



CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

FITNESS COREOGRÁFICO FEMENINO WOMEN'S FITNESS



Fitness Coreográfico Femenino fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB el 03 de diciembre de 1995 en Guam, EE.UU.

DIVISIONES

JUNIOR



- Atletas de 16 a 20 años. División Unificada.
- Atletas de 21 a 23 años. **Divisiones:**
 - Hasta e inclusive 163 cm.
 - Más de 163 cm.

SENIOR



- Atletas mayores de 23 años.

Divisiones:

Mundiales

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

Sudamérica

- División Unificada.

PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN

RONDAS:

Estará conformada por las siguientes cinco rondas:

- ✓ **Eliminatorias** (Cuartos de giro).
- ✓ **Semifinales** Ronda 1 (Rutina coreográfica).
- ✓ **Semifinales** Ronda 2 (Cuartos de giro).
- ✓ **Finales** Ronda 3 (Rutina coreográfica).
- ✓ **Finales** Ronda 4 (Cuartos de giro).

ELIMINATORIAS



PROCEDIMIENTOS DE ELIMINACIÓN DE LA RONDA ELIMINATORIA

Esta fase de competencia se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas.

El director de la competencia solicita a las atletas que ingresen por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se formen 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.

El director de la competencia continuará solicitando a los jueces de tarima que posicionen 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 llamadas al centro del escenario para que realicen los 4 giros que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada:

- ✓ **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.
- ✓ **Cuarto de giro hacia el frente**, muestran el frente.

En esta fase los jueces no pueden solicitar comparaciones entre las atletas. Los jueces de tarima proceden a unir las dos diagonales y forman a las atletas en una sola línea en orden numérico, para su saludo final al público.

Las atletas son invitadas a salir del escenario, finalizando la ronda eliminatoria.

Mientras estén en el escenario, no pueden masticar chicle o caramelo, beber agua o cualquier otro líquido.

Al término de los cuartos de giro, todas las competidoras se forman en una sola línea y en orden numérico, antes de salir al escenario.

DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO

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

De frente

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo, palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa.

La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular y deben recordar que realizar las poses correctamente influye en su puntuación.



Cuarto de giro a la derecha

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

El brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente, palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo derecho ligeramente delante de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente, palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la izquierda, con el hombro izquierdo bajado y derecho elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular.



Cuarto de giro de espalda

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo, palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa.

La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Debe mantenerse una postura relajada sin contracción.



Cuarto de giro a la derecha

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

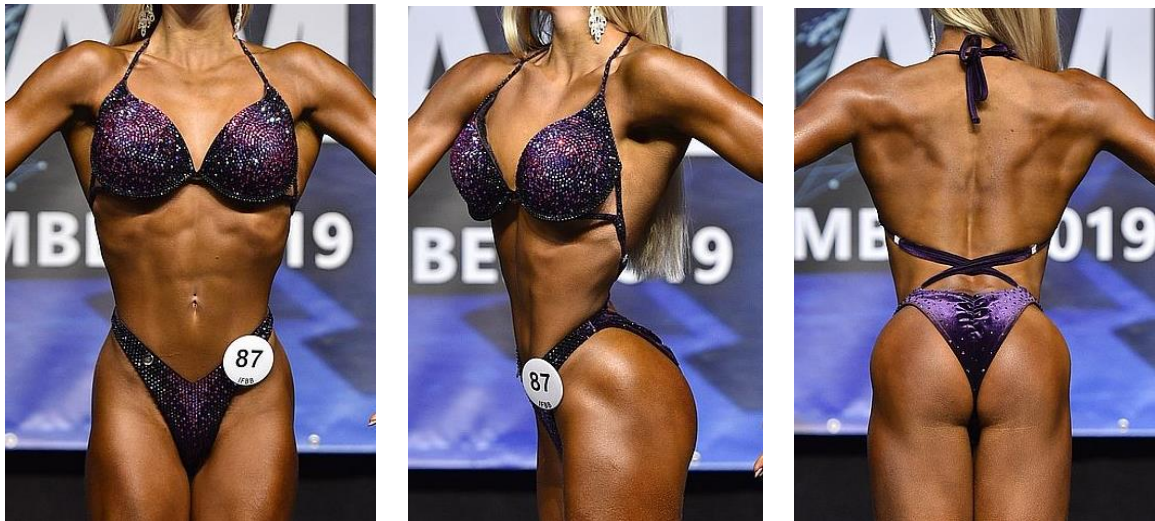
El brazo derecho ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo izquierdo ligeramente delante de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente, palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la derecha, con el hombro derecho bajado e izquierdo elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular.



