

WOMEN'S ACROBATIC FITNESS



WOMEN'S CHOREOGRAPHIC FITNESS / FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO fue reconocida oficialmente en el Congreso Anual de la IFBB el 03 de diciembre de 1995 en Guam, EE.UU.

En enero 2021 el nombre de esta modalidad se cambió a **WOMEN'S ACROBATIC FITNESS / FITNESS ACROBATICO FEMENINO**.



CATEGORIAS

JUNIOR

- ✓ **16–20 años inclusive.**
 - Hasta 1.63 Mts.
 - Mas de 1.63 Mts.
- ✓ **21–23 años inclusive.**
 - Hasta 1.63 Mts.
 - Mas de 1.63 Mts



SENIOR

- Hasta 1.63 Mts.
- Mas de 1.63 Mts.

CSFF

- Division Unificada.



El físico en general debe ser evaluado en cuanto a su densidad muscular, proporcional y simétricamente desarrollado, fruto del trabajo de la actividad acrobática, aeróbica, pliométrica y de flexibilidad, mostrando una leve separación muscular o un pequeño grado de muscularidad, sin líneas muy marcadas, con buena forma y firmeza, sin excesiva delgadez y con apariencia saludable.

La evaluación debe ser desde que entra hasta el momento en que sale del escenario, mostrando confianza y elegancia.



Poses obligatorias:
4 Cuartos de giro. (No Bikini).



RONDAS DE COMPETENCIA

RONDA DE ELIMINATORIAS (Mas de 15 Atletas)

SEMIFINALES

Ronda 1

Coreografía – 90 seg. – 15 atletas

Ronda 2

Poses obligatorias: 4 Cuartos de giro. (No Bikini).

FINALES

Ronda 3

Coreografía 90 segundos

- ✓ No puntuable en mundiales
- ✓ Si en Sudamérica
- ✓ 10 atletas en los mundiales
- ✓ 6 atletas en Sudamérica

Ronda 4

Poses obligatorias: 4 Cuartos de giro. (No Bikini).

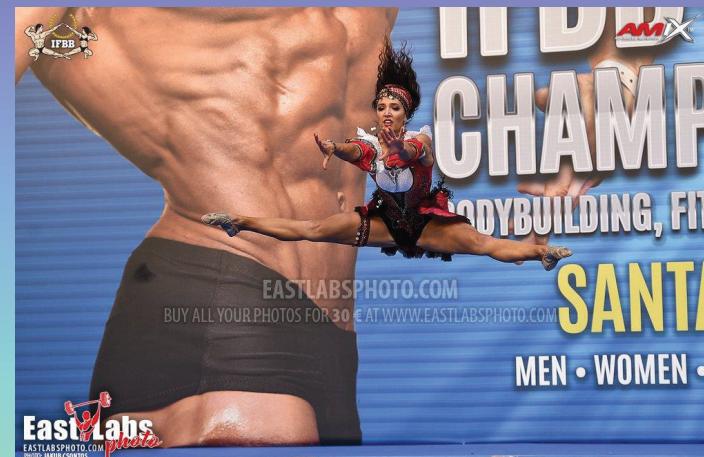
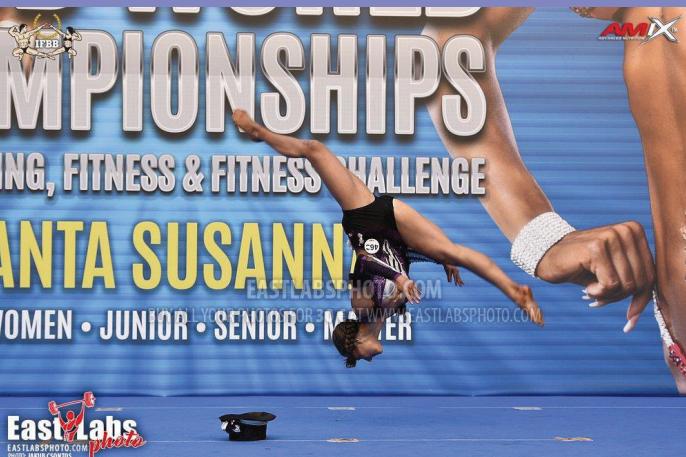
Puntuable 6 Atletas



VESTIMENTA DE COREOGRAFIA

SEMIFINALES Ronda 1 Y FINALES Ronda 3

- Vestuario libre a elección de la atleta de acuerdo con su coreografía.
- No usar ropa que por el movimiento de la coreografía deje al descubierto partes íntimas.
- Prohibido usar tangas, sujetadores pequeños o demasiado ajustados, bikinis de tamaño reducido.
- No debe tener apliques que puedan caer en el escenario (como piedritas, etc.) y que puedan lastimar a la atleta que viene detrás o a la misma atleta que está realizando su coreografía.
- No debe tener transparencias en las zonas del busto y caderas en general.



