



CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

FIT PAIRS PAREJAS FITNESS



Fit Pairs fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB en noviembre de 2020 en Santa Susana, España.

Esta categoría estará conformada por parejas de atletas Bikini Fitness y Men's Physique, por lo que se evaluarán con los mismos criterios de juzgamiento de esas dos modalidades, ambos atletas en conjunto como un solo competidor, considerando lo siguiente:

- **La atleta Bikini Fitness** debe mostrar feminidad, estilo, bellos contornos, buena tonificación muscular (hombros, espalda, piernas), confianza y una atractiva presentación. Debe ser un físico firme, sin tejido adiposo sobrante y sobre todo no debe tener celulitis.
- No debe tener hipertrofia muscular, separaciones musculares, vascularidad, ni una estricta definición, la cual será penalizada.
- Se califica el físico completo, que incluye: la proporción corporal, una apariencia saludable, así como belleza facial y los detalles asociados a esta: peluquería, maquillaje, tono y color de la piel. El color de la piel es fundamental y no debe estar pintada con un color muy oscuro ya que en lo posible debe mostrar el color natural de la participante. El peinado y el maquillaje son aspectos elegantes que también se tienen en cuenta al ser juzgadas.
- La evaluación comienza desde que es llamada a la tarima, hasta el final de su presentación.
- **El atleta Men's Physique** debe mantener un físico con un desarrollo muscular que se diferencie claramente de las modalidades de culturismo, sin embargo, atlético y estéticamente agradable.
- Se evalúa la apariencia general masculina y atlética del físico. La evaluación comienza por la cabeza extendiéndose hacia abajo, teniendo en cuenta el conjunto del cuerpo completo, los rasgos faciales, el desarrollo general atlético, la presentación de un físico equilibrado y simétricamente desarrollado.
- Recordemos que ésta modalidad por encima de todo busca la estética muscular en un cuerpo atlético, de cintura pequeña y abdomen plano o vaciado, espalda en forma "V", músculos redondos, simétricos y armónicos, la condición y el tono de la piel y por supuesto la habilidad de presentarse en el escenario con confianza.

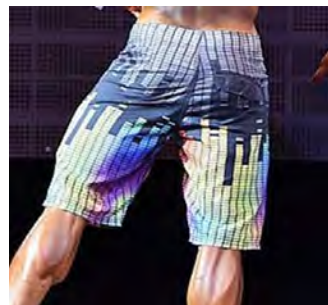
VESTIMENTA



La vestimenta será inspeccionada durante el Registro Oficial.

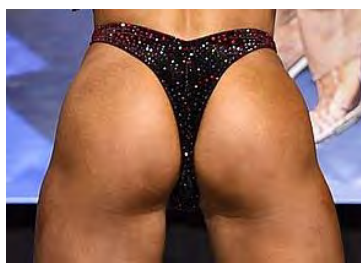
Los competidores (Hombres):

- Usarán el mismo tipo de pantalón corto de la modalidad Men's Physique.
- Pantalón corto, opaco, holgado, limpio y decente.
- El color y la tela a discreción del competidor.
- Los pantalones cortos cubrirán toda la parte superior de la pierna, hasta el punto superior de la rodilla (rótula).
- Está prohibido el uso de acolchado en cualquier lugar.



Las competidoras (Mujeres):

- Usarán la misma vestimenta de la modalidad Bikini Fitness.
- Bikini dos piezas.
- Color, tejido, textura, decoración y estilo a discreción de la competidora.
- La parte inferior cubrirá un mínimo de 1/3 del glúteo mayor y toda la zona frontal.
- Zapatos de tacones a gusto de la competidora. No se permite plataformas, máximo de suela 1 cm y máximo de tacón 12 cm



DIVISIONES

CATEGORÍA Y DIVISIÓN: Open / Unificada.

RONDAS: ELIMINATORIAS - SEMIFINALES – FINALES – PREMIACIÓN

PROCEDIMIENTO DE ELIMINATORIAS Y SEMIFINALES



La ronda de eliminatorias se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 parejas, la de semifinales cuando es igual o menor a 15 y mayor a 6.

Todas las Parejas serán llamadas al escenario formándose en una sola línea en orden numérico. Si el tiempo lo permite, cada pareja será presentada por número, nombre y país.

