

# CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

## FITNESS COREOGRÁFICO MASCULINO MEN'S FITNESS



**Fitness Coreográfico Masculino** fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB el 27 de noviembre de 2005 en Shanghái, China.

## DIVISIONES

### JUNIOR



- Atletas de 16 a 20 años. División Unificada, con relación talla/peso.
- Atletas de 21 a 23 años. División Unificada, con relación talla/peso.

#### Relación talla/peso:

- Hasta e incluido 162 cm. – 3 kg.
  - Hasta e incluido 165 cm. – 2 kg.
  - Hasta e incluido 168 cm. – 1 kg.
  - Hasta e incluido 171 cm. + 0 kg.
  - Hasta e incluido 175 cm. + 1 kg.
  - Hasta e incluido 180 cm. + 3 kg.
  - Hasta e incluido 188 cm. + 4 kg.
  - Hasta e incluido 196 cm. + 5 kg.
  - Más de 196 cm. + 6 Kg.
- ❖ Estatura – 100 + margen permitido = peso máximo total.

## SENIOR



- Atletas mayores de 23 años.

### **Divisiones:**

- División Unificada, con relación talla/peso.

### **Relación talla/peso**

- Hasta e incluido 162 cm. – 2 kg.
  - Hasta e incluido 165 cm. – 1 kg.
  - Hasta e incluido 168 cm. + 0 kg.
  - Hasta e incluido 171 cm. + 1 kg.
  - Hasta e incluido 175 cm. + 2 kg.
  - Hasta e incluido 180 cm. + 4 kg.
  - Hasta e incluido 188 cm. + 5 kg.
  - Hasta e incluido 196 cm. + 6 kg.
  - Más de 196 cm. + 7 kg.
- ❖ Estatura – 100 + margen permitido = peso máximo total.

## FASES DE COMPETICION

- **ELIMINATORIAS**
- **SEMIFINALES**
- **FINALES**
- **PREMIACIÓN**

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 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 el atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás lo 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 los atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidores.

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 los 4 giros que se detallan a continuación, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados 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, todos los competidores se forman en una sola línea y en orden numérico, antes de salir al escenario.

### **DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO**

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

## De Frente

El atleta se colocara sobre la línea de competencia en posición frontal a los jueces.

Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°. Piernas rectas, abdomen vaciado, dorsales ligeramente expandidos con los brazos en paralelo al cuerpo y los codos ligeramente flexionados.

Las palmas de la mano deben estar ligeramente cerradas.



## Cuarto de giro a la derecha

El competidor ejecutara el cuarto de giro y mostrara su lado izquierdo a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°.

El brazo izquierdo debe ser desplazado ligeramente hacia atrás doblando levemente el codo con la palma de la mano cerrada. El brazo derecho debe caer en semiflexión y debe desplazarse ligeramente hacia adelante.

Esta posición de los brazos ocasionara que la parte superior del cuerpo gire ligeramente a la izquierda con el hombro izquierdo hacia abajo y el hombro derecho elevado.

El competidor mantendrá en todo momento la semiflexión de la pose.



### Cuarto de giro de espalda

El atleta se colocara sobre la línea de competencia de espalda a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°.

Piernas rectas, abdomen vaciado, dorsales ligeramente expandidos con los brazos en paralelo al cuerpo y los codos ligeramente flexionados.

Las palmas de la mano deben estar ligeramente cerradas.



### Cuarto de giro a la derecha

El competidor ejecutara el cuarto de giro y mostrara su lado derecho a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°.