VESTIMENTA DE LA RONDA ELIMINATORIA (Ronda 2 y Ronda 4)



Bikini de color de dos piezas y se ajustará a los siguientes criterios:

- El bikini será de color de libre elección, confeccionado en material y textura a discreción de la competidora, está permitido el uso de terciopelo.
- Puede llevar adornos en pedrería, lentejuelas o similares; pero no podrá tener volantes, cordones ni bandas.
- Deberá cubrir la mitad de los glúteos, junto con toda la parte del pecho, sin dejar zonas visibles en los costados.
- La confección con costura en la parte central de los glúteos está permitida, siempre que este diseño no acorte la prenda y deje de cubrir la mitad del glúteo.
- Está permitida la colocación de conectores metálicos en el bikini, al costado a la altura de la cadera, con un ancho mínimo de 1,5 centímetros.
- Los diseños con corte demasiado pequeño en la zona anterior de la entrepierna y pubis, están totalmente prohibidos.
- Los zapatos serán de color a elección, estilo clásico de tacón fino (tipo aguja), los talones y dedos de los pies pueden estar descubiertos. El grueso de la suela será máximo de un centímetro y la altura del tacón no deberá ser mayor de 12 centímetros. El uso de zapatos de plataforma queda estrictamente prohibido.
- El cabello puede estar estilizado, de acuerdo al gusto de la atleta, pero no debe impedir la visión clara de la parte superior la espalda, para efectos del juzgamiento del físico completo de la atleta.
- Está permitido el uso de joyería, pendientes, pulseras o adornos en este round, siempre que su tamaño y ubicación no impidan la visión del físico de la atleta.
- La Comisión de Jueces tiene el derecho de determinar si la indumentaria satisface los requisitos de valores morales y decencia necesarios, para permitir la participación de la atleta. Será evaluada antes de la medición de talla, solamente las atletas cuya vestimenta cumpla las características reglamentarias podrán continuar con el procedimiento señalado y entrar en la fase de competencia.

- Las atletas que se presenten a competir con indumentaria diferente a la evaluada, serán descalificadas de forma inmediata y no se le permitirá su ingreso al escenario; para esto los jueces de tarima realizaran el control respectivo.
- Están prohibidos todos los bronceadores que pueden ser borrados al tacto. Si el bronceado se desprende simplemente limpiándolo, a la atleta no se le permitirá entrar en el escenario.
- No está permitido el uso de joyería a excepción de un anillo de matrimonio o pendientes. No podrán usar gafas, relojes, colgantes, collares, o ayudas artificiales a la figura, excepto los implantes mamarios.
- Los implantes o inyecciones de fluidos para cambiar la forma natural de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y puede resultar en la descalificación de la competidora.
- El juez oficial, tendrá el derecho de determinar si un competidor cumple con un estándar aceptable del gusto y la decencia y finalmente, recomendar a la atleta para cambiar lo que no cumpla con la normativa correspondiente.

PUNTUACIÓN DE LA RONDA EN ELIMINATORIAS

Para la ronda de eliminación los jueces evaluarán el físico en general, la condición atlética, simetría, proporción y tono de la piel.

La puntuación para la ronda de eliminación se procederá de la siguiente manera:

- Los jueces eligen las 15 semifinalistas marcando una X en su papeleta. Marcarán con una X a las 15 atletas que consideran deben pasar a semifinales.
- Si hay un empate entre dos o más atletas en el puesto 15, las atletas empatadas serán llamadas de nuevo a la tarima, y los jueces realizarán una nueva evaluación con los cuatro cuartos de giro.
- Sólo las mejores 15 competidoras avanzarán a las semifinales.

