



REGLAMENTOS y CATEGORÍAS





REGLAMENTO ANTIDOPAJE	6
REGLAMENTO ANTIDOPAJE 2023	8
PROCEDIMIENTO	9
EXPULSIÓN	11
POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS DEL CONI	11
PROHIBICIÓN DE IMPLANTES MUSCULARES	12
DEPORTIVIDAD	12
JUECES FEDERALES	13
CATEGORÍAS MASCULINAS:	14
CATEGORÍAS FEMENINAS:	15
CATEGORÍAS ESPECIALES:	15
CATEGORÍAS MASTER Y JUNIOR	dieciséis
DIVISIÓN POR ALTURA	dieciséis
PUNTUACIÓN DEL CLASIFICACIÓN DE LA CARRERA	dieciséis
CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO	17
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	17
PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO	18
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	18
SIMETRÍA:	18
MUSCULUSIDAD:	18
RUTINA:	19
ROPA	20
COLOR DE PIEL	20
REGISTRO	20
FÍSICO DE LOS HOMBRES	21
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	21



PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO	22
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	22
SIMETRÍA:	22
MUSCULUSIDAD:	23
T-Walk o I-Walk:	24
ROPA	25
COLOR DE PIEL	25
REGISTRO	25
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	26
PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO	26
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	27
SIMETRÍA:	27
POSADO Y PRESENTACIÓN:	27
MUSCULUSIDAD:	27
CONDICIÓN:	28
RUTINA:	28
COLOR DE PIEL	29
REGISTRO	29
CARROCERÍA HP-3	30
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	30
PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO	30
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	30
ROPA	30
COLOR DE PIEL	30
REGISTRO	30
BIKINI MUJER	31
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	31
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	32
SIMETRÍA:	32
T-Walk o I-Walk:	33
ROPA	34
COLOR DE PIEL	35
REGISTRO	35
FIGURA DE MUJER	36
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	36



DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	37
SIMETRÍA:	37
T-Walk o I-Walk:	38
ROPA	39
COLOR DE PIEL	40
REGISTRO	40
FÍSICO DE LA MUJER	41
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	41
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	41
SIMETRÍA:	41
MUSCULUSIDAD:	41
RUTINA:	42
ROPA	43
COLOR DE PIEL	44
REGISTRO	44
CUERPO MUJER MUJER	45
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	45
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	45
SIMETRÍA:	45
MUSCULUSIDAD:	45
RUTINA:	46
ROPA	47
COLOR DE PIEL	48
REGISTRO	48
MODELO DEPORTIVO MUJER	49
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	49
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	49
SIMETRÍA:	49
T-Walk o I-Walk:	51
ROPA	52
COLOR DE PIEL	52
REGISTRO	52
PARATHLETS (MOTRICIDAD PROPIA)	53
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	53
SIMETRÍA:	53



POSADO Y PRESENTACIÓN:	53
MUSCULUSIDAD:	53
CONDICIÓN:	54
RUTINA:	54
COLOR DE PIEL	55
REGISTRO	55
PARATHLETS (SILLA DE RUEDAS)	56
DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO	56
SIMETRÍA:	56
POSADO Y PRESENTACIÓN:	56
MUSCULUSIDAD:	56
CONDICIÓN:	57
COLOR DE PIEL	57
REGISTRO	57
PARES DE MODELOS	58
DESCRIPCIÓN	58
COLOR DE PIEL	59
REGISTRO	59
PARES DE CULTURISMO	60
DESCRIPCIÓN	60
COLOR DE PIEL	61
REGISTRO	61
APÉNDICE	62



REGLAMENTO ANTIDOPAJE

Todos los deportistas inscritos en NATURALBODY/WLNB, amateurs o PRO, aceptan plenamente el reglamento y por tanto también la práctica vinculada al control antidopaje realizado de forma privada por NATURALBODY/WLNB.

El deportista, una vez afiliado y habiendo obtenido la correspondiente tarjeta, acepta plenamente este reglamento, incluyendo lo que a continuación se especifica en materia de pruebas antidopaje.

En este caso, el deportista competitivo inscrito se compromete a realizar la prueba antidopaje en cualquier momento del año cuando se le solicite y durante las pruebas.

Por lo tanto, también acepta la elección del personal designado por NATURALBODY/WLNB, los métodos utilizados para el muestreo y el laboratorio adscrito a él para los análisis.

Para evitar problemas relacionados con el registro de los deportistas competitivos y la ejecución de la prueba antidopaje, NATURALBODY/WLNB establece que los registros deben realizarse A MÁS TARDE el 31 de enero del año 2023.

En cualquier caso, la Dirección está disponible para tratar cualquier caso personal, previa comunicación por escrito a la siguiente dirección de correo electrónico

~~wnlb.naturalbody@gmail.com~~

El registro realizado después de este plazo conllevará, por tanto, el riesgo de que NATURALBODY/WLNB también rechace las solicitudes de registro solicitadas. Al registrarse, el atleta competitivo debe firmar una declaración que lo pondrá a disposición del control antidopaje y aceptará las consecuencias de un "*positividad*", como inhabilitaciones y multas.

Los atletas que den positivo en las pruebas de dopaje ya no podrán solicitar la inscripción para eventos NATURALBODY/WLNB.

Además:

- Todos los atletas examinados firman una declaración en la que declaran que NUNCA han utilizado sustancias prohibidas, según las normas NATURALBODY/WLNB y de acuerdo con el Código Antidopaje de la AMA. La prueba antidopaje cumple con los procedimientos y el código vigente de NADO Italia.



- La lista actual de sustancias prohibidas sigue los dictados de la AMA
- NATURALBODY/WLNB también realizará análisis de sangre para evaluar los niveles hormonales y la función hepática y renal en cada evento y pruebas aleatorias para los atletas registrados durante todo el año.
- Si los controles antes mencionados revelan resultados fisiológicamente anormales o que indican un riesgo para la salud del deportista, NATURALBODY/WLNB suspenderá inmediatamente al deportista.
- Esta suspensión permanecerá activa hasta que el propio deportista aporte a la asociación evidencia acreditada de que los valores antes mencionados no constituyen prueba ni riesgo para el sujeto.
- Los controles también incluyen un examen de cuerpo completo para detectar cualquier rastro de inyecciones/infusiones/golpes/anomalías y cualquier otra característica sospechosa.
- Si un atleta da positivo por una sustancia prohibida, será retirado y suspendido inmediatamente de las competiciones y correrá el riesgo de una descalificación de un mínimo de 6 meses hasta 10 años.
- El entrenador del deportista reconocido como positivo será destituido y descalificado de la asociación NATURALBODY/WLNB durante 10 años.
- Sin embargo, NATURALBODY/WLNB dará la posibilidad de realizar un contraanálisis únicamente en una instalación reconocida por el organismo internacional WADA a más tardar 20 días después de la recepción de la comunicación escrita.
- Alternativamente, el deportista podrá autorizar a NATURALBODY/WLNB a utilizar la segunda muestra para realizar una nueva prueba antidopaje (que sin embargo correrá a cargo del deportista y cuyos costes serán notificados vía correo electrónico por NATURALBODY/WLNB).
- El deportista es consciente y acepta sin reservas que los resultados de las pruebas antidopaje a las que será sometido, tanto positivos como negativos, podrán ser publicados, con sus datos personales y las posibles sustancias prohibidas detectadas, en soportes impresos y en línea conectados a el CUERPO NATURAL/WLNB.



