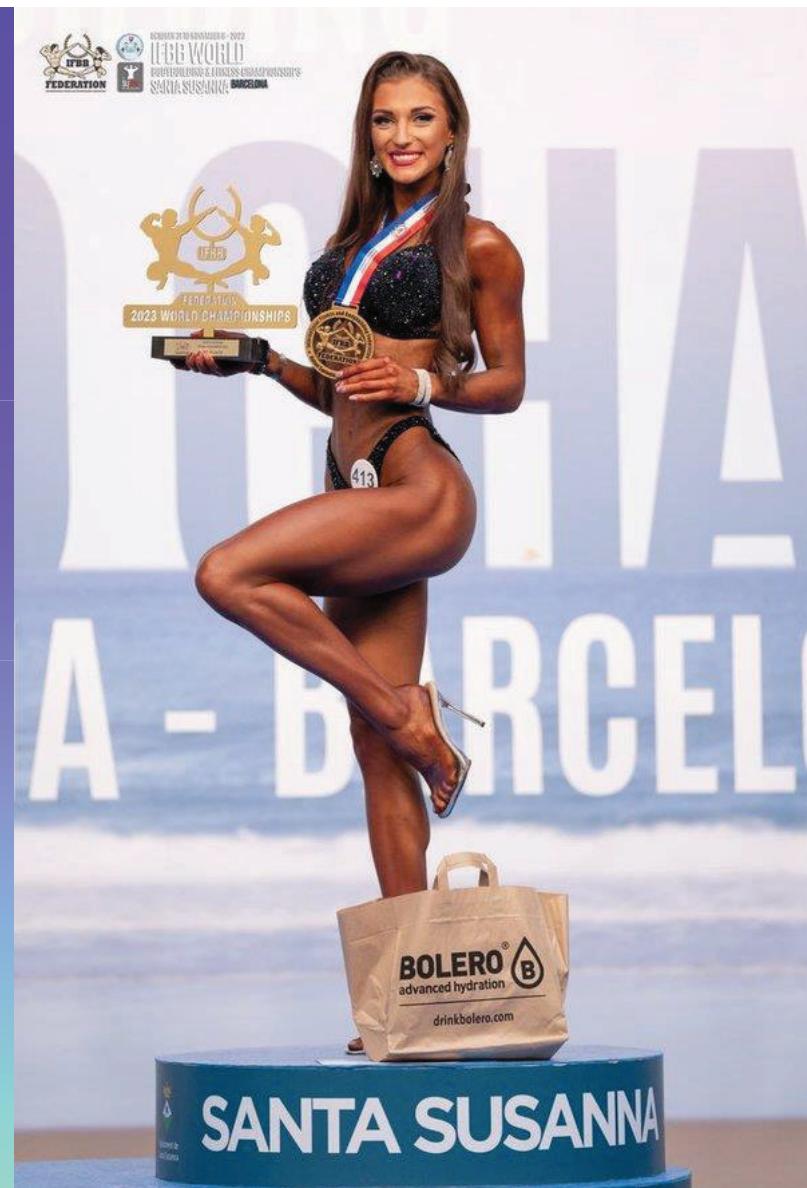




# WOMEN'S BIKINI





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

- ✓ Apariencia atlética femenina.
- ✓ Categoría de las de menor desarrollo de masa muscular.
- ✓ Físico firme. Cintura pequeña. Abdomen plano.
- ✓ Piernas de forma tubular, tonificadas.
- ✓ Gluteos firmes. No celulitis. No flacidez.
- ✓ Hombros y brazos Tonificados.
- ✓ Buen tono muscular, músculos redondos, simétricos y armónicos.
- ✓ Espalda en "V"
- ✓ Mostrar feminidad. Caminata, estilo y elegancia.
- ✓ 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.

## CATEGORIAS Y DIVISIONES

### JUNIOR

- ✓ 16–20 años inclusive: División Unificada.
- ✓ 21–23 años inclusive: Hasta 1.60 / 1.66 /Más de 1.66 Mts.  
CSFF
- 16–23 años inclusive: División Unificada.

### SENIOR

- ✓ Hasta 1.58 / 1.60 / 1.62 / 1.64 / 1.66 / 1.69 / 1.72 / Más de 1.72 Mts.  
CSFF
- Hasta 1.60 / 1.62 / 1.64 / 1.66 / 1.69 / Más de 1.69 Mts.

### MASTER

35 – 39 AÑOS INCLUSIVE

- ✓ Hasta 1.64 / Más de 1.64

40 – 44 AÑOS INCLUSIVE

- ✓ División Unificada. Mts.

45 Y MAS DE 45 AÑOS

- ✓ División Unificada.