SEMIFINALES

SEMIFINALES (Ronda 1)

VESTIMENTA PARA LA RONDA 1 Y RONDA 3 (RUTINA COREOGRÁFICA)



Se ajustará a los siguientes criterios:

- El vestuario a libre elección de la atleta de acuerdo con su coreografía y puesta en escena.
- No podrán usar ropa que por el movimiento de la coreografía deje al descubierto partes íntimas.
- Está 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 próxima competidora o a la misma atleta que está realizando su coreografía.
- No debe tener transparencias en las zonas del busto y caderas en general.
- El calzado deportivo será a criterio de la competidora.

- La vestimenta será inspeccionada durante el registro oficial y posteriormente la atleta en el backstage antes de salir al escenario, si el traje de rutina no cumple las normativa, a la competidora se le dará cinco (5) minutos para dar cumplimiento, en su defecto, la competidora será descalificada.

PRESENTACIÓN DE LA RONDA 1

La ronda 1 no se realizará si hay 6 o menos competidoras en la categoría.

El procedimiento será de la siguiente manera:

- Cada competidora será llamada al escenario en orden numérico para realizar su rutina de ejercicios.
- La música será de su propia elección, y el tiempo de duración será de un máximo de 90 segundos.
- Cada competidora será llamada por número, nombre y país.
- Por razones de seguridad, el uso de aceite para el cuerpo en la ronda de rutina está estrictamente prohibido.
- El uso de accesorios es limitado, se le permitirá un pequeño artículo, que se considere parte del traje, por ejemplo sombrero, bola, cinta, paraguas, etc.
- Cualquier artículo que se desprenda durante la rutina debe ser recogido por la competidora al terminar su presentación sin causar ningún retraso en la competencia.
- Deben presentar todos los objetos que usarán en su rutina, en el registro oficial
- Ninguna competidora utilizará ningún objeto en su presentación que represente un peligro para la seguridad de las demás competidoras.
- Deben entrar y salir del escenario para realizar la rutina sin la asistencia de ninguna otra persona.
- Con el fin de darle tiempo para calentar y cambiar su vestimenta, las competidoras deben estar en el área de calentamiento en el backstage al menos 45 minutos antes de la hora de inicio de su categoría.
- Las competidoras serán las únicas responsables de estar presentes y preparadas para el momento de su presentación. De no estar presente a su llamado, será eliminada de la competición.

PUNTUACIÓN DE LA RONDA 1

Cada juez posicionará todas las atletas del 1 al 15 lugar.

EVALUACIÓN DE LA RONDA 1



La evaluación de la ronda 1 será según los siguientes criterios:

- Cada juez evaluará la rutina con miras al tiempo, estilo, personalidad, coordinación atlética y el rendimiento en general.
- Los jueces evaluarán los movimientos de gimnasia, de fuerza y flexibilidad.
- La rutina puede incluir ejercicios aeróbicos, danza, gimnasia u otras manifestaciones del talento atlético. No hay movimientos requeridos.
- En la actualidad se penalizan las coreografías que tienen excesos de elementos de gimnasia, de fuerza, saltos, etc.
- Los jueces en esta ronda estarán juzgando sólo la rutina y no el físico.

SE VALORARÁ:

- ✓ La innovación de los movimientos y transiciones.
- ✓ La gran variedad de técnicas deportivas de diferentes disciplinas.
- ✓ La originalidad.
- ✓ El uso creativo de toda el área de competición.
- ✓ La interpretación musical dinámica y creativa, esto significa el uso de la estructura de la música y el ritmo de la misma.
- ✓ La energía dinámica, física y facial a lo largo de toda la actuación.
- ✓ La capacidad de la competidora de generar excitación y entusiasmo.

- ✓ La variedad y continuidad en la presentación de los elementos que integran la rutina.
- ✓ El sentido del ritmo.
- ✓ Las expresiones apropiadas y animadas.
- ✓ El vestuario brillante y adecuado a la música y rutina ejecutada.

NO SE VALORARA:

- Las excesivas repeticiones de secuencias o combinaciones.
- La falta de originalidad.
- La pobreza en la utilización del espacio.
- La pobreza en la utilización de diferentes técnicas deportivas.
- El ritmo único durante toda la rutina.
- El mal uso de la música.
- Los movimientos no creativos.
- La actuación carente de energía.
- Las expresiones pobres.
- Las expresiones faciales y corporales inadecuadas.
- La falta de ritmo (precipitaciones, descompás).
- La distracción obvia.
- La falta de transmisión de energía a la audiencia.
- El vestuario inadecuado a la música y rutina.