- Es responsabilidad del deportista estar al tanto de las sustancias prohibidas en la lista. **La ignorancia no se permite como excusa.**
- Además, el deportista es consciente de que estos procedimientos son terceros respecto de aquellos que el CONI, a través de NADO ITALIA, o el Ministerio de la Salud a través de las Unidades Antipublicidad de los Carabinieri pueden verificar por iniciativa propia antes o durante la carrera.

REGLAMENTO ANTIDOPAJE 2023

<https://www.nadoitalia.it/it/normativa/nazionale/norme-sportive-antidoping.html> **LISTA de**

SUSTANCIAS y MÉTODOS PROHIBIDOS por la AMA

https://www.nadoitalia.it/images/lista-wada/2021list_en.pdf



PROCEDIMIENTO

A) Fuera de temporada

La prueba comienza con la administración de un litro de agua al deportista quien, en un plazo de 60 minutos, debe producir una muestra de orina suficiente para ser analizada.

Posteriormente continuaremos con la recolección de una muestra de sangre intravenosa la cual será utilizada para verificar la función renal y hepática así como para controlar algunos niveles hormonales.

La no inscripción o incapacidad previa conlleva la suspensión y posible expulsión del deportista de la asociación (salvo casos de fuerza mayor que se evaluarán caso por caso) y la exclusión de las competiciones NATURALBODY/WLNB por un mínimo de 6 meses hasta 10 años.

Una prueba antidopaje en orina positiva realizada por un laboratorio acreditado por la AMA implica la exclusión inmediata del deportista de la asociación por un mínimo de 6 meses a 10 años, CON POSIBLE REVOCACIÓN DE CUALQUIER TÍTULO GANADO.

La asociación NATURALBODY/WLNB se reserva el derecho de recurrir ante los tribunales competentes por los daños a la imagen de la propia Asociación, atribuidos por el caso de que se trate.

Al firmar este reglamento, el deportista acepta incondicionalmente el procedimiento descrito anteriormente y el nombre del laboratorio acreditado por WADA (indicado por NATURALBODY/WLNB) en el que se realizarán los exámenes.

B) En el contexto de la competencia

Todos los atletas miembros de NATURALBODY/WLNB deben firmar una exención de responsabilidad que libera a la federación, dirección, promotor y cualquier otro miembro involucrado en la operación de responsabilidades relacionadas con el procedimiento antidopaje.

Los atletas no podrán participar sin firmar todos los formularios necesarios.

Los atletas aceptan los resultados de las pruebas como finales y legalmente vinculantes y aceptan cumplir con los resultados con respecto a la participación en eventos NATURALBODY/WLNB.



El detalle concreto de las pruebas realizadas se detalla a continuación.

•ANÁLISIS DE SANGRE Y ANÁLISIS DE ORINA

Como en el punto A)

oUna prueba antidopaje en orina positiva realizada por el laboratorio dará lugar a la cancelación de la clasificación del atleta en la competición y la expulsión inmediata de NATURALBODY/WLN durante 10 años.

oEl resultado anormal de los valores sanguíneos dará lugar a lo antes mencionado.
en este documento

oSi el atleta se niega a someterse a la prueba, será expulsado de la asociación por un mínimo de 6 meses a 10 años.

oEn caso de positividad o negativa de las pruebas, la Federación se reserva el derecho de emprender acciones legales ante los tribunales competentes que correspondan.

oSi el deportista, habiendo dado su consentimiento, comunica a la asociación que no proceder con las pruebas o autoexcluirse de la carrera o autosuspenderse de la asociación, será expulsado inmediatamente de la asociación y no podrá participar en competiciones durante 10 años.

oEl deportista es consciente y acepta sin reservas que los resultados de la prueba

Las pruebas antidopaje a las que será sometido, tanto positivas como negativas, podrán ser publicado, con sus datos personales y las sustancias prohibidas detectadas,
en papel y soporte online conectado a NATURALBODY/
WLN.

o Una vez realizada la inscripción, que como se ha mencionado supone la total aceptación de este reglamento, en los casos de

- autoexclusión,
- autosuspensión,
- positividad,
- rechazo,
- anomalías

y todas las demás eventualidades que entren en conflicto con el código de ética de la asociación presentado en este documento,**NO SE PROPORCIONARÁN**

REEMBOLSOS DE CUALQUIER TIPO.



EXPULSIÓN

Cuando se produzcan los casos descritos anteriormente, el Presidente convocará urgentemente un panel especial, compuesto por él mismo y otros dos miembros de la junta directiva.

Este consejo decidirá sobre la expulsión del socio y la gravedad de la infracción, así como los procedimientos a adoptar para proteger la asociación y su imagen.

POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS DEL CONI

NATURALBODY/WLNB es una asociación deportiva amateur afiliada a un organismo de promoción deportiva reconocido por el CONI.

Sus eventos competitivos están sujetos a las normas antidopaje del CONI vigentes que prevén controles sorpresa realizados por médicos deportivos enviados por el Ministerio de Salud. Por lo tanto, en caso de que NADO ITALIA y/o el Ministerio de Salud realicen controles antidopaje adicionales, dado que la recolección de muestras se realiza con el método de "muestra doble", el laboratorio designado recibirá las muestras "A" y "B". " ". A continuación se muestra el procedimiento operativo.

- Primero se examinará la muestra etiquetada "A".
- En caso de resultado positivo, el deportista tiene derecho, por su cuenta y dentro de un plazo de 7 días, a que se analice también la muestra "B" en el mismo laboratorio donde se examinó la primera muestra.
 - Los resultados del segundo examen, si son diferentes a los del primero, serán vinculante y definitivo (si los resultados de la segunda muestra son negativos, el atleta mantiene el registro y la elegibilidad de NATURALBODY/WLNB; la clasificación en la carrera en la que se encontró la positividad permanece sin cambios).
- En caso de negatividad, los resultados se consideran definitivos y vinculantes.
 - En caso de resultado positivo, el atleta será expulsado de la asociación y no será devuelto sin cargo.
 - NATURALBODY/WLNB también podrá emprender acciones contra el atleta y solicitar el reembolso total de las multas que le haya impuesto el CONI, así como una indemnización adecuada por los daños y perjuicios.



PROHIBICIÓN DE IMPLANTES MUSCULARES

Ningún atleta de NATURALBODY/WLNB puede participar en ninguna competición si hay implantes musculares quirúrgicos (por ejemplo, pantorrillas) con el fin de mejorar el rendimiento y/o la apariencia.

Los implantes por motivos puramente estéticos (por ejemplo, implantes mamarios en mujeres) son generalmente aceptados, aunque la dirección de NATURALBODY/WLNB puede evaluar la aceptación de este tipo de implantes anualmente.

Cuando estos sistemas son evaluados de manera diferente (negativa), NATURALBODY/WLNB hace uso del "*irretroactividad*" y permite que los sujetos que actualmente tienen implantes estéticos sigan compitiendo.

DEPORTIVIDAD

Los atletas que demuestren poca deportividad en una competencia serán excluidos de los eventos de NATURALBODY/WLNB por un mínimo de un año, dependiendo de la gravedad de la infracción.

La duración de la descalificación será establecida por la junta directiva y comunicada al deportista mediante correo certificado o correo electrónico certificado.

