

# WOMEN'S PHYSIQUE

Esta modalidad está dirigida a las mujeres que prefieren desarrollar un físico musculoso, pero definido, atlético y estético.





## FISICOCULTURISMO FEMENINO / WOMEN'S PHYSIQUE ¿Cual es la tendencia?





Androgenizacion





## SE EVALUA TODO EN SU CONJUNTO

- ✓ Apariencia atlética femenina.
- ✓ Categoría femenina de mayor desarrollo de masa muscular.
- ✓ Levemente con separación muscular, vascularidad, hipertrofia y definición.
- ✓ Piernas definidas y con separación muscular.
- ✓ Hombros y brazos desarrollados, simétricos y armónicos.
- ✓ Forma de "x"
- ✓ Físico firme.
- ✓ Cintura pequeña.
- ✓ Abdomen plano.
- ✓ No celulitis.
- ✓ No flacidez.
- ✓ Mostrar feminidad.
- ✓ No androgenización.
- ✓ Además de:
  - Pintura o color adecuada.
  - Cabello arreglado.
  - Maquillaje.
- ✓ Se penaliza el exceso de masa muscular.

# CATEGORIAS

## SENIOR

- ❖ Hasta 1.63 Mts.
- ❖ Más de 1.63 Mts.

## MASTER

- ❖ Mas de 35 años. División Unificada

## CSFF

- ❖ División Unificada



## VESTIMENTA

- Para todas las rondas. Bikini de dos piezas, material de tela, color a discreción de la atleta, no debe ser plástico, caucho o material similar. Sin adornos, volantes, encajes o accesorios que cuelguen.
- Por lo menos 2 cm de altura en los lados y cubriendo la mitad del glúteo mayor, junto con toda la parte frontal. Prohibidos bañadores tipo tanga.
- Sin calzado, sin joyas u otros accesorios, a excepción del anillo de boda.





## RONDAS DE COMPETENCIA

### ELIMINATORIAS

- El mismo procedimiento de las demás modalidades.
- Poses obligatorias.

### SEMIFINALES

- Cuartos de giro y poses obligatorias.

#### Cuartos de giro:

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

#### Poses obligatorias:

- ✓ De frente, doble bíceps (manos abiertas).
- ✓ De perfil, pectoral de perfil.
- ✓ De espalda, doble bíceps (manos abiertas).
- ✓ De perfil, extensión de tríceps.

### FINALES

- Cuartos de giro y poses obligatorias.
- 60 Segundos de poses libres – rutina coreografía.



# POSES REGLAMENTARIAS

## WOMEN'S PHYSIQUE





CUARTOS DE GIRO



## DE FRENTE A LOS JUECES

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

De frente a los jueces, talones de los pies y rodillas juntas, extendidas, tronco en posición recta y semirelajada, manos y codos flexionados y separados paralelos a nivel del tronco por debajo de los hombros, palmas de las manos hacia 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.





## 1. De frente DOBLE BÍCEPS

De frente a los jueces separando una de las dos piernas (rodillas, pie) a elección de la competidora de forma lateral con la rodilla extendida, dedos en el suelo apoyados sobre el metatarso, mientras la otra pierna se mantiene apoyada sobre el pie (dedos, metatarso, talón), rodilla semiflexionada, abdominal contraído hacia dentro para mantener la verticalidad, estabilidad y el equilibrio.

Elevando ambos codos flexionados a la altura de los hombros con las manos abiertas hacia las orejas, realizando una flexión de las muñecas, para lograr una contracción de los bíceps y antebrazos, músculos principales a evaluar, cuello recto mirada al frente.



## 2. De perfil PECTORAL

Se colocan con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, extendiendo completamente el brazo más cercano a los mismos con la mano abierta, y agarrándola con la otra mano.

Apoyando los dedos en el suelo, rodilla extendida hacia delante de la pierna que da la visión directa hacia los jueces, pie (talón, metatarso y dedos) de la pierna contrario apoyada en el suelo con la rodilla flexionada, abdomen contraído hacia dentro para mantener la estabilidad, verticalidad y equilibrio de los miembros inferiores y superiores.

Extender ambos codos por delante del tronco hacia abajo, realizando una flexión dorsal de ambas muñecas, cruzadas entre si, buscando la máxima contracción del pectoral y de sus miembros superiores e inferiores, cuello recto, mirada de lateral a los jueces.

La pierna más cercana a los jueces debe estar extendida completamente hacia delante y apoyándose sobre los dedos de los pies. Contraen los pectorales, acompañando con los músculos de los hombros, tríceps y muslos.





### 3. De espalda DOBLE BÍCEPS

De espalda a los jueces separando levemente una de las dos piernas (rodilla, pie) de forma lateral a elección de la competidora, dedos en el suelo apoyados sobre el metatarso, la otra pierna (dedos, metatarso, talón) se mantiene apoyada totalmente, rodillas semi-flexionadas, abdomen contraído hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad de los miembros superiores e inferiores.

Elevar los codos flexionados a la altura de los hombros, dedos extendidos con las palmas de las manos hacia las orejas.

Muñecas, codos y hombros paralelos al tronco, realizando una flexión de las muñecas, buscando la máxima contracción de los bíceps, antebrazos, y demás miembros musculares posteriores, cuello recto mirada al frente.



#### 4. De perfil EXTENSION DE TRÍCEPS

Se colocan con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces apoyando los dedos, en el suelo y la rodilla extendida por delante del tronco del pie que da la visión directa hacia los jueces.

Pie (talón, metatarso y dedos) contrario apoyado, rodilla flexionada, abdomen contraído hacia dentro para mantener estabilidad, verticalidad y equilibrio de los miembros inferiores y superiores.

Extender ambos codos por detrás del tronco, el que da la visión directa a los jueces debe estar extendido con una flexión dorsal de la muñeca, mientras el brazo contrario se apoya con los dedos a nivel de muñeca ejerciendo una pequeña tracción para realizar una contracción máxima y mantenida del tríceps, cuello recto girando la cabeza para dirigir la lateral a los jueces.





## POSES LIBRES / RUTINA COREOGRAFICA

- **60** Segundos rutina de poses libres – coreografía.
- Cada juez evalúa la rutina de poses, prestando atención en la presentación de la atleta, su musculatura, definición, estilo, gracia, personalidad, coordinación atlética y su desempeño general.
- Los jueces deberán buscar una rutina suave, artística y bien coreografiada. Deben recordar que durante esta ronda, están juzgando la rutina y el físico. El uso de accesorios está prohibido.

