

# CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

## WOMEN'S PHYSIQUE



**Women,s Physique** fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB el 11 de noviembre de 2012 en Guayaquil, Ecuador.

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

Es la modalidad femenina de mayor desarrollo muscular. Levemente con hipertrofia y definición. Hombros y brazos desarrollados, simétricos y armónicos. Manteniendo siempre la forma de “x” y por supuesto la feminidad de las atletas.

## DIVISIONES

### SENIOR



- Atletas mayores de 23 años.

#### Divisiones:

- Hasta e inclusive 163 cm.
- Más de 163 cm.

### MASTER



- Atletas mayores de 35 años. División Unificada.

## RONDAS:

- ELIMINATORIAS - SEMIFINALES
- FINALES
- PREMIACIÓN

### ELIMINATORIAS – SEMIFINALES



### PROCEDIMIENTOS DE LAS RONDAS ELIMINATORIAS Y SEMIFINALES

La ronda de eliminatorias se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas, y la de semifinales cuando es igual o menor a 15 atletas.

Ingresan por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se forman en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará dos paradas: de frente y de espaldas.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que la atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y las demás la sigan caminado hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación todo el grupo de frente al público realizará dos paradas: de frente y de espaldas.

Los jueces de tarima posicionan a las atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidoras.



Posteriormente se dividen en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamados al centro del escenario para que realicen las 4 poses comparativas que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada:

- De frente, doble bíceps.
- De perfil, pectoral de perfil.
- De espalda, doble bíceps.
- De perfil, extensión de tríceps.

De frente, doble bíceps.



De perfil, pectoral de perfil.



De espalda, doble bíceps.



Abdominales y piernas.



Las competidoras que no adopten la postura apropiada recibirán una advertencia y si mantienen la mala postura se bajara su puntuación.

Posteriormente todas las competidoras se vuelven a formar en una sola línea en la parte posterior del escenario para realizar las comparaciones **TOP-5**. Las 5 atletas mejor posicionadas serán llamadas al centro del escenario y realizaran los **4 cuartos de giro y las poses comparativas**.

#### 4 CUARTOS DE GIRO

- **De frente**
- **Cuarto de giro a la derecha**, muestran el costado izquierdo.
- **Cuarto de giro de espalda**, muestran la espalda.
- **Cuarto de giro a la derecha**, muestran el costado derecho.

De frente.



Cuarto de giro de espalda.



Cuarto de giro, de espalda.



Cuarto de giro, a la derecha.





## POSES COMPARATIVAS

- De frente, doble bíceps.
- De perfil, pectoral de perfil.
- De espalda, doble bíceps.
- De perfil, extensión de tríceps.

De frente, doble bíceps.



Pectoral de perfil.



De espalda, doble bíceps.



De perfil, extensión de tríceps.





## FINALES



Participan las 6 atletas seleccionadas en las semifinales. (Directamente si hay menos de 6). Se realizan los cuartos de giro, las poses comparativas y un minuto de posedown. Seguidamente se queda la primera atleta en orden numérico para realizar 60 segundos de su rutina coreográfica.





## ROTACIÓN DE LOS ATLETAS

La rotación de las atletas se realiza de cualquiera de las formas señaladas a continuación:



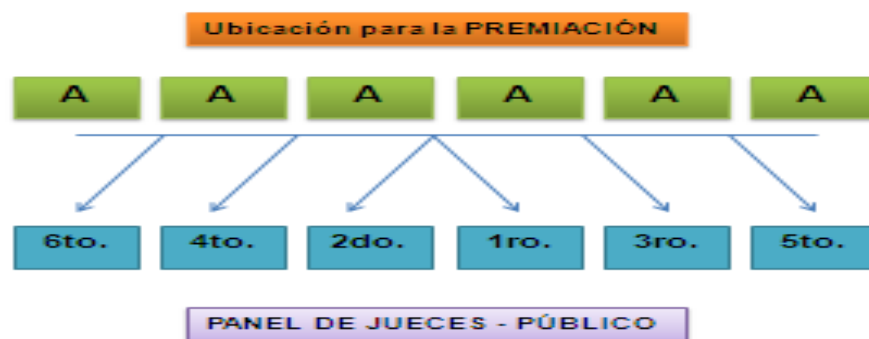
## PREMIACIÓN



## CEREMONIA DE PREMIACIÓN

Las 6 finalistas serán llamadas al escenario. Ingresaran formadas una tras otra en orden numérico y avanzaran ubicándose en la línea de premiación.

Se dará a conocer el número, nombre y país de la competidora. Serán premiadas comenzando la premiación con el sexto lugar y continuará, el 5to. 4to. 3er. 2do. y 1er lugar.



Las atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado con profundo respeto, deberán permanecer en el escenario hasta que el director de competencia anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios, así como realizar gestos o expresiones de inconformidad. El incumplimiento de esta norma, será considerado como una falta disciplinaria y por tanto sancionado.

Deben aceptar sus lugares, medallas y / o premios y participar en la ceremonia de premiación hasta su fin. La competidora que ostentamente manifiesta su desaprobación o sale del escenario sin finalizar la ceremonia de premiación, puede ser descalificada.



## FOTOGRAFIA OFICIAL CON LAS 3 PRIMEROS LUGARES



## FOTOGRAFIA OFICIAL CON LA GANADORA DEL PRIMER LUGAR



## CATEGORÍA GANADORA ABSOLUTO “OVERALL”



El procedimiento de la categoría overall se realiza de la siguiente manera:

Inmediatamente después de la ceremonia de premiación, las ganadoras de cada categoría serán llamadas al escenario en orden numérico y formarán una sola línea.

El Juez director de competencia llamará a las competidoras en orden numérico al centro del escenario, donde realizarán los cuatro cuartos de giro.

Al término de los cuartos de giro, las competidoras se retiran del escenario.

Seguidamente la ganadora absoluto overall se dará a conocer y la premiación le será entregada por la principal autoridad de la IFBB del evento.

*Adolfo Martinez. Marzo 2020*  
*Director de Jueces CSFF y CACBBFF*