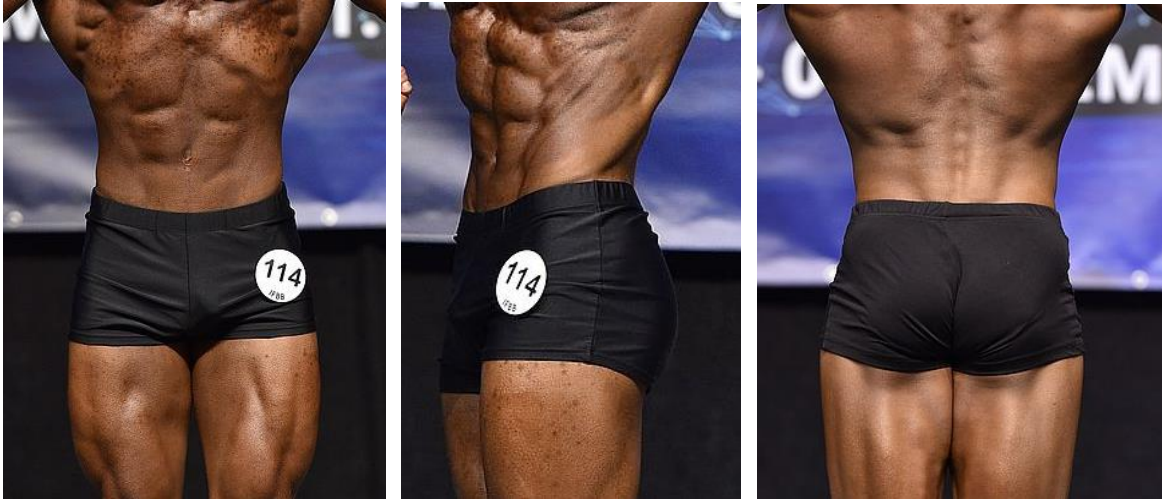
El brazo derecho debe ser desplazado ligeramente hacia atrás doblando levemente el codo con la palma de la mano cerrada. El brazo izquierdo debe caer en semiflexión y debe desplazarse ligeramente hacia adelante.

Esta posición de los brazos ocasionara que la parte superior del cuerpo gire ligeramente a la derecha con el hombro derecho hacia abajo y el hombro izquierdo elevado.

El competidor mantendrá en todo momento la semiflexión de la pose.



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



- Pantalón corto (Short) licra, liso, negro sólido, mate. (no plástico brillante o similar).
- Cubrirá mínimo la parte frontal y los glúteos desde la cintura hasta la parte superior del muslo, anchura mínima de 15 cm por los costados.
- Están prohibidos todos los bronceadores que pueden ser borrados al tacto.
- Para la ronda de eliminación los jueces evaluarán el físico en general, la condición atlética, simetría, proporción y tono de la piel. El atleta debe presentar un físico armonioso y proporcionado sin hipertrofia o extrema vascularización. Debe mostrar una imagen elegante con semiflexión en las poses y los cuartos de giro.
- Los 15 competidores clasificados avanzarán a las semifinales.

## SEMIFINALES

### VESTIMENTA DE LA RONDA 1 Y RONDA 3 (RUTINA COREOGRÁFICA)



**Rutina coreográfica** el atleta debe presentar una coreografía creativa y bien ejecutada con elementos de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad. Debe haber variedad en los movimientos y agruparlos como un solo conjunto.

Se ajustará a los siguientes criterios:

- El vestuario a libre elección del atleta de acuerdo con su coreografía y puesta en escena.
- Cada competidor será llamado al escenario por número, nombre y país para realizar su rutina coreográfica. La música será de un máximo de 90 segundos.
- En el registro oficial deben presentar todos los objetos que usarán en su rutina. Ningún competidor utilizará ningún objeto en su presentación que represente un peligro para la seguridad de las demás competidoras. Cualquier artículo que se desprenda durante la rutina debe ser recogido por el competidor al terminar su presentación sin causar ningún retraso en la competencia.
- Deben entrar y salir del escenario para realizar la rutina sin la asistencia de ninguna otra persona.
- Los competidores deben estar en el backstage al menos 45 minutos antes de la hora de inicio de su categoría y preparados para el momento de su presentación, de no estar a su llamado, será eliminado de la competición.

### **EVALUACIÓN DE LA RONDA 1**

- Se evaluará la rutina con miras al tiempo, estilo, personalidad, coordinación atlética y el rendimiento en general. Los movimientos de gimnasia, 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 VALORARA:**

- ✓ 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 del competidor 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 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)**

Los procedimientos para la ronda 2 serán los siguientes:

- Los 15 semifinalistas serán llamados al escenario y se formaran en orden numérico en una sola línea.
- La formación se dividirá en dos grupos de igual tamaño y se posicionarán 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 competidores 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, todos los competidores volverán a una sola línea, en orden numérico, antes de salir al escenario.