Significado de "poca deportividad":

1. No aceptar ni destruir el trofeo o medalla en el escenario o en sus alrededores.
2. Salir del escenario durante la ceremonia de premiación.
3. No presentarse al espectáculo nocturno sin comunicar un motivo válido al presidente de la carrera o al promotor.
4. Utilizar conductas, lenguaje o gestos ofensivos hacia los jueces, los presentador o cualquier miembro de la organización o del público y deportistas durante todo el evento o en cualquier medio de comunicación, incluido y o medios de comunicación social.
5. También constituyen conductas antideportivas sujetas a descalificación las injurias, insultos, etc. amenazas, calumnias y todas las manifestaciones denigrantes, por cualquier medio y en expresadas en cualquier momento (incluso antes o después de la competición, a través de Internet y/o en las redes sociales), con el objetivo de causar daño al prestigio, decoro y honorabilidad de NATURALBODY/WLNB, sus miembros, directivos y jueces y deportistas.



JUECES FEDERALES

NATURALBODY/WLNB requiere que los jueces federales se unan a la asociación a través de membresía A MÁS TARDE del 31/01/2023.

La cuota de membresía como Juez del proyecto Naturalbody/WLNB es de 100,00 euros y deberá abonarse en la cuenta corriente: ASD SPARTA MMA CS

La figura del Juez Federal NATURALBODY/WLNB debe destacar por:

- Liderazgo
- Imparcialidad'
- Gravedad'
- Garante de deportividad
- Garante de la aplicación de este reglamento
- Transparencia
- Objetividad'

De ello se deduce que si hay Jueces Federales que también desempeñan el rol de Entrenador, durante las competencias en las que son llamados a desempeñar el rol de Juez, EVITAN ABSOLUTAMENTE cualquier contacto con sus atletas competidores.

Esto DENTRO y FUERA del lugar de la competencia, incluidas las salas externas proximales y el backstage.

También deberán levantarse de la mesa del jurado y abandonar la sala cuando uno de sus atletas esté presente en el escenario.

A criterio del Presidente del Jurado se designará un JUEZ SUSTITUTO que desempeñará temporalmente el rol del Juez en conflicto de intereses.

Cualquier conducta que se desvíe de estas directrices será INMEDIATAMENTE sancionada con acciones que van desde la EXTRACCIÓN BREVE del Juez que no haya respetado estas normas, hasta su posterior expulsión. *ad vitam* por la Asociación y cuantas repercusiones, incluidas las jurídicas, que la Federación estime oportuno tener en cuenta para protegerse de cualquier daño a su imagen causado.



CATEGORÍAS

NATURALBODY/WLNB adopta una subdivisión en categorías de **ALTURA** de todos los participantes en competiciones de culturismo masculino.

Las categorías de competición, cuando haya más de 10 deportistas por categoría, se podrán dividir en varias subcategorías, siempre en función de la altura.

CATEGORÍAS MASCULINAS:

- **CULTURISMO MASCULINO**
 - oAbrir
 - oJuniors < 24 años
 - oMaster
 - > 40 años
 - > 45 años
 - > 50 años
 - oGrandes Maestros
 - > 60 años
- **CULTURISMO MASCULINO HP -3**
 - oAbrir
- **FÍSICO DE LOS HOMBRES**
 - oAbrir
 - oJuniors < 24 años
 - oMasters mayores de 40
- **FÍSICO CLÁSICO DE LOS HOMBRES**
 - oAbrir
 - oMaestro
 - > 40 años
 - > 45 años
 - > 50 años



CATEGORÍAS FEMENINAS:

- **BIKINI MUJER**
 - oAbrir
 - oJuniors < 24 años
 - oMasters > 35 años
- **FIGURA DE MUJER**
 - oAbrir
 - oMaestro
 - > 35 años
 - > 40 años
- **FÍSICO DE LA MUJER**
 - oAbrir
- **BB DE MUJER**
 - o Abrir
- **MODELOS DEPORTIVOS PARA MUJER**
 - oAbrir

CATEGORÍAS ESPECIALES:

- **PARATELES (MOTRICIDAD PROPIA)**
 - oAbrir

Cada categoría se considera válidamente constituida al alcanzar al menos 3 miembros.



CATEGORÍAS MASTER Y JUNIOR

Para los deportistas inscritos en las categorías Master y Junior se asume la siguiente regla:

o los límites de edad (para juniors y masters) se asumen como tales en el momento de la primera competición oficial o selección oficial que clasifica al Campeonato Nacional siguiendo inmediatamente

o cuando el deportista, clasificado como junior o Master, prefiera competir en otro categoría (ej. Open), es necesario realizar un cambio de categoría mediante un nuevo concurso de selección y por tanto clasificarse en la nueva categoría participación.

DIVISIÓN POR ALTURA

En el caso de que haya más de 10 deportistas por categoría, siempre se crearán subcategorías en función de la altura (por ejemplo, pequeño/alto, siempre con una norma vigente que asegure un número bastante uniforme de participantes por categoría)

Por lo tanto, se medirá la altura de todos los competidores sin zapatos.

Luego se dividirán equitativamente en subcategorías preestablecidas en función del número total de competidores.

En caso de que se formen dos o más subcategorías, el primer clasificado de cada subcategoría podrá competir en la general (a criterio del organizador o promotor).

PUNTUACIÓN DEL CLASIFICACIÓN DE LA CARRERA

La puntuación por atleta que determina la clasificación en la carrera se computará únicamente para los 5 finalistas, a partir del 6º puesto la clasificación se considera empatada.



EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS

CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO

Esta sección se refiere a todas las categorías de culturismo (Open, Junior y Master), incluida la categoría HP -3 (para la cual se prevé un orden de prioridad diferente para los criterios de evaluación, como se establece en la sección correspondiente).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1) simetría**
- 2) Musculosidad**
- 3) Borrador**
- 4) Tono de piel**
- 5) Presencia en el escenario**

Se evaluará cuidadosamente la presencia de quistes subcutáneos en el área abdominal, que pueden estar asociados con el uso previo de GH, y cualquier signo de ginecomastia y/o presencia de cicatrices debido a la cirugía para eliminar la ginecomastia. La impresión general del competidor debe ser audaz y agradable, debe mostrar equilibrio, fuerza y diversión por su parte.

También se evaluará el color, tono de piel, vestuario (que deberá cubrir más de la mitad del trasero) y presencia escénica durante las poses.

La piel debe estar afeitada y bronceada, se recomienda el uso de tintes o cascarilla (dependiendo de la competencia).



PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO

- O Los competidores son juzgados por cuartos de vuelta (Ronda de Simetría)
- O Los competidores son evaluados a través de 7 poses obligatorias (Rondas de Muscularidad) Los
- O competidores serán comparados una o más veces.
- O Los competidores realizarán rutinas de poses con la música de su elección (máximo 60 segundos)
- O Esta rutina quedará a criterio del promotor para todos los atletas o solo para los 5 finalistas. Los
- O competidores realizarán un Posedown final que a criterio del promotor se realizará para todos los atletas o solo para los 5 finalistas.

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.

MUSCULOSIDAD:

La ronda 1:

Los competidores, ubicados en la alineación según la ronda de simetría, realizarán las siguientes posturas obligatorias, convocadas por el Presidente del Jurado:

1. Bíceps doble delantero
2. Extensión lateral frontal
3. Expansión torácica (pecho lateral)
4. Tríceps laterales
5. Bíceps doble trasero
6. Extensión dorsal trasera
7. Abdominal y Muslos
8. A petición de los jueces: pose más musculosa.



Ronda 2 (primera nota):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas permanecerán en el escenario y seguirán las instrucciones del jurado principal, quien podrá proceder con más llamadas.

