derecha e izquierda.
- Técnica de ejecución correcta mostrando buen control de la misma, velocidad precisa, equilibrio (estático 2 seg. Mínimo, dinámico), porte correcto, así como el nivel de dificultad del ejercicio realizado.
- Control de los elementos aéreos y recepciones de los mismos.
- Ejecución correcta y control en las transiciones .

▪ No se valorará:

- Pobres tentativas de movimientos de fuerza.
- Técnicas de movimientos y transiciones incorrectas
- Falta de control y precisión de los movimientos de fuerza.
- Falta de equilibrio entre la fuerza de la parte superior e inferior
- No mantener mínimo 2 seg. Los elementos de fuerza estática



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

GRUPOS: en los grupos para que los ejercicios de fuerza se valoren tendrán que hacerlos el 70% de los miembros del equipo.

○ **FLEXIBILIDAD**

▪ **Se valorará:**

- El grado de movilidad de todas las articulaciones importantes
- Demostrar un buen nivel de flexibilidad tanto estática como dinámica
- Equilibrio de la parte derecha e izquierda
- Facilidad de ejecución
- Variedad de elementos en esta categoría
- Calidad técnica y de dificultad de los elementos realizados
- Equilibrio estático y dinámico

▪ **No se valorará:**

- Tentativas pobres de ejecución
- Falta de variedad de movimientos de flexibilidad que implican las articulaciones más importantes
- Técnicas de ejecución y transiciones incorrectas
- Falta de equilibrio estático y dinámico

GRUPOS. Los ejercicios de flexibilidad para que se valoren los tendrán que hacer el 70% del grupo

○ **RESISTENCIA**

▪ **Se valorará:**

- habilidad para mantener un alto nivel de intensidad a lo largo de la actuación, a través de una gran variedad de movimientos

▪ **No se valorará:**

- Rutina donde todos los elementos de fuerza, dificultad, se hallen al principio de la coreografía
- Pérdida de la intensidad de la coreografía a medida que esta transcurre



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

○ **HABILIDAD MOTRIZ COMPLEJA**

▪ **Se valorará:**

- Todos los elementos que requieran un alto nivel de coordinación y agilidad.
- Técnica y ejecución correcta de estos elementos complejos .

▪ **No se valorará:**

- Técnicas de movimientos incorrectas
- Elementos que por falta de control o dominio de los mismos pongan en peligro la integridad del competidor

GRUPOS: Al menos un ejercicio de habilidad motriz compleja tendrán que hacerlo todos los miembros del grupo para que valore, el resto de ejercicios deberán de hacerlos como mínimo el 70% del grupo para que sean puntuables.

• **APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS ARTÍSTICOS**

○ **COREOGRAFIA**

▪ **Se valorará:**

- Innovación de los movimientos y transiciones
- Gran variedad de técnicas deportivas de diferentes disciplinas
- Originalidad
- Uso creativo de toda el área de competición
- Interpretación musical dinámica y creativa, esto significa el uso de la estructura de la música y el ritmo de la misma

▪ **No se valorará:**

- Movimientos y transiciones no creativas
- Excesivas repeticiones de secuencias o combinaciones
- Falta de originalidad
- Pobreza en la utilización del espacio
- Pobreza en la utilización de diferentes técnicas deportivas
- Rimo único durante toda la rutina
- Mal uso de la música



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

GRUPOS. En los grupos deberá de haber interrelación con los componentes del equipo formación de torres, diversidad de formaciones.

○ **PRESENTACIÓN**

▪ **Se valorará:**

- Energía dinámica, física y facial a lo largo de toda la actuación
- Capacidad de "vender" la rutina coreográfica
- Variedad y continuidad en la presentación de los elementos que integran la rutina
- Sentido del ritmo
- Expresiones apropiadas y animadas
- Vestuario vibrante y adecuado a la música y rutina ejecutada

▪ **No se valorará:**

- Actuación carente de energía
- Expresiones y excitación pobres
- Expresiones faciales y corporales inadecuadas
- Falta de ritmo (precipitaciones, descompás con los beats)
- Distracción obvia
- Falta de transmisión de energía a la audiencia
- Vestuario inadecuado a la música y rutina

PENALIZACIONES

- Pasarse en el tiempo de la música se penalizará con un (1) punto
- No realizar un ejercicio de cada grupo de elementos se penalizará con un (1) punto por ejercicio no realizado (máximo 5 puntos)
- No se podrán realizar más de tres diagonales, se penalizará con un punto por diagonal de más hecha
- En una diagonal no se podrán hacer más de cuatro elementos acrobáticos, si se hacen más se penalizará con un punto por elemento de más
- Los elementos que compongan una diagonal no se podrán repetir más de dos veces en esa misma - diagonal, es decir no se podrán hacer más de tres flic-flac en la misma diagonal al no ser que uno de ellos sea abierto ejemplo:



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

- Válido: flic-flac cerrado- tempo-
- No válido: cuatro flic-flac cerrados seguidos
- Válido: rueda con dos manos- rueda con dos manos- rueda con una mano- vertical voltereta

Por cada elemento repetido de más, en una diagonal un punto de penalización.

- Categorías benjamín y alevín:
 - Penalizado con un punto:
 - Elementos acrobáticos tales como:
 - flic-flac en todas sus variantes
 - mortales en todas sus variantes
 - Los saltos con apoyo facial siempre deberán realizarse sobre los dos brazos y las dos piernas.
 - Las flexiones dorsales con cogida de pierna.
 - Planchas con apoyo facial que sobrepasen el ángulo recto.

la penalización será de un punto por ejercicio realizado

PUNTUACIÓN

- Los JUECES TÉCNICOS puntuarán, de 0 al 20 la máxima y la mínima se quitan (siempre que halla más de tres jueces) el resultado obtenido se divide entre el número de jueces a los cuales se ha tenido en cuenta su puntuación.

Esta será la nota de TÉCNICA

- Los JUECES ARTÍSTICOS puntuarán del 0 al 10 la máxima y la mínima se quitan (siempre que halla más de tres jueces) el resultado obtenido se divide entre el número de jueces a los cuales se ha tenido en cuenta su puntuación.



FEDERACIÓN MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS

Esta será la nota ARTÍSTICA

La suma de la nota técnica y artística darán la NOTA TOTAL

De la nota total se restarán las penalizaciones si las hubiese y esto dará la NOTA FINAL del competidor.

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