



WOMEN'S PHYSIQUE



CATEGORÍA WOMEN'S PHYSIQUE

La categoría Women's Physique (Físico Femenino), que está dirigida a las mujeres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso, pero atlético y estético.



DIVISIONES

En la categoría Women's Physique, hay dos divisiones:

- Hasta 163 cm
- Más de 163 cm

Más divisiones se pueden añadir en cualquier momento si así lo decide la IFBB.

VESTIMENTA

La indumentaria para todas las rondas es un bikini de dos piezas, que deben ajustarse a los siguientes criterios:

1. El bikini debe ser liso y opaco en su textura.
2. Color a discreción de la atleta.



WOMEN'S PHYSIQUE



3. El tejido de tela no debe ser plástico, caucho o material similar.
4. Sin adornos, volantes, encajes o accesorios que cuelguen.
5. Por lo menos 2 cm de altura en los lados y cubriendo un mínimo de una mitad del glúteo mayor y todo el área frontal.
6. Sin calzado.
7. Sin joyas u otros accesorios, a excepción del anillo de bodas.

RONDA DE ELIMINACIÓN

Una ronda de eliminación se lleva a cabo cuando hay más de 15 competidoras en una categoría de la siguiente manera, bajo la dirección del Director de Competencia:

1. Toda la categoría se ubica en el escenario, en orden numérico y en una sola línea
2. La categoría se divide en dos grupos de igual número de competidores y se dividen en dos grupos ubicándolos a la izquierda y derecha del escenario. La porción central del escenario se deja libre para los propósitos de comparaciones
3. En orden numérico, y en grupos de no más de cinco competidores a la vez, cada grupo se dirige a la zona central del escenario para llevar a cabo los siguientes cuatro poses obligatorias:
 - a. Doble bíceps de frente (manos abiertas)
 - b. Pectoral de perfil
 - c. Doble bíceps de espalda (manos abiertas)
 - d. Tríceps de perfil
4. Al término de las poses obligatorias, toda la categoría se formará en una sola línea, en orden numérico, antes de salir del escenario.





WOMEN'S PHYSIQUE



RONDAS O ROUNDS DE COMPETENCIA

La categoría Women's Physique consta de las siguientes tres rondas:

1. Semifinales, Round 1 –cuartos de giro y poses obligatorias.
2. Finales, Round 2 - poses obligatorias y posedown.
3. Finales: Ronda 3 - 30 segundos rutina de poses libres.

RONDA - ROUND 1: CUARTOS DE GIRO Y POSES OBLIGATORIAS – SEMIFINALES

Bajo la dirección del Director de Competencia, la Ronda 1 se lleva a cabo de la siguiente manera:

1. Toda la categoría se llama al escenario, en una sola fila y en orden numérico.
2. Se divide en dos grupos de igual número y se coloca un grupo al lado izquierdo y el otro grupo al lado derecho del escenario. El centro del escenario se deja libre para realizar las comparaciones.
3. En orden numérico, y en grupos de no más de cinco competidoras a la vez, cada grupo se dirige a la zona central del escenario para realizar los siguientes cuatro giros de un cuarto y las poses obligatorias:

Cuartos de giro:

- a. Cuarto de giro, perfil derecho.
- b. Cuarto de giro, de espalda.
- c. Cuarto de giro, perfil izquierdo.
- d. Cuarto de giro, de frente.

Poses obligatorias:

- a. Doble de bíceps de frente (manos abiertas).
 - b. De perfil, expansión pectoral.
 - c. Doble de bíceps de espalda, (manos abiertas).
 - d. De perfil, extensión de tríceps.
4. Este grupo inicial de competidoras, y su desempeño en los cuatro cuartos de giro, tiene por objeto ayudar a los jueces a determinar que competidores tomaran parte en las comparaciones de las poses obligatorias.
 5. Todas las comparaciones individuales se llevarán a cabo en el centro del escenario y en el orden, de izquierda a derecha, según lo indicado por el Director de Competencia.
 6. Todos los jueces tendrán la oportunidad de presentar al menos una solicitud de comparativas, las cuales serán entregadas al Director de Competencia. Cualquier solicitud adicional son a discreción del Director de Competencia.
 7. Todos los competidores deben pasar por lo menos en una comparación
 8. Al término de la última comparación, toda la categoría se formara en una sola línea, en orden numérico, antes de salir al escenario.