## EVALUACIÓN DE LA RONDA 2

- Primero se evaluará la apariencia atlética general de todo su físico.
- La presentación de un físico equilibrado, proporcional y simétricamente desarrollado.
- La condición y el tono de la piel; y la habilidad del atleta para presentarse con confianza y elegancia. El cuerpo en general debe ser evaluado en cuanto a su densidad muscular, logrado a través de esfuerzos atléticos y dieta.
- Los grupos musculares deben tener un lleno y duro apariencia con una pequeña cantidad de grasa corporal. El físico no debe ser excesivamente musculoso ni excesivamente delgado y debe mostrar una visible separación muscular y / o estriaciones
- La capacidad del atleta para presentarse con confianza y elegancia. La evaluación del atleta debe ser desde el momento en que entra al escenario hasta el momento en que sale del escenario.
- En todo momento, los atletas fitness deben hacer énfasis en mostrar un físico atlético y saludable.

## FINALES



## PROCEDIMIENTOS:

Los seis atletas clasificados realizarán las dos rondas.

Ronda 3: (Rutina coreográfica).

Ronda 4: Ronda física (Cuartos de giro).

### **PRESENTACIÓN DE LA RONDA 3**

Los 6 finalistas, con su vestimenta de su 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 competidor será presentado por su número, nombre y país.

### **EVALUACIÓN DE LA RONDA 3**

Sera igual a la ronda 1.

### **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 los 6 competidores 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

### **PRESENTACIÓN DE LA RONDA 4**

Los seis finalistas serán llamados al escenario, en orden numérico y en una sola línea se forman en el centro del escenario.

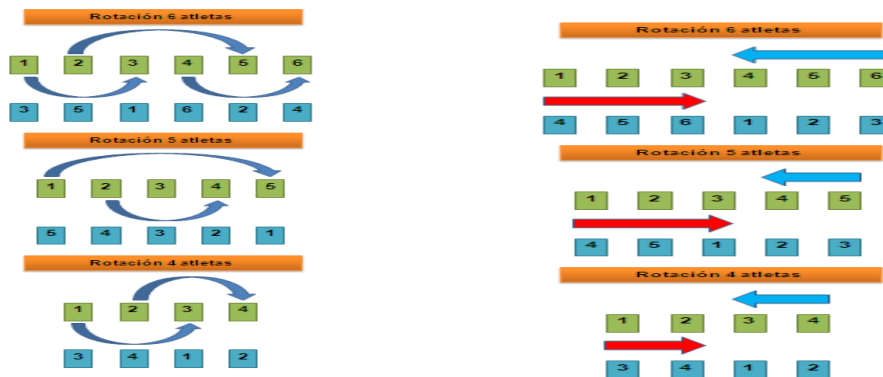
Cada competidor será presentado por su número, nombre y país.

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 LOS ATLETAS**

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



Posteriormente los competidores 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 los 6 competidores del primer al sexto lugar.
- Cada competidor 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.

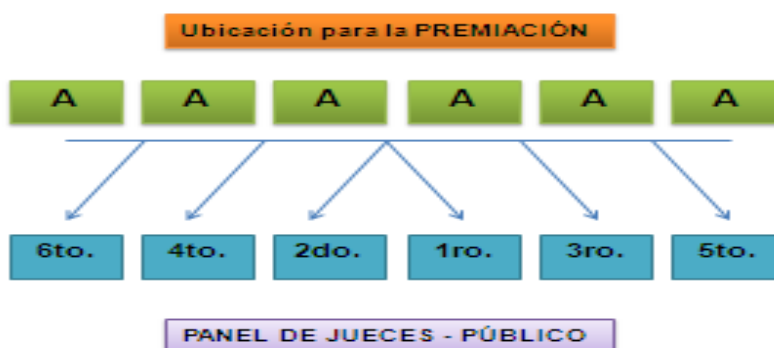
### PREMIACIÓN



## CEREMONIA DE PREMIACIÓN

Para la ceremonia de premiación los 6 finalistas serán llamados al escenario. Ingresaran formados uno tras otro 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 del competidor. Serán premiados, comenzando la premiación con el sexto lugar y continuará, el 5to. 4to. 3er. 2do. y 1er lugar.



Los 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. El competidor, que ostentamente manifiesta su desaprobación o sale del escenario sin finalizar la ceremonia de premiación, puede ser descalificado.

**FOTOGRAFIA OFICIAL CON LOS 3 PRIMEROS LUGARES**



**FOTOGRAFIA OFICIAL CON EL GANADOR 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, los ganadores de cada categoría serán llamados al escenario en orden numérico y formarán una sola línea.

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

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

Seguidamente el ganador 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*