En orden numérico ingresan por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se forman mirando hacia el público en una sola línea o en dos si es necesario.

La alineación se divide en dos grupos proporcionales de acuerdo al total de parejas y se posicionan en dos filas diagonales en los costados del escenario de modo que un grupo esté a la izquierda y el otro grupo a la derecha. La parte central del escenario se deja abierta para realizar las comparaciones.

Posteriormente en orden numérico se dividen en grupos de no más de 3 parejas a la vez y serán llamadas al centro del escenario para que realicen los cuatro (4) cuartos de giro, mientras tanto las demás parejas se mantienen formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada.

Cuartos de giro:

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

Los competidores realizan los cuartos de giro antes mencionados de la misma manera que se ejecutan en la modalidades de Men's Physique y Bikini Fitness.

Al término de los cuartos de giro, todas las parejas se forman en una sola línea en orden numérico, antes de salir al escenario. Las parejas que no adopten la postura apropiada recibirán una advertencia y si mantienen la mala postura se bajará su puntuación.

Los integrantes de la pareja:

- No masticarán chicle ni ningún otro producto mientras estén en el escenario.
- No beberán ningún líquido mientras estén en el escenario.
- Los pantalones y bikinis serán evaluados en su conjunto para que realcen el físico y la apariencia de la pareja como una sola persona, por lo que preferiblemente deben mostrar una similitud en cuanto al color de los mismos.
- Los competidores deberán llevar el número en el lado izquierdo de su pantalón.
- A excepción de anillo de bodas, los competidores masculinos no usarán anteojos, relojes, brazaletes, collares, aretes, pelucas o cualquier adornos que distraiga o realce la figura.
- Las competidoras pueden tener brazaletes y aretes o lo que como mujeres utilizan en cuanto a maquillajes y arreglos de peluquería a su libre elección.
- Pueden utilizar joyería, al gusto y elección de la competidora.
- Excepto en el caso de implantes mamarios de mujeres, los implantes o inyecciones de fluidos que causen el cambio de la forma natural de cualquier parte del cuerpo o de los músculos están estrictamente prohibidos y pueden resultar en la descalificación, en este caso de la pareja en competencia.
- Están prohibidos todos los bronceadores con colores metálicos o pinturas corporales que manchen. Los bronceadores que se puedan limpiar y que se quiten simplemente limpiando, el atleta no podrá entrar al escenario.
- Los destellos, purpurina, perlas metálicas brillantes o colorantes dorados están prohibidos ya sea que se apliquen como parte de una loción bronceadora o se apliquen por separado.
- Está estrictamente prohibida la aplicación excesiva de aceite en el cuerpo; sin embargo, los aceites corporales y los humectantes se pueden usar con moderación.

EVALUACION

Los jueces evaluarán el físico general de ambos atletas en cuanto a su proporción, simetría, tamaño y calidad muscular (tonificación muscular), así como el tono de la piel.

La pareja será evaluada como un solo ser, prestando especial atención a qué tan bien se complementan sus físicos individuales y qué tan bien se desenvuelven en la coordinación de todos sus movimientos durante la presentación.

DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO

DE FRENTE

Los competidores (Hombres):

Se colocarán completamente de frente a los jueces, posición erguida, con la cara y mirada hacia el frente en la misma posición que el cuerpo. Una mano debe reposar en la cadera con la palma mostrando cuatro (4) dedos y la pierna ligeramente hacia a un lado.

La otra mano debe estar ligeramente contraída, el codo semiflexionado, la palma de la mano abierta. La pierna recta, zona abdominal y dorsal ligeramente contraída. El atleta que no adopte esta posición recibirá una advertencia por el director de competencia.

Las competidoras (Mujeres):

Se colocaran completamente de frente a los jueces, con la cara y mirada hacia el frente en la misma posición que el cuerpo, con una mano en la cintura y una pierna ligeramente hacia un lado.

La otra mano relajada junto al cuerpo con la palma abierta y dedos posicionados en forma estética. Piernas rectas (sin doblar las rodillas) abdomen vaciado y hombros en línea horizontal. La atleta que no adopte esta posición recibirá una advertencia por el director de competencia.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

Los competidores (Hombres):

Los competidores ejecutaran el primer cuarto de giro, mostrarán su lado izquierdo a los jueces, su tren superior debe estar ligeramente girado hacia los jueces con la mirada a ellos. La mano izquierda debe reposar sobre la cadera, con la palma de la mano mostrando cuatro (4) dedos.

