



CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

WELLNESS FITNESS



Wellness Fitness fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB el 4 de noviembre de 2016 en Benidorm, España.

Fue creada para 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.

A pesar de que en todas las categorías femeninas de la IFBB se busca simetría y proporción esta modalidad se caracteriza por tener un mayor desarrollo muscular de la parte inferior de las atletas (glúteos y muslos) siendo este el detalle de mayor relevancia de estas deportistas.

No debe tener hipertrofia muscular, separaciones musculares, vascularidad, ni la estricta definición, la cual será penalizada.

Es calificada la apariencia física general. 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.

DIVISIONES

JUNIOR



- Atletas de 16 a 20 años. División Unificada.
- Atletas de 21 a 23 años. División Unificada.

Sudamérica

- Atletas de 16 a 23 años. División Unificada.

SENIOR



- Atletas mayores de 23 años.

Divisiones:

- Hasta e inclusive 158 cm.
- Hasta e inclusive 163 cm.
- Hasta e inclusive 168 cm.
- Más 168 cm.

MASTER



- Atletas de 35 a 39 años. División Unificada.
- Atletas de 40 a 44 años. División Unificada.
- Atletas + 45 años. División Unificada.

Sudamérica

- Atletas + 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 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.

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.

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

DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO

DE FRENTE

La competidora se colocara y parara **de frente** con cara y ojos mirando 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.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

La competidora ejecutara el primer cuarto de giro a la derecha. **Mostrará su lado izquierdo** a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada hacia ellos. Su mano derecha debe estar apoyada en el lado derecho de la cadera. Su brazo izquierdo estéticamente debe caer a un lado del cuerpo.

La parte izquierda de la cadera debe estar ligeramente levantada. La pierna izquierda debe estar ligeramente flexionada y unos pocos centímetros más delante de la pierna derecha (que debe estar recta) y reposando en los dedos.



CUARTO DE GIRO DE ESPALDA

La competidora ejecutara el siguiente cuarto de giro y se colocara **de espalda a los jueces**. Se colocara casi recta, sin inclinarse hacia adelante, con una mano apoyada en la cadera (lado de su preferencia) y una pierna ligeramente a 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 y está prohibido el girar el cuerpo y/o cara en todo momento.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

La competidora ejecutara el cuarto de giro a la derecha. **Mostrará su lado derecho** a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada a ellos. Su mano izquierda debe estar apoyada en el lado izquierdo de la cadera.

Su brazo derecho, estéticamente, debe caer a un lado del cuerpo. La parte derecha de la cadera debe estar ligeramente levantada. La pierna derecha debe estar ligeramente flexionada y unos pocos centímetros más adelante de la pierna izquierda (que debe estar recta) y reposando en los dedos.



FINALES / CAMINATA "I" (I-WALKING)

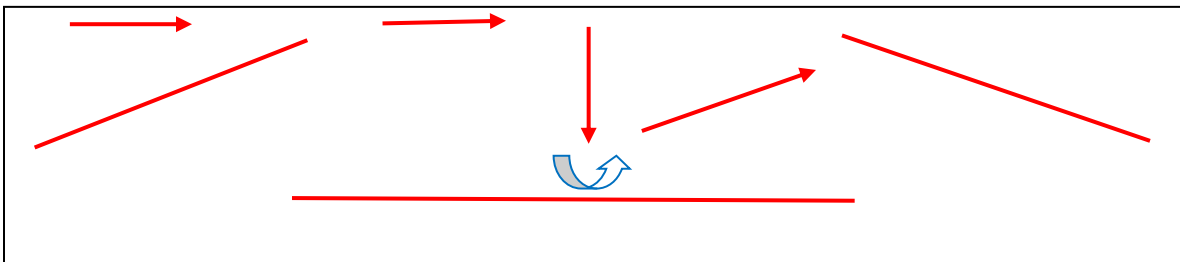
Esta caminata solo la realizarán las 6 finalistas en la final.

Serán llamadas al escenario una por una en orden numérico. Saliendo de atrás del escenario, caminará hasta el centro, se detendrá de frente al panel de jueces y realiza cuatro (4) poses (de su preferencia).

Luego regresará a su ubicación en la línea de atrás del escenario para quedar nuevamente frente al panel de jueces, en espera de que las demás competidoras realicen su caminata.

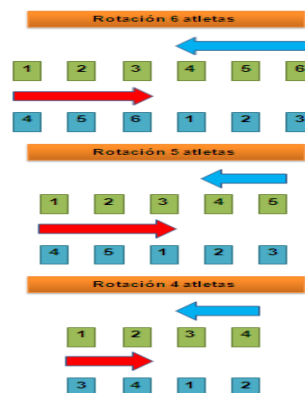
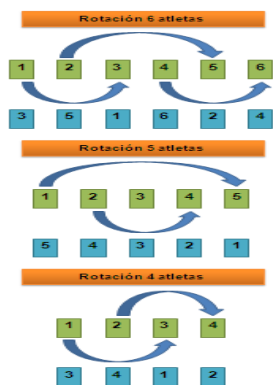
Finalizada la caminata "I" de todas las atletas, se ubican adelante en la línea de competencia para realizar los cuartos de giro. Se les indicará que caminen 4 pasos hacia el fondo de la tarima y permanezcan de espalda. Pasados unos segundos se les indicará que caminen 4 pasos hacia el frente de la tarima a la línea de competición.

A continuación los jueces de tarima rotarán la posición de las atletas y les solicitarán una vez más los 4 giros reglamentarios. Finalizada la segunda comparación, se rotarán a la posición inicial, para su salida del escenario.



ROTACIÓN DE LAS ATLETAS

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



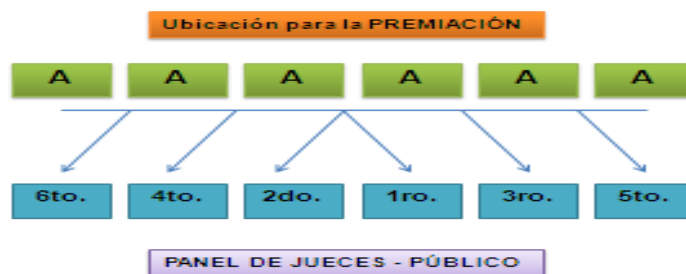
PREMIACIÓN



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 ganadores 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