RUTINA:

Ronda 4:

Los finalistas, en orden numérico, realizarán su rutina individual. La rutina de pose puede durar hasta 60 segundos.

La vestimenta incluye el traje clásico de BB y posiblemente algunos accesorios escénicos (para usar solo en la rutina individual) que pueden presentarse al jurado ANTES de la competencia para su aprobación específica.

El tempo se considera desde el inicio de la música, no desde la primera pose.

La música, al igual que las poses, debe detenerse a los 60 segundos.

Durante la rutina los deportistas deben presentar su físico y mostrar sus mejores poses. La presentación debe gestionarse desde el punto de vista de la coreografía, el espacio, las transiciones deben ser coherentes.

Las posturas en la rutina pueden incluir no solo posturas de pie sino también posturas de rodillas, de costado y de espaldas.

Los concursantes deberán intentar sorprender positivamente tanto a los jueces como a los espectadores.

Además de las posturas de culturismo, los deportistas pueden hacer uso de sus habilidades personales.



La rutina de pose no será evaluada para la clasificación de la categoría, pero sí para los PREMIOS ESPECIALES que, sin embargo, quedan a discreción del promotor.

Ronda 5:

Después de realizar todas las rutinas,

1. Los 5 competidores finalistas volverán al escenario
2. Se premiará a los deportistas del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

ROPA

El traje de carreras debe cumplir los siguientes criterios:

1. Debe ser brillante u opaco.
2. El color, material y estructura dependen del deportista.
3. Sin decoración, acabado, adorno ni dobladillo.
 4. La altura mínima de los bordes debe ser de 2 cm y debe cubrir al menos la mitad del nalga y toda la parte delantera.
5. No se permiten joyas ni accesorios.
6. No se permite ningún tipo de accesorio.
7. No está permitido descubrir toda la nalga.

COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los atletas deben estar registrados con ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía.

La inscripción SOLO es accesible para los atletas.

Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición.

Los deportistas de las categorías donde se realiza la rutina que no hayan enviado previamente la música deberán presentarla junto con su formulario de inscripción.



FÍSICO DE LOS HOMBRES

Esta sección se refiere a todas las categorías MP (Open, Junior y Master).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La categoría Men's Physique debe entenderse como la máxima expresión de una apariencia atlética y estéticamente agradable.

Los criterios de evaluación se considerarán los siguientes:

- 1) Simetría y Proporciones**
- 2) Armonía y apariencia atlética**
- 3) Apariencia y apariencia facial**
- 4) Presencia en el escenario**
- 5) Borrador**
- 6) Muscularidad**

Aunque no se trate de una categoría de culturismo, los deportistas deben aportar una buena musculatura al escenario, que sin embargo no debe ser excesiva en comparación con los otros dos parámetros.

Por tanto, la musculatura y la tensión excesiva se evaluarán negativamente. La impresión general y la presentación del deportista deben ser agradables y deben expresar energía, fuerza y vitalidad.

La evaluación también tendrá en cuenta la variación de la epidermis, su color, aspecto y postura.

La piel debe estar afeitada y bronceada, se recomienda el uso de tintes o cascarilla (dependiendo de la competencia).



PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO

- Los competidores son juzgados por cuartos de vuelta (Ronda de Simetría)
- Los competidores son evaluados a través de 5 poses obligatorias (Rondas de Muscularidad) Los
- competidores serán comparados una o más veces.
- Los competidores también realizarán una ronda de musculación.
- Los competidores realizarán un T-Walk o I-Walk individual con un fondo musical interpretado por el director.

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los atletas suben al escenario con el torso desnudo y descalzos.

Los atletas no deben ser groseros, vulgares ni mostrar un comportamiento antideportivo.

Esta ronda se puntúa según los siguientes criterios:

1. La presentación general del físico del deportista (impresiones respecto al cabello, rostro, etc.) desarrollo general de la forma y apariencia del cuerpo) debe presentar un discreto equilibrio y simetría adecuados. Los deportistas también deben presentarse con confianza y elegancia.
2. El tono muscular debe estar globalmente equilibrado entre musculatura y tiro. Los grupos de músculos deben tener una apariencia tonificada y elegante con un bajo porcentaje de grasa corporal. Un atleta considerado demasiado musculoso o demasiado delgado será penalizado.
3. Los deportistas deben presentar la idea de ser hombres atléticos, sanos y atractivos.

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.



Estos son los cuartos de vuelta que serán necesarios en detalle:

1. Frente a los jueces: los atletas se paran con una mano en la cadera y una pierna girada. adelante y ligeramente hacia un lado.
2. Los atletas realizan un cuarto de vuelta hacia la derecha, mirando el lado izquierdo del cuerpo hacia los jueces. La parte superior del cuerpo se volvió ligeramente hacia los jueces, la mirada dirigida hacia ellos. Vientre hacia adentro, pecho hacia afuera, hombros hacia atrás, ambos brazos relajados a lo largo del cuerpo, codos doblados, pulgares y dedos juntos, palmas hacia
hacia el cuerpo, los brazos están ligeramente doblados (en forma de vaso). La
posición de las manos debe implicar una ligera rotación de la parte superior
hacia la izquierda, con el hombro izquierdo más bajo que el derecho.
3. Los atletas realizan un cuarto de vuelta hacia la derecha de espaldas a los jueces. Los pies no están separados más de 30 cm. Una mano descansa sobre la cadera y la otra en una posición relajada a lo largo del cuerpo.
4. Los atletas se paran erguidos con el torso ligeramente girado hacia los jueces, de cara a los
Míralos. Abdomen contraído, pecho hacia afuera, hombros hacia atrás y brazos
ligeramente flexionados (en forma de copa), la posición de las manos debe provocar
una ligera rotación de la parte superior del cuerpo hacia la derecha con el hombro
derecho más bajo que el izquierdo.
5. Los atletas vuelven a la posición delantera.

MUSCULUSIDAD:

La ronda 1:

Los competidores, colocados en la alineación según la ronda de simetría, realizarán las siguientes posturas obligatorias, convocadas por el presidente del jurado:

1. Bíceps doble delantero
2. Expansión torácica (pecho lateral)
3. Tríceps laterales
4. Bíceps doble trasero
5. Abdominal y Muslos.

En esta pose es "*aconsejado*" el deportista levante el pantalón corto destacando el adecuado desarrollo de los muslos que aún está en equilibrio con el resto del cuerpo.



Ronda 2 (primera nota):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

T-Walk o I-Walk:

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y luego la T-Walk o I-Walk individual (que también puede involucrar a todos los atletas a discreción del promotor).

Caminata en T:

- 1.El deportista llega a la posición de salida y saluda al jurado y al público.
2. El deportista se desplaza al centro del escenario y realiza una de las poses obligatorias.
3. El atleta se mueve hacia el lado izquierdo del escenario y realiza una de las poses obligatorias.
4. El atleta se mueve hacia el lado derecho del escenario y realiza una de las poses obligatorias.
5. El deportista regresa al centro del escenario y realiza una de las posturas obligatorias.
- 6.El deportista vuelve a la posición inicial y agradece al público y al jurado.
7. El atleta regresa al fondo del escenario.

***Durante el T-walk ninguna postura debe repetirse más de una vez.**

CAMINO:

- 1.El deportista llega a la posición de salida y saluda al jurado y al público.
2. El deportista se desplaza al centro del escenario y realiza 4 posturas obligatorias.
- 3.El deportista vuelve a la posición inicial y agradece al público y al jurado.
4. El atleta regresa al fondo del escenario.