La mano derecha debe estar ligeramente colocada hacia adelante con el codo semiflexionado y la palma de la mano abierta. La pierna izquierda debe permanecer recta con el pie apoyado en la tarima. La pierna derecha debe ser colocada hacia atrás flexionando la rodilla, apoyándose sobre los dedos.

Las competidoras (Mujeres):

Las competidoras ejecutaran el primer cuarto de giro a la derecha, mostrarán su lado izquierdo a los jueces, su tren superior debe estar ligeramente girado hacia los jueces con la mirada hacia ellos. La mano derecha debe estar apoyada en la cadera. Su brazo izquierdo estéticamente debe caer a un lado del cuerpo.

La cadera izquierda debe estar ligeramente levantada, con la rodilla un poco flexionada y unos centímetros más delante de la otra pierna, apoyando el peso del cuerpo sobre los dedos, la pierna derecha debe estar estirada con el pie completo apoyado en la tarima.



CUARTO DE GIRO DE ESPALDA

Los competidores (Hombres):

Los competidores se colocarán de espalda a los jueces, en posición recta, una mano será colocada en la cintura, con cuatro (4) dedos abiertos, el otro brazo debe caer con el codo ligeramente flexionado y la palma de la mano abierta.

Una de las piernas se mantendrá recta, mientras que la otra estará colocada hacia un lado apoyada sobre los dedos. Los músculos de la espalda deben estar ligeramente contraídos.

Las competidoras (Mujeres):

Las competidoras ejecutarán el siguiente cuarto de giro y se colocarán de espalda a los jueces, casi rectas, sin inclinarse hacia adelante, con una mano apoyada en la cadera (lado de su preferencia) y una pierna ligeramente hacia un lado.

La otra mano relajada junto al cuerpo con la palma abierta y dedos posicionados en forma estética. Piernas rectas (sin doblar las rodillas) y hombros en línea horizontal. La competidora mantendrá la pose en todo momento, está prohibido girar el cuerpo y/o cara.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

Los competidores (Hombres):

Los competidores ejecutarán el siguiente cuarto de giro y mostrarán su lado derecho a los jueces, su tren superior debe estar ligeramente girado hacia los jueces con la mirada a ellos. La mano derecha debe reposar sobre la cadera, con la palma de la mano mostrando cuatro (4) dedos.

La mano izquierda debe estar ligeramente colocada hacia adelante con el codo semiflexionado y la palma de la mano abierta. La pierna derecha debe permanecer recta con el pie apoyado en la tarima. La pierna izquierda debe ser colocada hacia atrás flexionando la rodilla, apoyándose sobre los dedos.

Las competidoras (Mujeres):

Las competidoras ejecutarán el cuarto de giro a la derecha y mostraran su lado derecho a los jueces, su tren superior debe estar ligeramente girado a los jueces con la mirada a ellos. Su mano izquierda debe estar apoyada en la cadera.

Su brazo derecho, debe caer estéticamente a un lado del cuerpo. La cadera derecha debe estar ligeramente levantada, con la rodilla un poco flexionada y unos centímetros más delante de la otra pierna, apoyando el peso del cuerpo sobre los dedos, la pierna izquierda debe estar estirada con el pie completo apoyado en la tarima



FINALES



Las 6 parejas clasificadas pasaran a la Final y serán llamadas al escenario formándose en una sola línea y en orden numérico. Cada pareja finalista será presentada por su número, país y nombre.

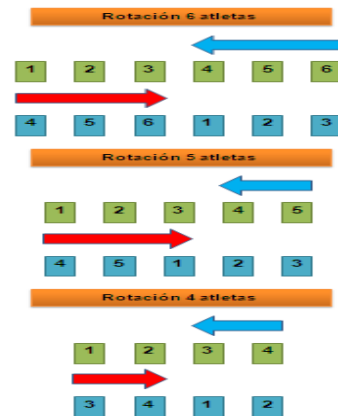
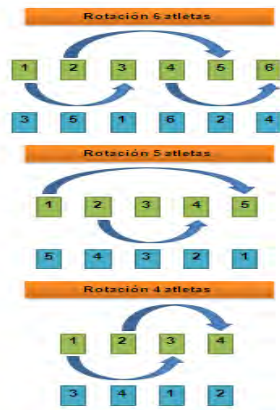
Los competidores pueden usar una vestimenta diferente a la Ronda de eliminatorias o semifinales, pero manteniendo siempre la misma normativa de la indumentaria.