WOMEN'S PHYSIQUE



PUNTUACIÓN DE LA RONDA 1

La puntuación de la ronda 1 se lleva a cabo de la siguiente manera:

1. Cada juez calificara a cada competidora con un puesto individual, asegurándose que no haya dos o más competidores en el mismo puesto.
2. Con nueve jueces, dos puntajes altos y dos bajos se descartan. Las puntuaciones restantes se suman para producir un " Sub puntaje de Ronda 1 " y una " Colocación de Ronda 1".
3. Los empates en el " Sub puntaje de Ronda 1 " se rompe utilizando el método de colocación relativa.
4. Avanzan hacia la final las 6 competidoras con mejores resultados (Ronda 2 y 3)

EVALUACIÓN DE LA RONDA 1

En la Ronda 1 se evalúa a través de los siguientes criterios:

1. El juez deberá primero evaluar la apariencia general femenina y atlética del físico. Esta evaluación debe comenzar en la cabeza y se extienden hacia abajo, teniendo todo el físico en cuenta. La evaluación, comienza con una impresión general de la constitución física, debe tener en cuenta el pelo y los rasgos faciales, el desarrollo general de la musculatura, la presentación de un físico balanceado, simétricamente desarrollado, la condición de la piel y el tono de la piel; y la habilidad de la atleta para presentarse en el escenario con confianza.
2. Durante las comparaciones de las poses obligatorias, el juez debe mirar primero el grupo muscular que se pide en la pose. El juez debe examinar todo el físico, a partir de la cabeza, y mirando a todas las partes que constituyen el físico de manera descendente, comenzando con una impresión general, y en busca de un desarrollo simétrico y equilibrado de todos los grupos musculares y la definición. El análisis deberá tener en cuenta la cabeza, cuello, hombros, pecho, todos los músculos de los brazos, parte anterior del tronco, inserción de los hombros, abdominales, cintura, muslos, piernas, pantorrillas y pies. El mismo procedimiento para la parte posterior del cuerpo, también tendrá en cuenta el trapecio superior e inferior, redondo e infra espinoso, erector de la columna, glúteos, bíceps femoral, las pantorrillas y los pies. Una evaluación detallada de los diversos grupos musculares se deben hacer durante las comparaciones, momento en el que el juez tiene que comparar la forma del músculo, la densidad y la definición al mismo tiempo deberá tener en cuenta su balance general y feminidad.
3. El físico deberá evaluarse en cuanto al nivel de tono muscular general, logrado a través de esfuerzos atléticos. Los grupos musculares deben tener una apariencia firme y redondeada con una pequeña cantidad de grasa corporal.



WOMEN'S PHYSIQUE



4. La evaluación también deberá tomar en cuenta la firmeza y el tono de la piel. El tono de la piel debe ser liso y sano en apariencia.
5. La evaluación del juez deberá incluir la presentación completa de la atleta, desde el momento en que ella camina por el escenario hasta el momento en que ella camina fuera del escenario. En todo momento, la competidora debe ser vista con énfasis en un "físico sano, de aspecto atlético, físico musculoso, en un atractivo paquete".

Las calificaciones de la Ronda 1 se usan sólo para colocar a las competidoras del puesto 1 al 15 y para determinar las 6 finalistas que avanzarán a la final en la Ronda 2 y Ronda 3. Las 6 finalistas comenzarán la final con cero puntos.

RONDA - ROUND 2: POSES OBLIGATORIAS Y POSEDOWN - FINAL

VESTIMENTA PARA LA RONDA 2

La vestimenta para la Ronda 2 es un bikini, que debe ajustarse a los siguientes criterios:

1. El color, material, textura, a discreción del competidor.
2. Sin adornos, volantes, encajes.
3. Por lo menos 2 cm de altura en los lados y cubriendo un mínimo de una mitad del glúteo mayor y todo el área frontal.
4. Sin calzado.
5. Sin joyas u otros accesorios, a excepción de un anillo de bodas.
6. No se permiten accesorios.