## VESTIMENTA

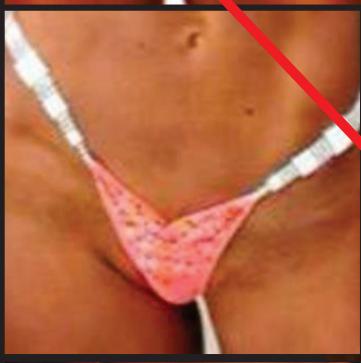
- Las competidoras participaran en bikini de 2 piezas. Debe cubrir **1/3** del glúteo mayor, junto con toda la parte frontal. Sin cadenas o conectores en la parte inferior.
- Materiales de tejido y colores libre elección, debe estar libre de tintas, aceites, cremas bronceadoras.
- Pueden utilizar accesorios tales como aretes, anillos y pulseras.
- Zapatos de tacones a gusto de la competidora.
- No plataformas.
  - Máximo de suela 1 cms.
  - Máximo tacón 12 cms.



No conectores



**NO PERMITIDO**



**PERMITIDO**



## RONDAS DE WOMEN'S BIKINI

### ELIMINATORIAS

- Mas de 15 atletas.
- Bikini y tacones a libre elección.
- De frente y de espalda.
- Cuartos de giro.

### SEMIFINALES

- 15 atletas.
- Bikini y zapatos a libre elección.
- De frente y de espalda.
- Cuartos de giro.

### FINALES

- 6 atletas.
- Bikini y zapatos a libre elección.
- Caminata I (I-Walking).
- 4 giros:
  - 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





# POSES REGLAMENTARIAS

## WOMEN'S BIKINI

## 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, piernas (pie, rodilla) separada en paralelo, la pierna izquierda con la rodilla extendida ligeramente hacia un lado de forma horizontal, apoyar ambos pies (punta, talón) al suelo.

La pierna derecha recta manteniendo la verticalidad con el tronco, la mano izquierda en el aire flexionada a nivel del codo, con los dedos extendidos, mano derecha con el codo flexionado, puño cerrado nivel de la cintura, apoyando el pulgar de la parte posterior del tronco, hombros paralelos al tronco.

Abdomen contraído hacia dentro para mantener la estabilidad y el equilibrio, manteniendo los hombros y pies paralelos, el cuello recto con la mirada al frente



## 2. Cuarto de giro A LA DERECHA

De perfil a los jueces. Mostrara su lado izquierdo. Pie derecho apoyando (punta talón) en el suelo, rodilla extendida.

Pie izquierdo semi-flexionado a nivel de la rodilla, apoyado en los dedos sobre el metatarso, piernas juntas y paralelas. Contraer el abdomen hacia dentro para mantener el equilibrio y la verticalidad con el tronco.

La mano derecha debe estar colocada a la altura de la cintura, codo y dedos flexionados, mientras la mano izquierda permanece en el aire, codo, dedos flexionados. Manos, codos, hombros paralelos al tronco. Cuello recto y mirada de lateral izquierdo hacia los jueces.



### 3. De espalda

De espalda a los jueces, pie, rodillas separadas en paralelos, una de las piernas a elección de la competidora extendida ligeramente hacia un lado de forma horizontal, otra pierna recta manteniendo la verticalidad con el tronco.

La mano de la pierna que mantiene la verticalidad con el tronco, colocada a nivel de la cintura, codo flexionado, palma de la mano colocada a nivel, la otra mano permanece con el codo flexionado en el aire. Manos, codos y hombros paralelos al tronco, cuello recto, mirada al frente, al fondo del escenario.

La competidora mantendrá la pose en todo momento y está prohibido el girar el cuerpo y/o cara en todo momento.



#### 4. Cuarto de giro A LA DERECHA

De perfil a los jueces. Mostrara su lado derecho. Pie izquierdo apoyando (punta, talón) en el suelo, rodilla extendida.

Pierna derecha semi-flexionada a nivel de la rodilla, apoyada en los dedos sobre el metatarso, piernas juntas y paralelas, contraer el abdomen hacia dentro para mantener el equilibrio y verticalidad del tronco.

Mano izquierda colocada a la altura de la cintura con dedos y codo flexionado, mientras la mano derecha permanece en el aire con el codo y dedos flexionados. Codos y manos paralelas al tronco, cuello recto y mirada de lateral hacia los jueces.



## CAMINATA T (T-Walking)

➤ WOMEN'S BIKINI

➤ WOMEN'S FIT MODEL

➤ WOMEN'S WELLNES

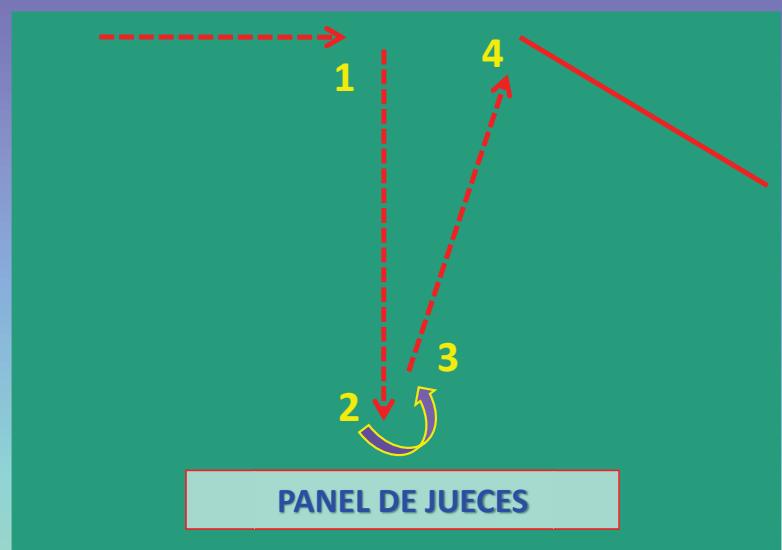
➤ WOMEN'S ARTISTIC FITNESS

➤ Esta caminata solo la realizarán las 6 finalistas en la final.

