

Reglamento de Fitness.

I. CATEGORÍA FITNESS FEMENINA.

A. CATEGORÍAS.

B. INSCRIPCIÓN Y TALLAJE.

C. REGLAMENTO.

D. VALORACIÓN DE LA CATEGORÍA FITNESS.

E. FASES DE LA COMPETICIÓN.

- Selección previa.
- Semifinales.
- Finales.

F. SISTEMA DE PUNTUACIÓN: ESTADÍSTICOS.

II. CATEGORÍA FITNESS MASCULINA.

A. CATEGORÍAS.

B. REGLAMENTO.

III. RONDA FÍSICA.

A. OBJETIVO.

B. CRITERIOS DE VALORACION.

IV. RONDA COREOGRÁFICA.

A. OBJETIVO.

B. TIEMPO DE DURACIÓN.

C. CRITERIOS DE VALORACIÓN.

D. GRUPOS DE EJERCICIOS OBLIGATORIOS.

E. METODO DE PUNTUACIÓN.

F. RESOLUCIÓN EN CASO DE EMPATE.

V. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS FEMENINO.

VI. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS MASCULINO.

I. CATEGORÍA FITNESS FEMENINA.

A. CATEGORÍAS.

Esta categoría estará dividida en dos tallas con el fin de igualar más a las atletas fitness, y que la categoría se vea lo más uniforme posible. Las categorías serán:

- TALLA BAJA : hasta 1.64 m.
- TALLA ALTA : Más de 1.64 m.

B. INSCRIPCIÓN Y TALLAJE.

Siempre que no se trate de un "open", será obligatorio por parte de la organización el tallar a las atletas por muy evidente que sea su estatura.

Las participaciones deberán presentarse a tiempo ante los oficiales en el lugar y hora que la organización designe.

Durante el pesaje, las atletas deberán llevar el bikini con el que compiten con el fin de comprobar que sus dimensiones son las correctas.

Deberán presentar la licencia federativa y a la entrega del distintivo entregarán el material de audio.

C. REGLAMENTO.

Según criterio del organizador y con el fin de hacer una presentación más vistosa, las competidoras podrán salir con vestido sin que esta parte puntúe ni tenga ningún valor para los jueces.

Con respecto a la indumentaria y puesta en escena habrá que seguir unas pautas, que son:

- En el round de bikini, las atletas calzarán zapatos de tacón del color y diseño que prefieran.
- El bikini será del color y diseño con el que la atleta se sienta más favorecida.
- El bikini deberá cubrir la mitad de los glúteos.
- El pelo podrá ir suelto, pero deberá retirarse de la espalda con el fin de dejar ésta al descubierto para su completa valoración por parte de los jueces.
- En las semifinales las únicas joyas que estarán permitidas serán los pendientes discretos.

- Las atletas deberán poner especial cuidado en su aspecto, que deberá ser impecable en cuanto a maquillaje y bronceado.
- La aplicación de aceite corporal está terminantemente prohibida. Se puede utilizar alguna crema hidratante para que la piel dé un aspecto más brillante.

D. VALORACIÓN DE LA CATEGORÍA FITNESS.

En esta categoría los jueces tendrán que valorar el físico de la atleta femenina de la siguiente forma:

- **POR LA LINEA.** Proporción y simetría.
- **FEMINIDAD.** Gracia en el porte y elegancia en la pose.
- **TONO MUSCULAR.** Debe haber trabajo muscular pero sin una excesiva definición y con la mínima vascularización posible: la natural del ejercicio y la dieta.
- **COREOGRAFIA.** Se valorará la originalidad, elasticidad, flexibilidad, fuerza, transiciones limpias, utilización del espacio, variedad de elementos y dificultad.

E. FASES DE LA COMPETICIÓN.

La competición se dividirá en semifinales y finales, y en 3 Rondas. Las semifinales contienen las Rondas 1 y 2; la final, la Ronda 3.

La Ronda 1 es una prueba física, donde se valora el físico de la Atleta. Tendrá 15 atletas.

La Ronda 2 es una prueba coreográfica, con una duración máxima de 90 segundos. Tendrá 15 atletas.