PRESENTACIÓN DE LA RONDA 2

La Ronda 2 se lleva a cabo como sigue, bajo la dirección del director de competencia:

1. Las 6 finalistas son llevadas al escenario, en una sola fila y en orden numérico, y están dirigidas a realizar las cuatro poses obligatorias en grupo, al mismo tiempo, en la zona media, izquierda y derecha del escenario.
2. Las 6 finalistas a continuación, realizarán un posedown de 60 segundos con la música elegida por el organizador del evento.
3. Después del posedown, las 6 finalistas se reforman en una sola línea, en orden numérico, antes de salir al escenario.

PUNTUACIÓN DE LA RONDA 2

La puntuación de la Ronda 2 se lleva a cabo de la siguiente manera:

1. Sólo se puntúan las poses obligatorias, el posedown no se puntúa.
2. Cada juez calificará a cada competidor con un puesto individual, asegurándose que no haya dos o más competidores en el mismo puesto.



WOMEN'S PHYSIQUE



3. Con nueve (9) jueces, dos puntuaciones altas y dos bajas se descartan. Las puntuaciones restantes se suman para producir un "Sub puntaje de la Ronda 2". Con siete (7) o cinco (5) jueces, una puntuación alta y una baja serán descartadas
4. La Ronda 2 tendrá un peso de dos tercios de la puntuación final, o el 67%. Para lograr esto, los resultados de la Ronda 2 se duplicarán por el estadístico

Nota: no hay necesidad de resolver los empates del "Sub puntaje de la Ronda 2" ya que a esta se le debe agregar al "Sub puntaje de la Ronda 3" para producir un "Resultado Final"

EVALUACIÓN DE LA RONDA 2

La Ronda 2 se evalúa utilizando los mismos criterios que se detallan en "Evaluación de la Ronda 1"



RONDA 3: RUTINA DE POSES LIBRES - FINAL

VESTIMENTA PARA LA RONDA 3

La indumentaria para la ronda 3 es la misma que la Ronda 2.



WOMEN'S PHYSIQUE



PRESENTACIÓN DE LA RONDA 3

La Ronda 3 se lleva a cabo de la siguiente manera, bajo la dirección del director de competencia:

1. Cada competidora será llamada al escenario, presentándola por su número, nombre y país, de forma individual y en orden numérico, para realizar una rutina de poses con la música de su propia elección. El tiempo máximo de la rutina es de 30 segundos.

PUNTAJE DE LA RONDA 3

1. Cada juez calificará a cada competidor con un puesto individual, asegurándose que no haya dos o más competidores en el mismo puesto.
2. Con nueve (9) jueces, dos puntuaciones altas y dos bajas se descartan. Las puntuaciones restantes se suman para producir un "Sub puntaje de la Ronda 3". Con siete (7) o cinco (5) jueces, una puntuación alta y una baja serán descartadas.
3. La Ronda 3 tendrá un valor de un tercio de la puntuación final, o el 33%
4. El "Sub puntaje de la Ronda 3" se añade al "Sub puntaje de la Ronda 2" para producir un "Resultado Final" y "Posición Final".
5. En caso de producirse un empate en el "Resultado final", el empate se resolverá a favor del competidor con la mejor "sub puntuación RD2". Si la "sub puntuación RD2" está empatada, este se resolverá mediante el método de la "posición relativa" y con la puntuación del atleta en la Ronda 2.

EVALUACIÓN DE LA RONDA 3

La Ronda 3 se evalúa a través de los siguientes criterios:

1. Cada juez evalúa la rutina de poses, prestando atención en la presentación de la atleta, su musculatura, la definición, el estilo y la gracia, la personalidad, coordinación atlética y el desempeño general.
2. Los jueces deberán buscar una rutina suave, artística, y bien coreografiada. El uso de accesorios está prohibido. Los jueces deben recordar que, durante esta ronda, están juzgando la rutina y el físico.