➤ 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, y realiza cuatro (4) poses (de su preferencia).

➤ Despues regresará a su ubicación en la línea diagonal del escenario para quedar nuevamente frente al panel de jueces, en espera de que las demás competidoras realicen su caminata.







Elegancia de la  
atleta al hacer los  
cuartos de giro

Juez de tarima atento para corregir poses

Photo: Igor KOPCEK, EastLabs Team



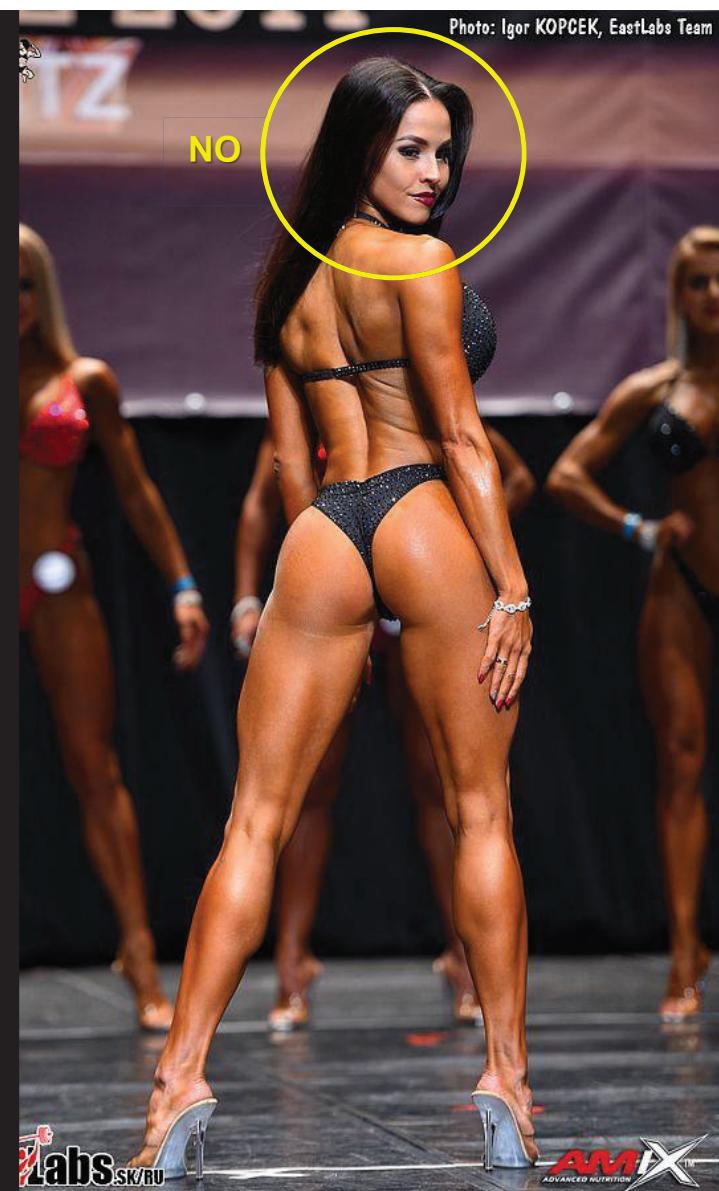
*IMPORTANTISSIMO posar bien*







DE FRENTE,  
completamente  
de frente





EASTLABSPHOTO.COM

BUY ALL YOUR PHOTOS FOR 20 € AT [WWW.EASTLABSPHOTO.COM](http://WWW.EASTLABSPHOTO.COM)

**EastLabs**  
photo  
EASTLABSPHOTO.COM  
PHOTO: JAKUB CSONTOS

CUARTO DE GIRO  
A LA DERECHA  
Mirada de frente  
**NO** a los jueces



Mucha atención !!! FLACIDEZ - CELULITIS



PHOTO: IGOR KOPCE

EastLabs.sk/RU

A  
ADVANCED





Arnold  
Europa 2022  
overall bikini  
la 530 gana  
pero las  
personas  
veian la 524  
y dicen  
porque alla  
ganen tan  
marcadas, la  
azon que  
gano su  
categoria  
porque habia  
que ver en su  
linea que  
habia pero al  
estar con  
otras en sus  
parametros  
pierde





OCTOBER 31 TO NOVEMBER 6, 2023  
**IFBB WORLD**  
BODYBUILDING & FITNESS CHAMPIONSHIPS  
SANTA SUSANNA BARCELONA



**EastLabs**  
*photo*  
BUY PHOTOS AT  
[WWW.EASTLABSPHOTO.COM](http://WWW.EASTLABSPHOTO.COM)



Santa Susanna

**SANTA SUSANNA**



Santa Susanna