



CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

WOMEN'S FIT MODEL



WOMEN'S FIT MODEL fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB el 6 de noviembre de 2015 en Benidorm, España.

Fue creada para mostrar feminidad, estilo, bellos contornos, buena tonificación muscular, confianza y una atractiva presentación. Debe ser un físico firme y sobre todo no debe tener celulitis.

No debe tener hipertrofia muscular, separaciones musculares, vascularidad, ni la estricta definición, la cual será penalizada, Su físico no debe ser excesivamente musculoso ni excesivamente delgado, debe ser armonioso y desarrollado de forma proporcional y simétrica. Los jueces deben considerar la condición y el tono de la piel, el cabello y la belleza facial; así como la capacidad de la atleta para proyectarse con gracia y confianza.

Es calificada la apariencia física general, una apariencia saludable, así como la belleza facial y los detalles asociados a esta: peluquería, maquillaje, tono, color o bronceado de la piel. No se permite el uso de bronceadores o cremas que se desprendan o limpien fácilmente al tacto. 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



- **Clase A:** Hasta e inclusive 163 cm.
- **Clase B:** Hasta e inclusive 168 cm.
- **Clase C:** Mas 168 cm.

VESTIMENTA / TRAJE DE BAÑO

- Traje de baño ajustado de una sola pieza.
- El color, tejido, textura, decoración y estilo a discreción de la competidora.
- Deberá cubrir, como mínimo la mitad de los glúteos y más de la mitad inferior de la espalda.
- Zapatos de tacones a gusto de la competidora. Máximo de suela 1 cms. Máximo tacón 12 cms.
- Pueden utilizar joyería, al gusto y elección de la competidora.



VESTIMENTA / VESTIDO DE NOCHE

- El vestido de noche debe ser largo hasta el piso.
- Deberá cubrir la mitad inferior de la espalda.
- Se evaluará la elaboración y lo sofisticado del mismo, qué tan bien se adapta a la competidora (por ejemplo, ajuste, color, estilo)
- Todas las competidoras podrán modelar un vestido de noche de su elección.
- Zapatos de tacones a gusto de la competidora. Máximo de suela 1 cms. Máximo tacón 12 cms.
- Pueden utilizar joyería, al gusto y elección de la competidora.



NO PERMITIDO



El traje de baño deberá cubrir, como mínimo la mitad de los glúteos y más de la mitad inferior de la espalda.

PERMITIDO



GENERALIDADES

El programa de competencia debe ser publicado lo antes posible con el fin de darle tiempo a las atletas para calentar y cambiar su vestimenta. Los competidores deben estar en el área de calentamiento por lo menos 45 minutos antes de la hora de inicio de su categoría, siendo los competidores responsables de ser eliminados si son llamados y no se encuentran o no están listos para su presentación.

Los competidores no usarán anteojos, relojes, pelucas o ayudas artificiales que realcen la figura

Pueden usar joyería, a la elección de la competidora.

Las competidoras pueden usar un traje de baño diferente de la Ronda 1 y de la Ronda 2 pero deben cumplir con la normativa, reglamentación, gustos y decencia.

Se evaluará la elegancia en la caminata o pasarela, movimientos, poses, gestos, personalidad, carisma, la presencia y el encanto que debe mostrar en todo momento que se encuentre en la tarima durante su presentación

RONDAS: ELIMINATORIAS - SEMIFINALES – FINALES – PREMIACIÓN

1. ELIMINATORIAS

Vestimenta Traje de baño.

Comparaciones / Poses Cuartos de giro.

2. SEMIFINALES Ronda 1

Vestimenta Traje de baño.

Comparaciones / Poses Cuartos de giro.

3. FINALES Ronda 2

Vestimenta Traje de baño.

I-Walking.

Comparaciones / Poses Cuartos de giro.

4. FINALES Ronda 3

Vestimenta Vestido de noche.

T-Walking.

Comparaciones / Poses Cuartos de giro.

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 espalda.

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 espalda.

Los jueces de tarima posicionan a las atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo con el total de competidoras.