La Ronda 3 se dividirá en dos partes. Una primera, no puntuable por los jueces, donde las 10 atletas con mejor puntuación de las semifinales, realizarán su coreografía, con una duración máxima de 90 segundos. En la segunda parte, que sí es puntuable, participan las 5 atletas con mejor puntuación de las semifinales, y se realizará una valoración del físico (como la Ronda 1).

SELECCIÓN PREVIA.

En el caso de existir más de 15 atletas en una categoría, se procederá a realizar una selección previa. Se procederá de la forma descrita en la ronda 1.

SEMIFINALES.

Ronda 1.

Durante esta fase se realizará una valoración del físico de la atleta.

Las atletas saldrán al escenario por orden de distintivo y realizarán los cuartos de giro todas juntas, y después de cinco en cinco. Los cuartos de giro, descritos más adelante, son:

- Frente a los jueces.
- Perfil derecho.
- Espalda a los jueces.
- Perfil izquierdo.

Una vez realizados los cuartos de giro, los jueces podrán solicitar las comparaciones que crean conveniente. Las comparaciones serán en grupos de 3 a 5 atletas.

Descripción de los cuartos de giro.

De frente y de Espaldas. La atleta permanecerá de frente a los jueces con las piernas y los talones de los pies juntos. La posición del cuerpo será erguida y con los brazos paralelos al cuerpo sin que se despeguen con exageración.

De perfil, la atleta permanecerá erguida, con las piernas juntas y estiradas, y la cabeza erguida al frente.

Ronda 2.

La Ronda 2 es una prueba coreográfica, con una duración máxima de 90 segundos.

La atleta fitness en esta fase podrá utilizar en la ejecución de su coreografía todo tipo de ejercicios aeróbicos derivados del baile, aeróbic, gimnasia artística,... Lo importante es la correcta ejecución y coordinación con la música.

Durante la ejecución de la rutina no se permite usar y dejar cualquier dispositivo, sustancia u otros artículos en la plataforma de la fase ya que presentaría un riesgo de seguridad para otros competidores.

La indumentaria durante la coreografía es de libre elección, pero si la atleta utiliza maillot o braguita tanga, deberá utilizar bajo ésta un pantalón corto o una media muy tupida.

La valoración de los jueces será por el valor del ejercicio realizado y se puntuará por puestos, independientemente del físico de la atleta.

FINALES.

Ronda 3.

Se dividirá en dos partes. Una primera, no puntuable por los jueces, donde las 10 atletas con mejor puntuación de las semifinales, realizarán su coreografía, con una duración máxima de 90 segundos. En la segunda parte, que sí es puntuable, participan las 5 atletas con mejor puntuación de las semifinales, y se realizará una valoración del físico (como la Ronda 1). Durante esta prueba física, las atletas realizarán los cuartos de giro en el centro, a la izquierda y a la derecha del escenario. Después se invierte el orden y se ejecutan de nuevos los cuartos de giro en el centro, a la izquierda y a la derecha del escenario.

F. SISTEMA DE PUNTUACIÓN: ESTADÍSTICOS.

Procederán de igual manera que en las otras categorías a excepción de que

Se procederá de igual manera que en las otras disciplinas, con la excepción siguiente. En las semifinales los estadísticos multiplicarán por dos las puntuaciones de los jueces con respecto al físico para dar a esta parte de la competición el 66%. El otro 33% será para la coreografía, en la cual los jueces no tendrán en cuenta el físico y puntuarán a cada atleta por separado, posicionando según crean oportuno.

II. CATEGORÍA FITNESS MASCULINA.

A. CATEGORÍAS.

Se dividirá según una relación talla-peso.

- Hasta 160 cm, 2 kilos sobre la talla.
- Hasta 175 cm, 3 kilos sobre la talla.
- Más de 175 cm, 4 kilos sobre la talla.

B. REGLAMENTO.

El reglamento para la categoría fitness masculino será el mismo que para el de fitness femenino, exceptuando la indumentaria.

El atleta utilizará un short que cubrirá los glúteos en las rondas 1 y 3, y en la ronda 2 (coreografía) será pantalón (corto o largo) y camiseta (manga corta, larga o de tirantes).

III. RONDA FISICA.

Representa el 66% del total de la valoración total.