***Durante el I-walk ninguna postura debe repetirse más de una vez.**



Ronda 4:

Después de la caminata en T, los atletas se mueven al centro del escenario creando una fila ordenada comenzando desde el número de registro más bajo.

Los atletas serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

ROPA

Ropa para todas las rondas:

1. **disfraz de surfista**, debe quedar por encima de la rodilla pero por debajo del ombligo y debe seguir los siguientes criterios:
2. El color y material son elegidos por el concursante.
3. No se permiten disfraces ajustados o elásticos.
4. No se permiten logotipos en el disfraz, excepto la marca del fabricante.
5. No se permiten accesorios ni joyas, ni gestos vulgares.
6. No está permitido el uso de zapatos.

COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los atletas deben estar registrados con ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía.

La inscripción SOLO es accesible para los atletas.

Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición. Los deportistas de las categorías donde se realiza la rutina que no hayan enviado previamente la música deberán presentarla junto con su formulario de inscripción.



FÍSICO CLÁSICO DE LOS HOMBRES

Los competidores pertenecientes a este deberán tener:

- Mayor desarrollo muscular que el Físico Masculino, y al mismo tiempo inferior a un culturista.
- Una estructura física extremadamente armoniosa.
- Una fuerte forma de X que hace desaparecer la cintura.
- Una forma de V distintiva

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los jueces juzgarán a los competidores según los criterios:

1. Simetría

2. Posación y presentación

3. Musculosidad

4. Condición

5. Tono de piel

6. Rutinas

Se espera una rutina de pose individual. **lo que aportará el 25% de la puntuación final.** La piel debe estar afeitada y bronceada, se recomienda el uso de tintes o cascarilla (dependiendo de la competencia).

PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO

- Los competidores son juzgados por cuartos de vuelta (Ronda de Simetría)
- Los competidores son evaluados a través de 8 poses obligatorias (Rondas de Muscularidad) Los competidores serán comparados una o más veces.
- Los competidores realizarán rutinas de poses con la música de su elección (máximo 90 segundos)
- Esta rutina quedará a criterio del promotor para todos los atletas o solo para los 5 finalistas y aporta el 25% a la evaluación final.
- Los competidores realizarán un Posedown final que a criterio del promotor se realizará para todos los atletas o solo para los 5 finalistas.



DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.

POSADO Y PRESENTACIÓN:

Los competidores deben presentarse con buen porte, excelente postura y gran confianza.

Deben ser capaces de realzar su físico mediante posturas que no sean groseras sino clásicas y elegantes, moviéndose en transiciones con extrema fluidez.

MUSCULOSIDAD:

La ronda 1:

Los competidores, ubicados en la alineación según la ronda de simetría, realizarán las siguientes posturas obligatorias, convocadas por el Presidente del Jurado:

1. Bíceps doble delantero
2. Extensión lateral frontal
3. Expansión torácica (pecho lateral)
4. Tríceps laterales
5. Bíceps doble trasero
6. Extensión dorsal trasera
7. Abdominal y Muslos

A petición de los jueces: pose más musculosa.

Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.



Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

CONDICIÓN:

La condición se refiere al nivel de separación de los sectores musculares adyacentes, así como al grado de tono muscular.

El calado también es importante, aunque una apariencia “demasiado ajustada” no sea ni ventajosa ni deseable.

RUTINA:

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y la rutina de pose individual (que también puede afectar a todos los atletas a discreción del promotor)

Ronda 4:

La rutina de pose puede durar hasta 90 segundos.

El disfraz consiste en un short negro corto, elástico, con la misma pernera o corte alto, pero más pequeño que el BB.

Es posible utilizar algunos accesorios escénicos que se pueden presentar al jurado ANTES del concurso para su aprobación específica.

El tempo se considera desde el inicio de la música, no desde la primera pose.

La música, al igual que las poses, debe detenerse a los 90 segundos.

Durante la rutina los deportistas deben presentar su físico y mostrar sus mejores poses. La presentación debe gestionarse desde el punto de vista coreográfico y espacial, las transiciones deben ser coherentes y delicadas, realzando el clasicismo que requiere la categoría.



Las posturas en la rutina pueden incluir no solo posturas de pie sino también posturas de rodillas, de costado y de espaldas.

Los concursantes deberán intentar sorprender positivamente tanto a los jueces como a los espectadores. Recuerda que esta ronda supone el 25% de la puntuación final.

Además, la rutina de pose será evaluativa de los PREMIOS ESPECIALES que, sin embargo, quedan a criterio del promotor.

Ronda 5:

Después de realizar todas las rutinas,

3. Los 5 competidores finalistas volverán al escenario.

4. Se premiará a los atletas del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los atletas deben estar registrados con ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía.

La inscripción SOLO es accesible para los atletas.

Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición. Los deportistas de las categorías donde se realiza la rutina que no hayan enviado previamente la música deberán presentarla junto con su formulario de inscripción.



CARROCERÍA HP-3

Esta sección cubre en detalle la categoría Body Building HP -3.

Sólo podrán competir en esta categoría los deportistas que cumplan los siguientes criterios:

Peso corporal expresado en kilogramos igual o inferior al valor obtenido restando 103 a la altura relativa expresada en centímetros

Ejemplo: ALTURA 180 CM – 103 = PESO MÁXIMO PERMITIDO: 77 KG

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se aplican todas las consideraciones anteriores realizadas para la categoría Culturismo pero las prioridades de evaluación varían:

1.Simetría y proporciones

2.Definición y vascularidad

3. Muscularidad

4.Tono de piel

5.Presencia escénica

PROCEDIMIENTO DEL CONCURSO

Como en la sección BB

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

Como en la sección BB

ROPA

Como en la sección BB

COLOR DE PIEL

Como en la sección BB

REGISTRO

Como en la sección BB



BIKINI MUJER

Esta sección se refiere a todas las categorías de Bikini (Open, Junior y Master).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los competidores de esta categoría son evaluados según los siguientes criterios:

- 1) Armonía y Simetría**
- 2) Apariencia atlética general**
- 3) Belleza facial**
- 4) Aspecto y firmeza de la piel**
- 5) Peinado y look**
- 6) Presencia en el escenario (control corporal, aplomo y elegancia)**

Se prestará atención a una simetría adecuada entre el tono y la condición muscular.

Además, también se evalúa la naturalidad de la presentación en escena, el control del cuerpo, el aplomo y la elegancia.

El "*línea*", según su nivel general de tono muscular. Los grupos musculares deben estar tonificados y simétricos, bien equilibrados y los deportistas también deben tener una buena apariencia y un bajo porcentaje de grasa corporal.

Una línea demasiado musculosa o demasiado definida será penalizada en el marcador.

La piel debe quedar tersa y con un aspecto saludable, libre de celulitis o imperfecciones.

El rostro, el peinado y el maquillaje deben completar la impresión general propuesta por el deportista.

Nótese que la presentación del deportista se produce desde el momento en que sube al escenario hasta el momento en que lo abandona.

Las deportistas que compiten en la categoría bikini deben dar la idea de una mujer sana, atlética, atractiva y nunca vulgar.



DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los atletas se alinean en orden numérico frente a los jueces.

Los atletas realizarán 4 cuartos de giro hacia la derecha según lo solicite el juez principal.

El juez principal podrá solicitar cambios de posición y enfrentamientos.

El enfrentamiento se desarrolla en el centro del escenario en orden, según las decisiones de los jueces.

Cada atleta será sometido a al menos una comparación.

