

WOMEN'S BODYFITNESS





SE EVALUA TODO EN SU CONJUNTO (Físico, ante todo es una atleta).

- ✓ Apariencia atlética femenina.
- ✓ Categoría de desarrollo de masa muscular mayor a Bikini y Wellness.
- ✓ Físico firme.
- ✓ Cintura pequeña.
- ✓ Abdomen plano.
- ✓ Hombros y brazos definidos, bien tonificados.
- ✓ Buen tono muscular, músculos simétricos y armónicos.
- ✓ Piernas de forma tubular, definidas sin cortes extremadamente profundos..
- ✓ Gluteos firmes. No celulitis. No flacidez.
- ✓ Espalda en “V”
- ✓ Mostrar feminidad. Caminata, estilo y elegancia.
- ✓ Realicen las poses de forma natural y no como culturistas.
- ✓ Ademas de:
 - Belleza Facial.
 - Pintura adecuada, tono, color o bronceado de la piel, no oscuro, natural.
 - Cabello arreglado.
 - Maquillaje.
 - Piel limpia y bien cuidada.
 - Sonrisa, alegría, simpatía.
 - Desenvoltura. En todo momento confianza en si misma.
- ✓ Se penalizan los detalles musculares: Separación, Vascularidad, Hipertrofia, Definición.
- .



Piernas de forma tubular. Definidas sin cortes extremadamente profundos. No debe haber ni exceso de masa muscular, ni separación muscular profunda.



CATEGORIAS Y DIVISIONES

JUNIOR

- ✓ 16–20 años inclusive: División Unificada.
- ✓ 21–23 años inclusive: División Unificada.

CSFF

- 16–23 años inclusive: División Unificada.

SENIOR

- ✓ Hasta 1.58 / 1.63 / 1.68 / Más de 1.68 Mts.

CSFF

- Hasta 1.58 / 1.63 / Más de 1.63 Mts.

MASTER

35 – 39 AÑOS INCLUSIVE
40 – 44 AÑOS INCLUSIVE
45 Y MAS DE 45 AÑOS

- ✓ División Unificada.
- ✓ División Unificada.
- ✓ División Unificada.

CSFF

35 Y MAS DE 35 AÑOS
División Unificada.
45 Y MAS DE 45 AÑOS
División Unificada.

ROUNDS DE COMPETENCIA

ELIMINATORIAS – SEMIFINALES- FINALES

BIKINI:

- 2 piezas, materiales de tejido y colores libre elección.
- Puede llevar adornos de pedrería.
- Debe cubrir la mitad del glúteo mayor junto con toda la parte frontal.

➤ Cuartos de giro.



FINALES

Caminata en I (I-Walking)

➤ Cuartos de giro

- De frente
- ✓ Cuarto de giro a la derecha.
- ✓ Cuarto de giro de espalda.
- ✓ Cuarto de giro a la derecha.
- ✓ Cuarto de giro hacia el frente.



BODY FITNESS - POSES REGLAMENTARIAS



1. DE FRENTE

Posición obligatoria que debe adoptar la competidora en la línea trasera y línea principal de competición hasta que el director de la competición indique lo contrario.

De frente a los jueces, talones de los pies y rodillas juntas y extendidas, piernas rectas y semi-relajadas, manos y codos flexionados separados, paralelos a nivel del tronco por debajo de los hombros.

Las palmas de las manos dirigidas al tronco con los dedos flexionados en puños o extendidos a gusto del atleta. Contraer el abdomen hacia dentro para mantener la estabilidad y verticalidad, elevar el pectoral manteniendo ambos hombros paralelos. Cuello recto con la mirada al frente.



2. CUARTO DE GIRO a la derecha

De perfil a los jueces, girar hacia la derecha colocando el perfil izquierdo hacia los jueces, talones de los pies, rodillas juntas, abdomen contraído hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad.

Elevar el pectoral con el cuello recto y mirada al frente, subir los hombros paralelos al tronco, codos flexionados, palmas de las manos con los dedos flexionados dirigida al tronco, ambos brazos en el aire adelantado el izquierdo hacia la parte posterior, el derecho hacia el frontal del tronco, hombros paralelos, con una breve rotación a nivel de la cintura hacia la izquierda sin alterar ninguna posición antes descrita.



3. DE ESPALDA

De espalda a los jueces talones de los pies y rodillas juntas y extendidas, piernas y tronco recto y semi-relajadas, manos y codos flexionados y separados paralelos a nivel del tronco por debajo de los hombros, palmas de las manos dirigidas al tronco con los dedos extendidos.

Contraer el abdomen hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad, elevar el pectoral manteniendo ambos hombros paralelos, cuello recto con la mirada al frente.



4. CUARTO DE GIRO a la derecha

De perfil a los jueces. Mostrara su lado derecho, talones de los pies y rodillas juntas, abdomen contraído hacia dentro para mantener la estabilidad y verticalidad, elevara el pectoral, cuello recto, mirada al frente, elevando los hombros paralelos al tronco, codos flexionados, palmas de las manos con los dedos extendidos o cerrados a gusto del atleta en forma de puño, dirigida al tronco.

Ambos brazos en el aire, adelantando el derecho hacia la parte posterior, palmas de las manos hacia el tronco, mano izquierda hacia la parte frontal del tronco, manteniendo la palma de la mano hacia tronco.

Hombros, brazos y tronco en conjunto realizan un breve giro hacia a la derecha sin alterar ninguna posición antes descrita.





Posicion del brazo





SI

AM
ADVANCED NUTRITION

S
SK.RU



NO

Elegancia en la presentación de la Atleta



Muy importante, la pintura.....



Ver en cuartos de giro / cintura



De frente y de espalda



A tomar en cuenta / demacrada en exceso



No puede tener exceso de tamaño o masa muscular



Línea y forma, pero más definición



Muy bien, al límite de masa muscular





Ok masa muscular, falta definición



Falta masa muscular

Linea BODY FITNESS



Posiciones



Posiciones







Women's Bodyfitness Junior OVERALL

