



CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

BODY FITNESS



Body Fitness fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB el 27 de octubre de 2002 en El Cairo, Egipto.

Esta modalidad deportiva, el énfasis se sitúa en la estética, la belleza, la feminidad, combinada con un físico atlético. Una buena tonificación o definición muscular tanto en la parte superior como de la parte inferior de la atleta (abdomen, hombros, brazos, espalda y piernas).

Debe ser un físico firme, sin tejido adiposo sobrante y sobre todo no debe tener celulitis. Es calificada la apariencia física general.

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:

Mundiales

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

Sudamérica

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

MASTER



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

Sudamérica

- Atletas + 35 años. División Unificada.
- Atletas + 45 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 izquierda**, 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 a los jueces** con la mirada al frente, posición obligatoria que debe adoptar la competidora en la línea trasera y línea principal de competición hasta que el director de la competición indique lo contrario.

Talones de los pies y rodillas juntas y extendidas, piernas rectas y semi-relajadas, manos y codos flexionados separados, paralelos a nivel del tronco por debajo de los hombros.

Las palmas de las manos dirigidas al tronco con los dedos flexionados en puños o extendidos a gusto del atleta. Contraer el abdomen hacia dentro para mantener la estabilidad y verticalidad, elevar el pectoral manteniendo ambos hombros paralelos, cuello recto con la mirada al frente.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA



La competidora ejecutara el primer cuarto de giro a la derecha. Mostrarán su **lado izquierdo a los jueces**. Talones de los pies y rodillas juntas y extendidas, abdomen contraído hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad.

Elevará el pectoral con el cuello recto y mirada al frente, subir los hombros paralelos al tronco, codos flexionados, palmas de las manos con los dedos flexionados dirigida al tronco, ambos brazos en el aire adelantado el izquierdo hacia la parte posterior, el derecho hacia el frontal del troco, hombros paralelos, con una breve rotación a nivel de la cintura hacia la izquierda sin alterar ninguna posición antes descrita.

CUARTO DE GIRO DE ESPALDA



La competidora ejecutara el siguiente cuarto de giro y se colocara **de espalda a los jueces**. Talones de los pies y rodillas juntas y extendidas, piernas y tronco recto y semi-relajadas, manos y codos flexionados y separados paralelos a nivel del tronco por debajo de los hombros, palmas de las manos dirigidas al tronco con los dedos extendidos.

Contraer el abdomen hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad, elevar el pectoral manteniendo ambos hombros paralelos, cuello recto con la mirada al frente.

CUARTO DE GIRO A LA DERECHA



La competidora ejecutara el cuarto de giro a la derecha. Mostrará **su lado derecho a los jueces**, Talones de los pies y rodillas juntas, abdomen contraído hacia dentro para mantener la estabilidad y verticalidad, elevara el pectoral, cuello recto, mirada al frente, elevando los hombros paralelos al tronco, codos flexionados, palmas de las manos con los dedos extendidos o cerrados a gusto del atleta en forma de puño, dirigida al tronco.

Ambos brazos en el aire, adelantando el derecho hacia la parte posterior, palmas de las manos hacia el tronco, mano izquierda hacia la parte frontal del tronco, manteniendo la palma de la mano hacia tronco.

Hombros, brazos y tronco en conjunto realizan un breve giro hacia a la derecha sin alterar ninguna posición antes descrita.

FINALES / CAMINATA "I" (I-WALKING)



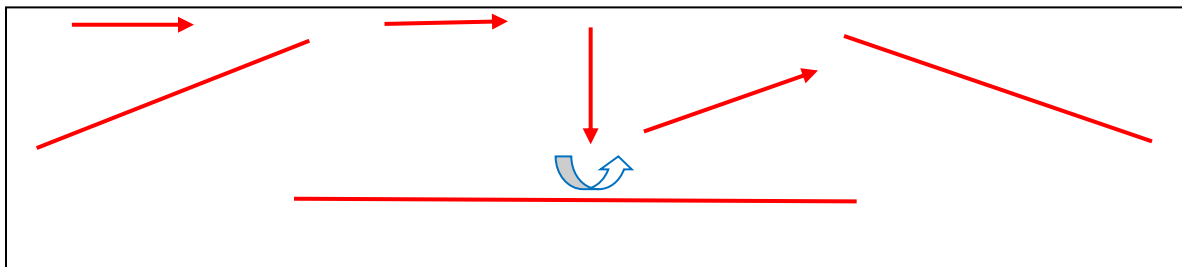
Esta caminata solo la realizarán las 6 finalistas en la final.

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.

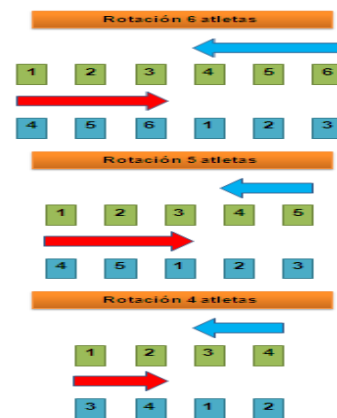
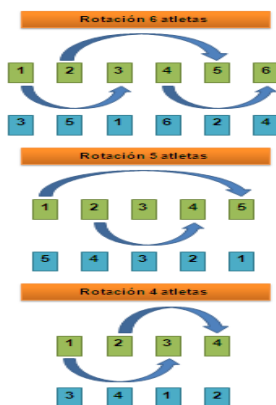
Finalizada la caminata "I" de todas las atletas, se ubican adelante en la línea de competencia para realizar los cuartos de giro. Se les indicará que caminen 4 pasos hacia el fondo de la tarima y permanezcan de espalda. Pasados unos segundos se les indicará que caminen 4 pasos hacia el frente de la tarima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