Estas son las posturas de simetría:

- 1. Frente relajado:**El deportista se sitúa con una mano apoyada en la cadera, con una pierna extendida hacia delante y ligeramente hacia un lado. Los pies no deben estar separados más de 30 cm.
- 2. Un cuarto de vuelta a la derecha:**El atleta se para con el lado izquierdo del cuerpo hacia los jueces, la parte superior del cuerpo ligeramente girada hacia los jueces, la mirada dirigida hacia los jueces, la mano derecha apoyada en la cadera derecha, la pierna izquierda ligeramente doblada.
- 3. Un cuarto de vuelta al jurado:**El atleta realiza un cuarto de giro hacia la derecha y da la espalda a los jueces. Los pies no están separados más de 30 cm. una mano es relajado a un lado, el otro a lo largo del cuerpo. En posición erguida, recta sin inclinar excesivamente la espalda hacia los jueces.
- 4. Un cuarto de vuelta a la derecha:**El atleta se para con el lado derecho del cuerpo hacia los jueces, la parte superior ligeramente girada hacia los jueces. La mirada se vuelve hacia los jueces, la mano izquierda descansa sobre la cadera izquierda y la pierna derecha ligeramente flexionada.
- 5. Un cuarto de vuelta hacia delante relajado a la derecha:**El atleta vuelve a la posición delantera.

Tenga en cuenta que los giros y las posturas deben sentirse relajados, sin tensión y con transiciones suaves.



Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

T-Walk o I-Walk:

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y el T-Walk o I-Walk individual (que también puede involucrar a todos los atletas a discreción del promotor)

Caminata en T:

1. El atleta alcanza la posición inicial y realiza la postura de "saludo".
2. El atleta se mueve hacia el centro del escenario y realiza la postura frontal.
3. El atleta se mueve hacia el lado izquierdo del escenario y realiza la postura del cuarto de vuelta con el lado izquierdo del cuerpo mirando a los jueces.
4. El atleta se mueve hacia el lado derecho del escenario y realiza la postura del cuarto de vuelta con el lado derecho del cuerpo mirando a los jueces.
5. El atleta regresa al centro del escenario y realiza la pose de espaldas a los jueces.
6. El atleta regresa a la posición inicial y realiza la postura del "saludo final".
7. El atleta regresa a la última línea del escenario.

***Durante el T-walk ninguna postura debe repetirse más de una vez.**



CAMINO:

1. El atleta alcanza la posición inicial y realiza la postura de "saludo".
2. El atleta se mueve hacia el centro del escenario y realiza todos los cuartos de vuelta.
3. El atleta regresa a la posición inicial y realiza la pose del "saludo final".
4. El atleta regresa a la última línea del escenario.

***Durante el I-walk ninguna postura debe repetirse más de una vez.**

Ronda 4:

Después de la caminata en T, los atletas se mueven al centro del escenario creando una fila ordenada comenzando desde el número de registro más bajo.

Los atletas serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

ROPA

Vestimenta para todas las rondas:

1. Un bikini de dos piezas.
2. El color, material y estructura quedan a criterio del deportista.
3. No se permiten bikinis compuestos por tanga, este debe cubrir aproximadamente un tercio del glúteo y toda la zona delantera, delantera.
4. Los deportistas deberán utilizar zapatos transparentes con tacones altos, estilo sandalia. El espesor del párrafo no debe exceder los 25 mm. La altura del tacón no debe exceder los 130 mm.
5. El cabello se puede peinar como quieras.
6. La piel debe ser natural, con un bronceado saludable. Se recomienda el uso de curtidor y/o cascarilla.
7. Se permiten joyas siempre que sean de buen gusto.
8. El juez principal tiene derecho a determinar si la vestimenta del atleta es aceptable en términos de estándar, gusto y decencia.



COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los deportistas deberán estar inscritos en ropa deportiva con formulario de inscripción y carné de socio.

La inscripción SOLO es accesible para atletas femeninas.

Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición.



FIGURA DE MUJER

Esta sección se refiere a todas las categorías de Figuras (Abiertas, Maestras).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las deportistas de esta categoría deben estar dotadas de belleza y elegancia además de un cuerpo atlético y deportivo.

Por tanto, el juicio se basará en la armonía y la simetría presentes entre los distintos grupos de músculos.

También existe la posibilidad de aportar iluminación al escenario y, por tanto, una ligera corriente de aire.

ATENCIÓN:

NOEs una categoría de Culturismo y por lo tanto se penalizará un desarrollo muscular excesivo o un tirón excesivo.

1.Armonía y Simetría

2. Apariencia atlética general

3. Condición

4. Aspecto y firmeza de la piel

5.Presencia en el escenario (control corporal, aplomo y elegancia)

Para *condición* Se pretende lo siguiente: las concursantes deben parecer agradables, tonificadas y enérgicas, pero siempre mostrando una notable feminidad.

La categoría no realiza la rutina de Posing.

La presentación del deportista se da desde que entra al escenario hasta el momento en que sale del mismo.



DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los atletas se alinean en orden numérico frente a los jueces.

Los atletas realizarán 4 cuartos de giro hacia la derecha según lo solicite el juez principal.

El juez principal podrá solicitar cambios de posición y enfrentamientos.

El enfrentamiento se desarrolla en el centro del escenario en orden, según las decisiones de los jueces.

Cada atleta será sometido a al menos una comparación.

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). jurado).

Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.

Estas son las posturas de simetría:

1.Frente relajado

2.Un cuarto de vuelta a la derecha

3.Cuarto de vuelta al jurado

4.Un cuarto de vuelta a la derecha

5.Un cuarto de vuelta hacia adelante relajado a la derecha.

Tenga en cuenta que los giros y las posturas deben sentirse relajados, sin tensión y con transiciones suaves.



Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

T-Walk o I-Walk:

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y el T-Walk o I-Walk individual (que también puede involucrar a todos los atletas a discreción del promotor).

Caminata en T:

1. El atleta alcanza la posición inicial y realiza la postura de "saludo".
2. El atleta se mueve hacia el centro del escenario y realiza la postura frontal.
3. El atleta se mueve hacia el lado izquierdo del escenario y realiza la postura del cuarto de vuelta con el lado izquierdo del cuerpo mirando a los jueces.
4. El atleta se mueve hacia el lado derecho del escenario y realiza la postura del cuarto de vuelta con el lado derecho del cuerpo mirando a los jueces.
5. El atleta regresa al centro del escenario y realiza la pose de espaldas a los jueces.
6. El atleta regresa a la posición inicial y realiza la postura del "saludo final".
7. El atleta regresa a la última línea del escenario.

***Durante el T-walk ninguna postura debe repetirse más de una vez.**



CAMINO:

1. El atleta alcanza la posición inicial y realiza la postura de "saludo".
2. El atleta se mueve hacia el centro del escenario y realiza todos los cuartos de vuelta.
3. El atleta regresa a la posición inicial y realiza la pose del "saludo final".
4. El atleta regresa a la última línea del escenario.

***Durante el I-walk ninguna postura debe repetirse más de una vez.**

Ronda 4:

Después de la caminata, los atletas se desplazan al centro del escenario, formando una fila ordenada comenzando desde el número de registro más bajo.