VESTIMENTA (en Rondas de poses obligatorias)

SEMIFINALES Ronda 2 Y FINALES Ronda 4

➤ **Bikini**

De 2 piezas, materiales de tejido y colores libres. Las cadenas estan prohibidas.

Puede llevar adornos de pedrería ribeteados, refuerzos.

Las cadenas no están permitidas.

Cubrirá la mitad de los glúteos, junto con toda la parte frontal.

Se permite colorante corporal artificial y Pueden utilizarse productos autobronceadores. Métodos profesionales de bronceado (aerógrafo, bronceado en cabina).

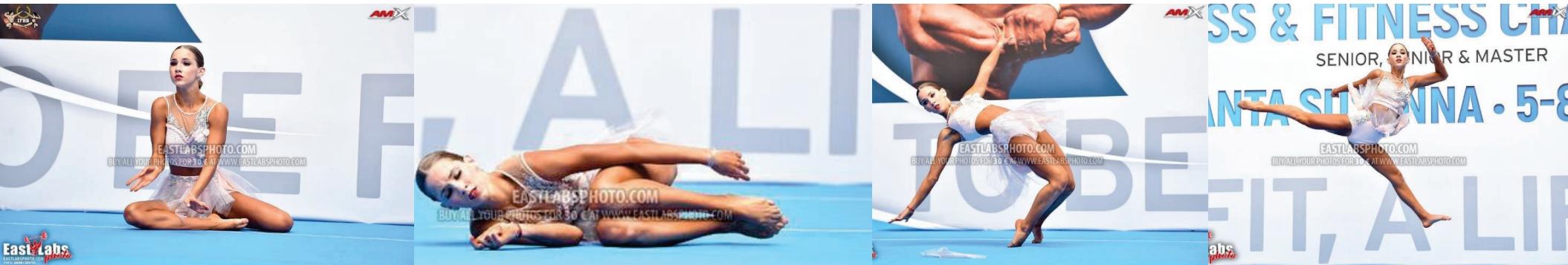
Están prohibidos los destellos, purpurina, perlas metálicas brillantes o colorantes dorados.

No se permite el uso de bronceadores que se puedan limpiar simplemente tocándolos.

➤ **Zapatos**

Tacones. Suela máximo 1cm, tacón 12 cm.





La Ronda 1 y 3 RUTINA COREOGRAFICA. Se evaluaran los movimientos de fuerza, flexibilidad y gimnásticos. La rutina puede incluir aeróbic, danza, gimnasia, acrobacias u otras demostraciones de talento atlético, pero **No** hay movimientos obligatorios. Las rutinas basadas únicamente en los movimientos de gimnasia deben restar puntos.

Siempre el "Paquete Total" y no solo la suma de los movimientos individuales. Hay un componente; la impresión general, su personalidad, carisma, presencia escénica y encanto, así como un ritmo natural, debe jugar un papel en la clasificación final de cada competidora.

Debemos recordar que durante esta ronda se esta evaluando **ÚNICAMENTE** la rutina coreográfica y **NO** el físico.



OVERALL

Inmediatamente después de la ceremonia de premiación de esta categoría, las ganadoras subirán al escenario en orden numérico y se formaran en una sola línea en el centro del escenario.

La vestimenta para la ronda de evaluación física (Poses obligatorias) No Bikini (4 Cuartos de giro). Rotación y abandonan el escenario.

Después de un par de categorías, serán llamadas de nuevo al escenario individualmente en orden numérico para realizar sus rutinas coreográficas. Vestuario y música libre a elección de la atleta de acuerdo con su coreografía, cuya duración será máximo de 90 segundos.

La premiación será con el vestuario de la rutina coreográfica.





FEDERATION

BODYBUILDING

FEDERATION

Ajuntament
Santa Susanna

IFBB WORLD CHAMPIONSHIPS

2023 BARCELONA - SANTA SUSANNA