Las parejas realizarán los cuatro (4) cuartos de giro en grupos de tres parejas en el centro del escenario. Cada grupo después de realizar los cuartos de giro se rotará y realizarán de nuevo los cuartos de giro, una vez realizados se llamará a las otras 3 parejas cumplir con el mismo procedimiento.

Una vez finalizada las comparaciones, las 6 parejas se formarán en una sola línea y en orden numérico, antes de salir del escenario.

ROTACIÓN DE LAS PAREJAS

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



PREMIACIÓN

CEREMONIA DE PREMIACIÓN

Para la ceremonia de premiación las 6 parejas finalistas serán llamadas al escenario. Ingresarán formadas una tras otra en orden numérico y avanzaran para ubicarse de frente al público en la línea de premiación.

Se darán a conocer el número, nombre y país de las parejas.

La premiación le será entregada por la principal autoridad de la IFBB del evento.

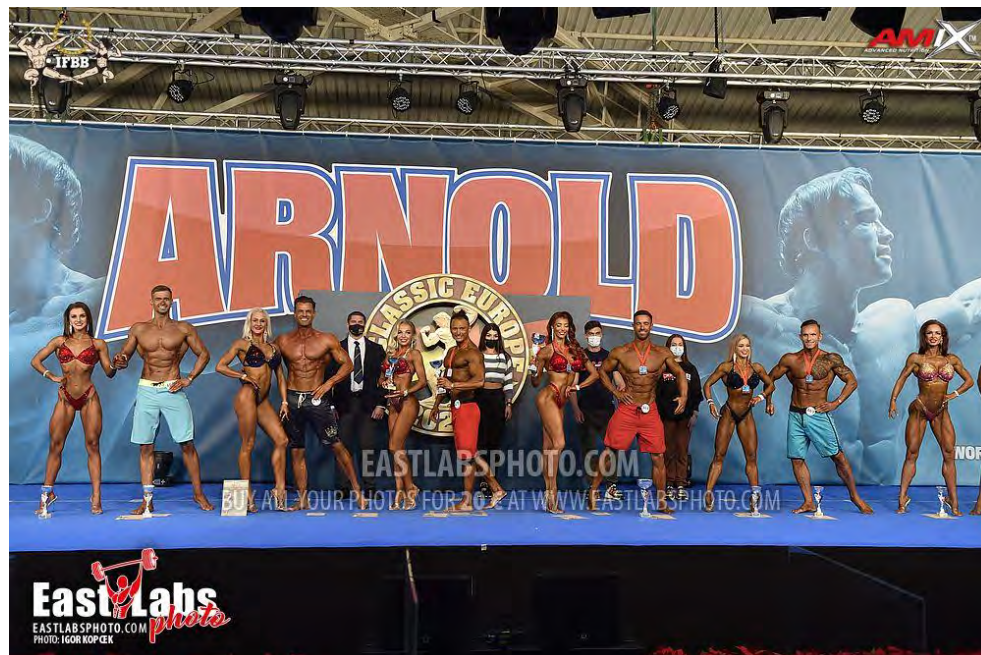
Serán premiadas, comenzando la premiación con el sexto lugar y continuará, el 5to. 4to. 3er. 2do. y 1er. lugar.



Las parejas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado de su participación 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.

Deben aceptar sus lugares, medallas y / o premios y participar en la ceremonia de premiación hasta su fin. Las parejas que ostentosamente manifiesten su desaprobación o salen del escenario sin finalizar la ceremonia de premiación, pueden ser descalificadas.

FOTOGRAFIA OFICIAL CON LAS 6 PAREJAS FINALISTAS



FOTOGRAFIA OFICIAL CON LAS 3 PAREJAS - PRIMEROS LUGARES



FOTOGRAFIA OFICIAL CON LA PAREJA GANADORA



Adolfo Martínez
Director de Jueces CSFF y CACBBFF
Enero 2021