Los atletas serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

ROPA

Ropa para todas las rondas:

1. Un bikini de dos piezas cruzado en la espalda y atado al cuello
2. El color, material y estructura quedan a criterio del deportista.
3. No se permiten tangas, el disfraz debe cubrir aproximadamente un tercio del glúteo y toda la zona delantera, delantera.
4. Los deportistas deberán utilizar zapatos transparentes con tacones altos, estilo sandalia. El espesor del párrafo no debe exceder los 25 mm. La altura del tacón no debe exceder los 130 mm.
5. El cabello se puede peinar como quieras.
6. La piel debe ser natural, con un bronceado saludable. Se recomienda el uso de curtidor y/o cascarilla.
7. Se permiten joyas siempre que sean de buen gusto.
8. El juez principal tiene derecho a determinar si la vestimenta del atleta es aceptable en términos de estándar, gusto y decencia.



COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los deportistas deberán estar inscritos en ropa deportiva con formulario de inscripción y carné de socio.

La inscripción SOLO es accesible para atletas femeninas.

Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición. Los deportistas de las categorías donde se realiza la rutina que no hayan enviado previamente la música deberán presentarla junto con su formulario de inscripción.



FÍSICO DE LA MUJER

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las deportistas femeninas de esta categoría deben tener un bajo porcentaje de grasa, separación, tono, simetría y definición muscular.

Por tanto, el juicio se basará en la armonía, simetría y elegancia presentadas en el escenario.

En general, las deportistas deben presentar un paquete que exprese energía, elegancia y fuerza.

No olvides el cabello, el maquillaje y las expresiones faciales.

Para *condición* Se pretende lo siguiente: las concursantes deben parecer agradables, tonificadas y enérgicas, pero siempre mostrando una notable feminidad.

La categoría realiza la rutina de Posing.

La presentación del deportista se da desde que entra al escenario hasta el momento en que sale del mismo.

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.

MUSCULOSIDAD:

La ronda 1:

Los competidores, ubicados en la alineación según la ronda de simetría, realizarán, convocados por el Presidente del Jurado, las siguientes posturas obligatorias:

1. Bíceps doble delantero
2. Expansión torácica (pecho lateral)
3. Tríceps laterales



4. Bíceps doble trasero

5. Abdomen y piernas (abdominales y muslos)

Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y rutinas individuales (que también pueden afectar a todos los atletas a discreción del promotor)

RUTINA:

Ronda 4:

Los finalistas, en orden numérico, realizarán su rutina individual. La rutina de pose puede durar hasta 60 segundos.

La rutina se puede realizar sin calzado.

El tempo se considera desde el inicio de la música, no desde la primera pose.

La música, al igual que las poses, debe detenerse a los 60 segundos.

Durante la rutina los deportistas deben presentar su físico y mostrar sus mejores poses. La presentación debe gestionarse desde el punto de vista de la coreografía, el espacio, las transiciones deben ser coherentes.

Las posturas en la rutina pueden incluir no solo posturas de pie sino también posturas de rodillas, de costado y de espaldas.



Los concursantes deberán intentar sorprender positivamente tanto a los jueces como a los espectadores. Además de las posturas de culturismo, los deportistas pueden hacer uso de sus habilidades personales. La rutina de pose no será evaluada para la clasificación de la categoría, pero sí para los PREMIOS ESPECIALES que, sin embargo, quedan a discreción del promotor.

Ronda 5:

Después de la rutina, los atletas se desplazan al centro del escenario, creando una fila ordenada comenzando desde el número de registro más bajo.

Los atletas serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

ROPA

Ropa para todas las rondas:

1. Un bikini de dos piezas cruzado en la espalda y atado al cuello
2. El color, material y estructura quedan a criterio del deportista.
3. No se permiten tangas, el disfraz debe cubrir aproximadamente un tercio del cuerpo. glúteo y toda la zona frontal anterior.
4. Los deportistas deberán utilizar zapatos transparentes con tacones altos, estilo sandalia. El espesor del párrafo no debe exceder los 25 mm. Sin embargo, la altura del tacón no debe exceder los 130 mm.
5. El cabello se puede peinar como quieras.
6. La piel debe ser natural, con un bronceado saludable. Se recomienda el uso de curtidor y/o cascarilla.
7. Se permiten joyas siempre que sean de buen gusto.
8. El juez principal tiene derecho a determinar si la vestimenta del atleta es aceptable. términos de normas, gusto y decencia.



COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Las atletas femeninas deben registrarse en ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía. La inscripción SÓLO es accesible para atletas femeninas. Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición. Los deportistas de las categorías donde se realiza la rutina que no hayan enviado previamente la música deberán presentarla junto con su formulario de inscripción.



CUERPO MUJER MUJER

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las deportistas de esta categoría deben expresar el extremo femenino de musculatura, bajo porcentaje de grasa, separación, tono, simetría y definición muscular.

El juicio se basará principalmente en la armonía, simetría y elegancia presentada en el escenario.

En general, las atletas deben presentar un paquete que exprese fuerza, energía y elegancia sin dejar de ser femenina.

No olvides el cabello, el maquillaje y las expresiones faciales.

La categoría realiza la rutina de Posing.

La presentación del deportista se da desde que entra al escenario hasta el momento en que sale del mismo.

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.

MUSCULOSIDAD:

La ronda 1:

Los competidores, ubicados en la alineación según la ronda de simetría, realizarán, convocados por el Presidente del Jurado, las siguientes posturas obligatorias:

1. Bíceps doble delantero
2. Expansión torácica (pecho lateral)
3. Tríceps laterales
4. Bíceps doble trasero



5. Abdomen y piernas (abdominales y muslos)

6. Más musculoso (cangrejo y manos en las caderas)

Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y rutinas individuales (que también pueden afectar a todos los atletas a discreción del promotor)

RUTINA:

Ronda 4:

Los finalistas, en orden numérico, realizarán su rutina individual. La rutina de pose puede durar hasta 60 segundos.

La rutina se puede realizar sin calzado.

El tiempo se considera desde el inicio de la música, no desde la primera pose.

La música, al igual que las poses, debe detenerse a los 60 segundos.

Durante la rutina los deportistas deben presentar su físico y mostrar sus mejores poses. La presentación debe gestionarse desde el punto de vista de la coreografía, el espacio, las transiciones deben ser coherentes.

Las posturas en la rutina pueden incluir no solo posturas de pie sino también posturas de rodillas, de costado y de espaldas.

Los concursantes deberán intentar sorprender positivamente tanto a los jueces como a los espectadores.

Además de las posturas de culturismo, los deportistas pueden hacer uso de sus habilidades personales.



La rutina de pose no será evaluada para la clasificación de la categoría, pero sí para los PREMIOS ESPECIALES que, sin embargo, quedan a discreción del promotor.

Ronda 5:

Después de la rutina, los atletas se desplazan al centro del escenario, creando una fila ordenada comenzando desde el número de registro más bajo.

Los atletas serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

ROPA

Vestimenta para todas las rondas:

1. Un bikini de dos piezas.
2. El color, material y estructura quedan a criterio del deportista.
 3. No se permiten tangas, el disfraz debe cubrir aproximadamente un tercio del cuerpo. glúteo y toda la zona frontal anterior.
4. No se permiten zapatos.
5. El cabello se puede peinar como quieras.
 6. La piel debe ser natural, con un bronceado saludable. Se recomienda el uso de curtido y/o descascarillado.
7. Se permiten joyas siempre que sean de buen gusto.
8. El juez principal tiene derecho a determinar si la vestimenta del atleta es aceptable en términos de estándar, gusto y decencia.



COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los deportistas deberán estar inscritos en ropa deportiva con formulario de inscripción y carné de socio. La inscripción SOLO es accesible para atletas femeninas. Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición. Los deportistas de las categorías donde se realiza la rutina que no hayan enviado previamente la música deberán presentarla junto con su formulario de inscripción.