A. OBJETIVO.

Mostrar las mejoras físicas que han conseguido los atletas mediante las dietas y suplementación naturales, el entrenamiento con cargas y el ejercicio cardiovascular.

A partir de la exhibición física que hagan los atletas, se emitirá un juicio de valoración por el panel de jueces, quienes determinarán que físicos son los que mejores logros han obtenido en la consecución de su puesta en forma.

B. CRITERIOS DE VALORACION.

Los juicios de valor efectuados por los jueces se centrarán exactamente en los siguientes aspectos:

1. Simetría.

Se Valorará el desarrollo muscular, tono y definición a ambos lados de la línea media del cuerpo. Debe presentar una identidad absoluta o, cuando menos, lo más exacta posible entre el lado derecho y el izquierdo del cuerpo.

2. Proporcionalidad.

Reparto y distribución homogénea de volúmenes musculares entre los distintos segmentos corporales. El físico mostrado por los atletas debe presentar en todo momento un balance adecuado en el desarrollo de los distintos grupos musculares, sin presentar descompensaciones que puedan ser detectadas a golpe de vista y por lo tanto ser susceptibles de penalizarse.

3. Impresión física general.

Apreciación y valoración conjunta que cada juez debe hacer de todos y cada uno de los aspectos físicos dignos de juicio en esta ronda. Esta operación inicial gira en torno a la experiencia y formación previa del juez, pero siempre debe tener el máximo componente de objetividad.

4. Grado de muscularidad.

La muscularidad de un competidor de fitness tiene que caracterizarse por ser la mínima que le haga aparentar una complexión atlética construida por medio del entrenamiento y la dieta, por ser la máxima que no entorpezca el posterior desempeño de las cualidades físicas a exhibir ni raye el umbral de la complexión físico-culturista.

5. Tono muscular.

El tono muscular es el grado de tensión muscular permanente característico de la musculatura entrenada. El juicio de los jueces no depende del volumen de masa muscular presentado por el atleta sino fundamentalmente del tono y formas musculares que se luzcan.

6. Formas musculares.

Cada músculo de nuestra anatomía presenta unas formas predeterminadas genéticamente, susceptibles de realizarse y moldearse por medio del entrenamiento con cargas. No basta con estar musculado sino hacerlo con inteligencia, buscando aquellos déficit estéticos musculares, que corregidos y moldeados a voluntad por medio de las cargas, proporcionarán el aspecto e imagen idóneos para enfatizar la elegancia, porte y estética en las poses.

7. Niveles de grasa corporal.

La valoración de los niveles de grasa corporal es fruto de apreciaciones que indirectamente reflejan sus valores aproximados. Es pues una valoración subjetiva, puesto que no se puede predecir exactamente de forma visual qué porcentaje real de grasa subcutánea presenta un competidor.

Los valores ideales de grasa corporal para el competidor de fitness son:

- Hombre: entre un 5% - 8%.
- Mujer: entre un 10% - 12%.

Estos valores únicamente tienen un carácter orientativo.

Las zonas de elección para hacer una valoración indirecta de los niveles de grasa corporal son:

- Hombre:
 - Cara anterior del abdomen.
 - Porción inferior de los oblicuos del abdomen.
 - Muslos.
- Mujeres:
 - Nalgas.
 - Caderas.
 - Muslos.

8. Edemas subcutáneos.

El edema subcutáneo es la retención de agua en el espesor de la piel, y generalmente es un buen reflejo del juego y manejo de fluidos que el atleta debe hacer llevado a cabo durante la semana previa a la competición.

La presencia de estas retenciones hídricas da lugar a la difuminación de los relieves y definiciones musculares.

En caso de existir edemas, la localización de los mismos se manifestará fundamentalmente allí donde los niveles de grasa subcutánea sean más altos.

9. Vascularización.

Por vascularización se entiende la presencia visible, desde el panel de jueces, de venas superficiales de localización subcutánea, cuya existencia es sinónimo de una definición máxima más cercana a la disciplina físico-culturista que al fitness de competición.

Hay ciertas venas cuya visualización será tolerable:

- Vena de la cara anterior del brazo,
- Venas del antebrazo general,
- Vena de la cara interna de la pantorrilla.

La presencia de excesiva vascularización es penalizable al entenderse que es harto difícil de conseguir por medio de las dietas y suplementación naturales.