Posteriormente se dividen en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo con el 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 colocará y parará **de frente** 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 postura en la línea de competencia RELAJADA DE FRENTE significa: que la competidora tiene que pararse erguida, frente a los jueces, con una mano apoyada en la cadera y una pierna ligeramente movida hacia un lado. El otro brazo levemente extendido al costado. Cabeza y mirada hacia adelante, hombros hacia atrás, pecho hacia afuera, estómago hacia adentro.



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 descansando sobre los dedos cerca de la línea central del cuerpo.



CUARTO DE GIRO DE ESPALDA

La competidora ejecutara el siguiente cuarto de giro y se colocara **de espalda a los jueces**. Se colocará casi recta, sin inclinarse hacia adelante, con una mano apoyada en la cadera (lado de su preferencia) y una pierna movida 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 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 hacia 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 descansando sobre los dedos cerca de la línea central del cuerpo



PROCEDIMIENTOS DE FINALES / CAMINATAS (I-Walking T-Walking)

Presentación de la Ronda 2:

Los 6 finalistas en traje de baño serán llamadas al escenario, una por una, en orden numérico y realizarán la caminata **I-Walking**:

Caminará hacia el centro del escenario y se detendrá de frente a los jueces.

Girará a su derecha y caminará 3 pasos hacia el lado del escenario, se detendrá y realizará las poses: de frente y de espalda.

Girará de nuevo y caminará 6 pasos hacia el otro lado del escenario, se detendrá y realizará las poses: de frente y de espalda.

Luego caminará hacia la línea lateral el escenario.

Las 6 finalistas serán dirigidas al centro del escenario, en una sola línea, en orden numérico y hacia el frente del escenario a la línea de competencia, manteniendo la posición de frente para realizar los cuartos de giro.



Presentación de la Ronda 3:

Los 6 finalistas en vestido de noche serán llamadas al escenario, una por una, en orden numérico y realizarán la caminata **T-Walking**:

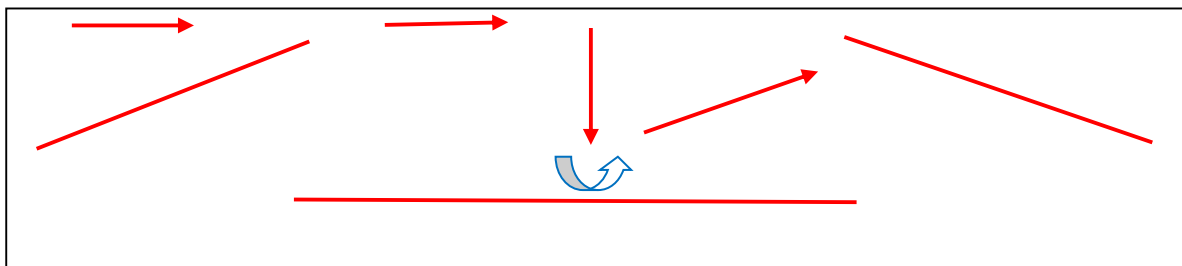
Caminará hacia el centro del escenario y se detendrá de frente a los jueces.

Girará a su derecha y caminará 5 pasos hacia el lado del escenario, se detendrá y realizará las poses: de frente y de espalda.

Girará de nuevo y caminará 10 pasos hacia el otro lado del escenario, se detendrá y realizará las poses: de frente y de espalda.

Luego caminará hacia la línea lateral el escenario.

Las 6 finalistas serán dirigidas al centro del escenario, en una sola línea, en orden numérico y hacia el frente del escenario a la línea de competencia, manteniendo la posición de frente para realizar los cuartos de giro.



ROTACIÓN DE LAS ATLETAS

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



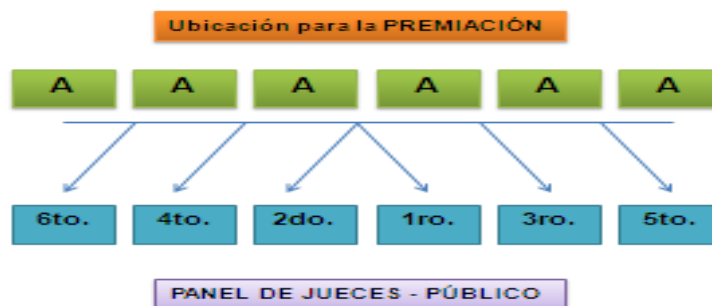
PREMIACIÓN



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 ostentadamente 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