

# WOMEN'S WELLNESS



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

EASTLABSPHOTO.COM  
BUY ALL YOUR PHOTOS FOR 30 € AT [WWW.EASTLABSPHOTO.COM](http://WWW.EASTLABSPHOTO.COM)



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

- ✓ Categoría con la parte inferior más desarrollada, justificándose una desproporción con la parte superior. Entendiendo que este desarrollo de la parte inferior es propio de la modalidad.
- ✓ Piernas y glúteos firmes, gruesos y redondeados. Los glúteos deben ser voluminosos pero respetando la proporción mínima de los cuadriceps, de forma que en la pose de espalda, las piernas no se vean muy finas, con mucho espacio entre ellas.
- ✓ Un tono muscular levemente superior a la categoría Bikini.
- ✓ Cintura pequeña. Abdomen plano.
- ✓ No celulitis. No flacidez.
- ✓ Hombros y brazos tonificados, levemente definidos.
- ✓ 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.



## POSES REGLAMENTARIAS IGUAL A WOMEN'S BIKINI



## POSES REGLAMENTARIAS IGUAL A WOMEN'S BIKINI





## 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.

### MASTER

35 – 39 AÑOS INCLUSIVE

- ✓ División Unificada.

40 – 44 AÑOS INCLUSIVE

- ✓ División Unificada.

45 Y MAS DE 45 AÑOS

- ✓ División Unificada.

## Eliminatorias

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



## Semifinales

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



## Finales

- 6 atletas.
  - Bikini y tacones a libre elección.
  - Caminata I (I-Walking).
  - Cuartos de Giro.
- ❖ El Bikini debe cubrir la mitad del glúteo mayor, junto con toda la parte frontal, demás características y zapatos igual.