Las venas cuya visualización será sancionable son:

- Venas de la zona delto-pectoral,
- Venas de la zona abdomino-inguinal,

- Venas de la cara anterointerna de los muslos.

10. Alineación corporal.

Valorable en posturas (voluntarias o involuntarias) que indirectamente indiquen rigideces, acortamientos y/o laxitudes musculares, desalineaciones esqueléticas (escoliosis, hiperlordosis, cifosis, varo, valgo), falta de fluidez y torpeza de movimientos.

11. Vestuario.

Hombres.

En la ronda física, los atletas masculinos posarán descalzos y luciendo un short que en todo momento mantenga cubierto el pliegue glúteo. El color y el diseño serán con los cuales el atleta se sienta más favorecido siempre y cuando respete las medidas adecuadas.

No está permitido el uso de joyas y complementos en los varones.

Mujeres:

El bikini será del color y diseño con el que la atleta se sienta más favorecida, poniendo especial cuidado en el tamaño del mismo, así como en las posibles transparencias del tejido.

La parte superior del bikini deberá cubrir en todo momento los senos de la competidora, no permitiendo ver en ningún caso la areola mamaria.

La parte inferior del bikini debe cubrir la mitad de la musculatura glútea, no permitiéndose en ningún caso el uso de braga tanga.

Las atletas calzarán zapatos de tacón del color y diseño que prefieran.

Se permitirá el uso de unos discretos pendientes que refuercen la feminidad de la competidora.

IV. RONDA COREOGRÁFICA.

La ronda coreográfica representa el 33% de la valoración total.

A. OBJETIVO.

Exhibir las cualidades atléticas por medio de una ejecución coreográfica.

Las cualidades atléticas fundamentales que deben valorarse son:

- Fuerza,
- Flexibilidad,
- Resistencia.

B. TIEMPO DE DURACIÓN.

Los atletas dispondrán de noventa segundos para la ejecución de su coreografía. Si transcurrido el límite máximo de tiempo no han finalizado su exhibición, la música se interrumpirá automáticamente.

C. CRITERIOS DE VALORACIÓN.

La valoración de la ronda coreográfica se centrará en los siguientes aspectos:

1. Manifestaciones de fuerza, flexibilidad y resistencia.

Fuerza. Cualquier elemento gimnástico, acrobático o de baile que exhiba una manifestación de fuerza por parte del atleta. La presencia de esta manifestación de fuerza será obligatoria, si bien, el elemento con el cual se exhiba será opcional. Se podrá escoger entre los elementos optativos, o bien incluir otro equivalente.

Resistencia. Cualquier elemento gimnástico, acrobático o de baile que exhiba una manifestación de resistencia por parte del atleta. Hay que distinguir entre la manifestación de resistencia muscular (local) y resistencia cardiovascular (general).

Resistencia muscular. La manifestación de resistencia muscular queda puesta en evidencia por dos aspectos fundamentales:

- N° de repeticiones de un elemento, y
- Tiempo de exhibición de un suficiente de un elemento.

La presencia de esta manifestación de resistencia será obligatoria, si bien el elemento con el cual se exhiba será opcional. Se podrá escoger entre los elementos optativos, o bien incluir otro equivalente.

Resistencia cardio-vascular. Puesta de manifiesto durante la ejecución global de la coreografía, fundamentalmente en base al dinamismo

que exhiba el atleta, el aprovechamiento del espacio y desplazamiento del escenario.

Flexibilidad. Puesta de manifiesto por una amplitud de movimientos articulares óptima y sin limitaciones, así como por una capacidad de los músculos para poder ser estirados y puestos en tensión sin que ello suponga un gran esfuerzo al atleta. Esta demostración de flexibilidad podrá efectuarse con elementos específicos, pero en la mayoría de los casos siempre acompaña a la exhibición de algún elemento que representa a su vez otra cualidad física.

Bases de juicio en la ejecución de los elementos de fuerza, flexibilidad y resistencia.