RONDA 2

PRESENTACIÓN DE LA RONDA 2 (CUARTOS DE GIRO)



La ronda 2 no se realizará si hay 6 o menos competidoras en la categoría. Los procedimientos para la ronda 2 serán los siguientes:

- Las 15 semifinalistas serán llamadas al escenario y se formaran en una sola línea y en orden numérico.
- La formación se dividirá en dos grupos de igual tamaño y se posicionará en el escenario de manera que un grupo estará a la izquierda del escenario y el otro grupo a la derecha.
- La parte central del escenario se deja libre para realizar los cuartos de giro.
- En orden numérico, y en grupos de 4, 5 o 6 competidoras a la vez, cada grupo será dirigido a la zona centro del escenario para llevar a cabo los cuatro cuartos de giro.
- Todas las comparaciones individuales se llevarán a cabo el centro del escenario.
- Al término de la última comparación, todas las competidores volverán a una sola línea, en orden numérico, antes de salir al escenario.

PUNTUACIÓN DE LA RONDA 2

Para la puntuación de la ronda 2, cada juez posicionara todas las atletas del 1 al 15 lugar.

EVALUACIÓN DE LA RONDA 2

En general, la evaluación de las atletas se basa en los mismos criterios que la categoría Bodyfitness:

- Primero se evaluará el aspecto deportivo general de todo el cuerpo.
- Esta evaluación debe comenzar desde la cabeza y se extiende hacia abajo, se tomara en cuenta la totalidad de su físico.
- La presentación de un físico equilibrado, proporcional y simétricamente desarrollado.
- Poseen un grado superior de muscularidad, separación y redondeces musculares, más que el Bodyfitness, fruto del trabajo explosivo de la actividad acrobática, aeróbica, pliométrica y de flexibilidad.
- Deben entrenar para asegurarse que sus físicos adquieran un pequeño grado de muscularidad y separación, pero sin líneas muy marcadas, con generalizado tono muscular, buena forma y firmeza, no debe ser excesivamente musculosa ni excesivamente delgada y debe estar libre de músculo profundo, separación y / o estriaciones.
- El tono de la piel debe ser suave, debe mantener una apariencia saludable y sin celulitis.
- La capacidad de la atleta para presentarse con confianza, aplomo y gracia. La evaluación de la atleta debe ser desde el momento en que ella entra al escenario hasta el momento en que sale del escenario.
- En todo momento, las atletas fitness deben hacer énfasis en mostrar un físico atlético y saludable.

- Cualquier atleta excesivamente definida, muy musculada, y masiva se le devaluará su posición.
- El pelo y el maquillaje debe complementar el "paquete total", presentado por la competidora.
- Las 6 mejores competidoras avanzarán a las finales y comenzarán las finales con cero puntos.

FINALES



PROCEDIMIENTOS:

Ronda 3: (Rutina coreográfica).

Ronda 4: Ronda física (Cuartos de giro).

Las seis mejores atletas clasificadas, realizarán las dos rondas.

VESTIMENTA PARA LA RONDA 3 (RUTINA COREOGRÁFICA)

La vestimenta para la ronda 3 debe ser conforme a los mismos criterios que la ronda 1.

- Las competidoras pueden usar un traje diferente que en la ronda 1, sin embargo, debe cumplir con las mismas normas de gusto y la decencia.

PRESENTACIÓN DE LA RONDA 3

Los procedimientos para la realización de la ronda 3 son los siguientes:

- Las 6 finalistas, con su vestimenta de la rutina, serán llamadas al escenario, individualmente y en orden numérico. La realizarán con la música de su propia elección y con un tiempo máximo de 90 segundos.
- Cada participante será presentada por su número, nombre y país.

EVALUACIÓN DE LA RONDA 3

Sera igual a la ronda 1, sin embargo, los jueces tendrán en cuenta el hecho de que una competidora puede presentar una condición diferente en las finales en comparación con las semifinales. Por lo tanto, garantizaran que a todas las competidoras se evalúen nuevamente, con una condición corporal fresca en la presentación de la rutina.