- Presencia o ausencia del elemento que representa una cualidad física en cuestión (fuerza, flexibilidad, resistencia).
- Facilidad o dificultad que supone al atleta su realización.
- Limpieza en la ejecución del mismo (rodillas, punta de los pies, posición del cuerpo).
- Exhibición durante un tiempo suficiente para juzgarlo.
- Ejecución de un número mínimo de repeticiones.
- Preparación previa a la ejecución.
- Transiciones con el resto de la coreografía.

2. Aprovechamiento del espacio.

El aprovechamiento del espacio del escenario de forma dinámica es práctica y exclusivamente el factor determinante a la hora de juzgar la resistencia cardiovascular del atleta. La estática y ejecución permanente de elementos en un mismo punto del escenario resta dinamismo a la coreografía, y no permite tener criterios par evaluar correctamente la cualidad de resistencia general.

3. Vestuario.

Hombres.

La indumentaria deberá ser única y exclusivamente un pantalón (corto o largo) y una camiseta (manga larga, manga corta o de tirantes).

El color del pantalón será monocromo y oscuro para evitar en todo momento transparencias. Como colores de elección se propone el negro y el azul marino. Está expresamente prohibida la utilización de shorts de tipo tanga que dejen al descubierto las nalgas del

competidor. La medida idónea es de 5cm por debajo del pliegue glúteo.

El color de la camiseta será opcional.

El género de las prendas será de algodón o lycra, sin ningún tipo de adornos a modo de volantes, lentejuelas, brillantinas o colores metálicos.

Mujeres.

La indumentaria es de libre elección, estando expresamente prohibida la utilización de maillots o bragas tanga, sin que debajo haya un short que evite dejar al descubierto las nalgas o el pubis.

La parte superior del vestuario asegurará en todo momento la contención de los senos, evitando que estos corran el riesgo que quedara al descubierto durante la ejecución coreográfica.

La braga del bikini debe tener en su parte más estrecha una medida de 8 cm como mínimo.

El género de las prendas será tal que impida las transparencias en la zona de los senos y en el pubis.

4. Música.

La música será libre de elección por parte del competidor intentando que sea acorde con su personalidad y vestuario. En caso de tratarse de un casete, es necesario que esté perfectamente grabada y ubicada al comienzo.

5. Originalidad- Creatividad.

6. Proyección personal.

D. GRUPOS DE EJERCICIOS OBLIGATORIOS.

No se incluye ningún elemento específico en la coreografía que tenga carácter obligatorio.

Se incluyen grupos de elementos opcionales de los cuales habrá que ejecutar obligatoriamente alguno representativo de cada uno de ellos o bien realizar algún otro elemento equivalente.

Será pues condición indispensable realizar como mínimo un elemento, o equivalente similar, de cada uno de los grupos que se describen a continuación.

1. Grupo de fuerza dinámica.

- Fondos de pecho a una mano.
- Fondos de pecho a una mano y con dislocación lateral.
- Fondos de pecho a una mano y a una pierna.
- Fondos de tríceps a una mano.
- Fondos de tríceps a una mano y a una pierna.
- Wenson con fondos.
- Doble Wenson con fondos.

2. Grupo de fuerza estática-isométrica.

- Balanza o Angel.
- Espagat lateral o plancha japonesa (sin agarre).
- Plancha con un brazo.
- Infernal (plancha a dos brazos y sin soporte).
- Escuadra con piernas abiertas (con manos delante, detrás o alternas).
- Huevo cerrado en "V".
- Huevo abierto en "V".
- Wenson.
- Doble Wenson.

3. Grupo de saltos- pliometría.

- Carpa con piernas abiertas.
- Carpas con piernas juntas.
- Carpa con giro de 180°.
- Salto en espagat lateral.
- Doble pirueta.
- Carpa con caída frontal.

4. Grupo de flexibilidad.

- Espagat y espagat supiro.
- Rotación de espagat.
- Puente.
- Sapo.
- Sapo invertido.

5. Grupo de acrobacias.

- Equilibrio vertical sobre ambas manos (directo o remontando).
- Volteretas simples (agrupadas o con piernas abiertas).
- Voltereta hacia atrás con subida a la vertical (quinta).
- Rueda lateral (a una o dos manos).
- Paloma de brazos hacia delante (a una o dos piernas).
- Paloma de cabeza.
- Voltereta hacia delante con salto y vuelo.
- Flic-Flac.

- Mortal atrás (agrupado o planchado).
- Mortal adelante (agrupado o planchado).

E. METODO DE PUNTUACIÓN.

A efectos prácticos la coreografía se dividirá en dos partes para poder ser evaluada.

1. Grupo de obligatorios.

Compuestos por el listado de elementos citados en el apartado anterior, y clasificados conforme a la cualidad física que evalúan. El competidor podrá elegir el elemento que prefiera, u otro equivalente, de cada uno de los grupos que se proponen como de obligado cumplimiento.

La puntuación que emitan los jueces atenderá al siguiente criterio:

- 0 puntos, elemento ausente.
- 1 punto, intento de ejecución.
- 2 puntos, buena ejecución.
- 3 puntos, muy buena ejecución.

La máxima puntuación que se puede obtener en el juicio de los grupos obligatorios será de 15 puntos en total: 3 puntos como máximo por cada uno de los 5 grupos obligatorios propuestos.

2. Valoración artística.

Cada juez puntuará del 1 al 15 el resto de la coreografía teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Impresión general.
- Puesta en escena.
- Dificultad técnica.
- Limpieza en la ejecución.
- Fluidez en las transiciones.
- Proyección personal del competidor.

3. Bonificaciones y penalizaciones.

El juez tiene la posibilidad de bonificar o penalizar a voluntad, la coreografía del competidor.

La bonificación o penalización se aplica sobre la puntuación total obtenida a partir de la suma de puntuaciones parciales de los grupos de obligatorios y valoración artística.

Bonificaciones.

La bonificación sumará un máximo de 1 punto arriba en base, única y exclusivamente, al criterio de originalidad. Se entenderá por original todo elemento, mejora o aspecto de la coreografía que resulte genuino, creativo e innovador y que hasta el momento no haya sido plasmado en una exhibición coreográfica de fitness de competición. No puntuará como original el vestuario o la música al entender que el concepto que cada juez pueda tener al respecto puede ser muy subjetivo atendiendo a gustos y preferencias personales.

La asignación de una bonificación a la suma de puntos totales del competidor se justifica, por parte del juez, como premio y valoración al esfuerzo del competidor por aportar nuevos avances en la evolución de las rutinas coreográficas.

Penalizaciones.

Las penalizaciones podrán restar un máximo de 3 puntos en total (1 punto como máximo por cada uno de los aspectos penalizables).

Los aspectos que se contemplan dentro de la posibilidad de penalización son:

- Vestuario, si no se ajusta a las normas indicadas en el apartado correspondiente.
- Música, si no está bien grabada, presenta cortes o interrupciones no justificados, finaliza bruscamente, no acompaña a la ejecución coreográfica. También será penalizada el uso de música profana, vulgar o con lenguaje ofensivo.
- Aprovechamiento del espacio. Si el competidor ejecuta toda o a la mayor parte de su coreografía en una zona restringida del escenario sin aprovechar adecuadamente del mismo.

4. Resultado final de la puntuación.

La suma total de puntuaciones (grupo de obligatorios + valoración artística), rendirá una nota final a la que se podrá sumar o restar +/- 1 punto según se bonifique o penalice.

El resultado obtenido aportará una nota final que deberá ordenarse por puestos y anotarse en la hoja facilitada a tal efecto por la organización.

Para facilitar la valoración de los jueces, se adjuntará en el juicio de la ronda coreográfica, una plantilla diseñada para facilitar la labor de puntuación descrita.

F. RESOLUCIONES EN CASO DE EMPATE.

En el supuesto caso que dos o más coreografías obtengan una misma puntuación se procederá a resolver según el siguiente orden de prioridades:

- Se dará ganadora aquella que no tenga penalización,
- Se dará ganadora aquella que tenga bonificación,
- A igualdad de penalización y bonificación se dará como ganadora aquella coreografía cuya ejecución tenga un mayor nivel de dificultad.

V. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS FEMENINO.

	FRENTE A LOS JUECES
	PERFIL DERECHO
	ESPALDA

	<p>PERFIL IZQUIERDO</p>
---	-------------------------

VI. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS MASCULINO.

	<p>FRENTE A LOS JUECES</p>
	<p>PERFIL DERECHO</p>
	<p>ESPALDA</p>



PERFIL IZQUIERDO