PUNTUACIÓN DE LA RONDA 3

La puntuación de la ronda 3 se lleva a cabo del mismo criterio y manera que la ronda 1 de semifinales.

Se posicionarán las 6 competidoras del primer al sexto lugar.

VESTIMENTA PARA LA RONDA 4 (ROUND FÍSICO - CUARTOS DE GIRO)

La vestimenta para la ronda 4 debe ser conforme a los mismos criterios que la ronda 2.

- Las competidoras pueden usar un traje diferente que en la ronda 2, sin embargo, debe cumplir con las mismas normas de gusto y la decencia.

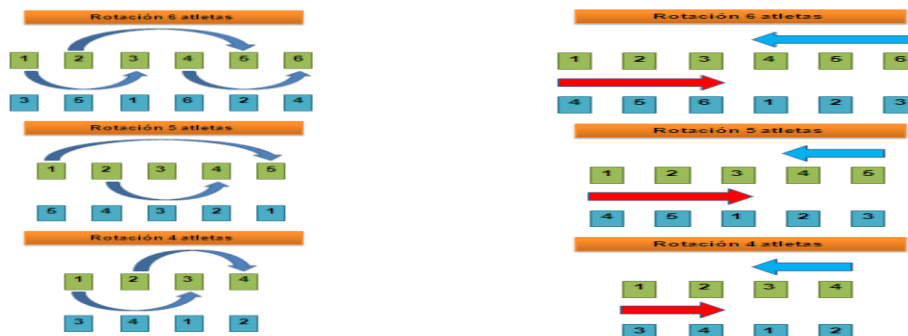
PRESENTACIÓN DE LA RONDA 4

El procedimiento para la realización de la ronda 4 es el siguiente:

- Las seis finalistas serán llamadas al escenario, en orden numérico y en una sola línea se forman en el centro del escenario.
- Cada competidora será presentada por su número, nombre y país.
- Se realizan los cuatro cuartos de giro:
 - ✓ Cuarto de giro a la derecha.
 - ✓ Cuarto de giro de espalda.
 - ✓ Cuarto de giro a la izquierda.
 - ✓ Cuarto de giro hacia el frente.

ROTACIÓN DE LAS ATLETAS

Seguidamente los jueces de tarima procederán a rotar la posición de las atletas, utilizando cualquiera de las formas señaladas a continuación:



Posteriormente las competidoras se retiran del escenario.

PUNTUACIÓN DE LA RONDA 4

La puntuación de la ronda 4 se lleva a cabo bajo el mismo criterio y manera que la ronda 2 de semifinales.

- Se posicionarán las 6 competidoras del primer al sexto lugar.
- Cada competidora comienza la final con "cero puntos".
- La puntuación de la (ronda 1 y ronda 2) no se toman en consideración en las finales.
- En caso de ocurrir un empate, se resolverá mediante la puntuación de la ronda 4.

EVALUACIÓN DE LA RONDA 4

Se evalúa con el mismo criterio y manera que la ronda 2 de semifinales.

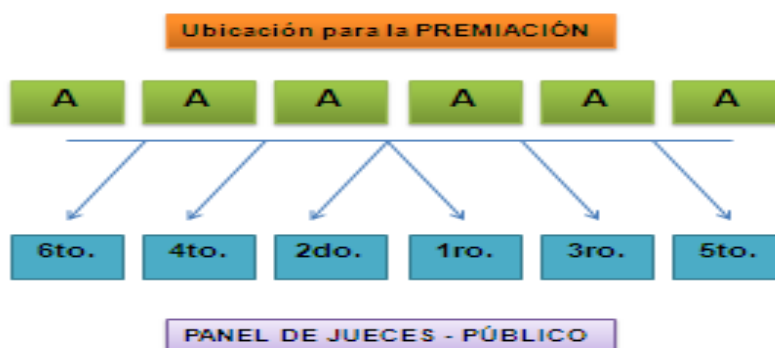
PREMIACIÓN



CEREMONIA DE PREMIACIÓN

Para la ceremonia de premiación las 6 finalistas serán llamadas al escenario. Ingresaran formadas una tras otra en orden numérico y avanzaran para ubicarse de frente al público 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 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 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 ABSOLUTA “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 absoluta 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