MODELO DEPORTIVO MUJER

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los competidores de esta categoría son evaluados según los siguientes criterios:

1) Presentación

2) carisma

3) Proporción y Simetría

4) Atletismo y belleza general.

5) Presencia en el escenario (control corporal, aplomo y elegancia)

Los deportistas deben tener un físico simétrico, armonioso y proporcionado.

El desarrollo muscular debe ser el adecuado y el nivel de definición, musculatura y separación de sectores musculares debe ser bajo.

Como resultado, los atletas que sean demasiado musculosos, demasiado condicionados o extremadamente definidos serán penalizados.

Los atletas deben presentarse de tal manera que parezcan fotogénicos y por lo tanto la presentación (aspecto y atención al detalle) también estará sujeta a evaluación.

La piel debe quedar tersa y con un aspecto saludable, libre de celulitis o imperfecciones.

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los atletas se alinean en orden numérico frente a los jueces.

Los atletas realizarán 4 cuartos de giro hacia la derecha según lo solicite el juez principal.

El juez principal podrá solicitar cambios de posición y enfrentamientos.

El enfrentamiento se desarrolla en el centro del escenario en orden, según las decisiones de los jueces.

Cada atleta será sometido a al menos una comparación.



Estas son las posturas de simetría:

1. Frente relajado:El deportista se sitúa con una mano apoyada en la cadera, con una pierna extendida hacia delante y ligeramente hacia un lado. Los pies no deben estar separados más de 30 cm.

2.Un cuarto de vuelta a la derecha:El atleta se para con el lado izquierdo del cuerpo hacia los jueces, la parte superior del cuerpo ligeramente girada hacia los jueces, la mirada dirigida hacia los jueces, la mano derecha apoyada en la cadera derecha, la pierna izquierda ligeramente doblada.

3.Un cuarto de vuelta al jurado:El atleta realiza un cuarto de giro hacia la derecha y da la espalda a los jueces. Los pies no están separados más de 30 cm. una mano es relajado a un lado, el otro a lo largo del cuerpo. En posición erguida, recta sin inclinar excesivamente la espalda hacia los jueces.

4.Un cuarto de vuelta a la derecha:El atleta se para con el lado derecho del cuerpo hacia los jueces, la parte superior ligeramente girada hacia los jueces. La mirada se vuelve hacia los jueces, la mano izquierda descansa sobre la cadera izquierda y la pierna derecha ligeramente flexionada.

5.Un cuarto de vuelta hacia delante relajado a la derecha:El atleta vuelve a la posición delantera.

Tenga en cuenta que los giros y las posturas deben sentirse relajados, sin tensión y con transiciones suaves.

Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.



T-Walk o I-Walk:

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y el T-Walk o I-Walk individual (que también puede involucrar a todos los atletas a discreción del promotor)

Caminata en T:

1. El atleta camina hacia el centro del escenario y realiza la postura frontal.
2. El atleta se mueve hacia el lado izquierdo del escenario y realiza la postura del cuarto de vuelta con el lado izquierdo del cuerpo mirando a los jueces.
3. El atleta se mueve hacia el lado derecho del escenario y realiza la postura del cuarto de vuelta con el lado derecho del cuerpo mirando a los jueces.
4. El atleta regresa al centro del escenario y realiza la pose de espaldas a los jueces.
5. El atleta regresa a la posición inicial y realiza la pose del "saludo final".
6. El atleta regresa a la última línea del escenario.

***Durante el T-walk ninguna postura debe repetirse varias veces.**

CAMINO:

1. El atleta alcanza la posición inicial y realiza la postura de "saludo".
2. El atleta se mueve hacia el centro del escenario y realiza todos los cuartos de vuelta.
3. El atleta regresa a la posición inicial y realiza la pose del "saludo final".
4. El atleta regresa a la última línea del escenario.

***Durante el I-walk ninguna postura debe repetirse varias veces.**



Ronda 4:

Después de la caminata en T, los atletas se mueven al centro del escenario creando una fila ordenada comenzando desde el número de registro más bajo.

Los atletas serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

ROPA

Ropa deportiva que incluye sujetador deportivo (top) y pantalón corto (short)

EXCLUSIVAMENTE EN COLOR NEGRO

No se permiten equipos deportivos.

El calzado debe ser ÚNICAMENTE zapatillas de COLOR BLANCO.

COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los deportistas deberán estar inscritos en ropa deportiva con formulario de inscripción y carné de socio.

La inscripción SOLO es accesible para atletas femeninas. Los entrenadores o acompañantes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición.



PARATHLETS (MOTRICIDAD PROPIA)

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.

POSADO Y PRESENTACIÓN:

Los competidores deben presentarse con buen aplomo, una postura estudiada y una gran confianza.

MUSCULOSIDAD:

La ronda 1:

Los competidores, ubicados en la alineación según la ronda de simetría, realizarán las siguientes posturas obligatorias, convocadas por el Presidente del Jurado:

1. Bíceps doble delantero
2. Extensión lateral frontal
3. Expansión torácica (pecho lateral)
4. Tríceps laterales
5. Bíceps doble trasero
6. Extensión dorsal trasera
7. Abdominales (Abdominal)
8. A petición de los jueces: pose más musculosa.



Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.

Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

CONDICIÓN:

La condición se refiere al nivel de separación de los sectores musculares adyacentes, así como al grado de tono muscular.

El borrador también es importante.

RUTINA:

Ronda 3:

Los 5 finalistas son nominados, mientras que los demás son recompensados con medallas de participación.

Los finalistas realizarán más llamadas y la rutina de pose individual (que también puede afectar a todos los atletas a discreción del promotor)

Ronda 4:

La rutina de pose puede durar hasta 60 segundos.

El traje de competición queda a libre elección de los competidores. Es posible solicitar compañeros mientras se realizan las rutinas. Esta solicitud deberá ser presentada al jurado en el momento de la inscripción. El tempo se considera desde el inicio de la música, no desde la primera pose.

La música, al igual que las poses, debe detenerse a los 60 segundos.

Durante la rutina los deportistas deben presentar su físico y mostrar sus mejores poses. La presentación debe gestionarse desde el punto de vista coreográfico y espacial, las transiciones deben ser coherentes y delicadas, realizando el clasicismo que requiere la categoría.



Ronda 5:

Luego de realizar todas las rutinas, los 5 competidores finalistas volverán al escenario y serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los atletas deben estar registrados con ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía.

La inscripción es accesible a los atletas y sus acompañantes, quienes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición. Los deportistas de las categorías donde se realiza la rutina que no hayan enviado previamente la música deberán presentarla junto con su formulario de inscripción.



PARATHLETS (SILLA DE RUEDAS)

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL CONCURSO

SIMETRÍA:

Los competidores se alinean en orden numérico, de cara a los jueces y realizan cuatro cuartos de vuelta según las órdenes del jefe del jurado (normalmente los cuartos de vuelta se hacen hacia la derecha del atleta y en cualquier caso serán llamados por el jefe del jurado). Si es necesario, el presidente del jurado cambiará los lugares de los atletas para que los jueces puedan evaluar incluso a los atletas que están más alejados en perspectiva.

POSADO Y PRESENTACIÓN:

Los competidores deben presentarse con buen aplomo, una postura estudiada y una gran confianza.

MUSCULOSIDAD:

La ronda 1:

Los competidores, ubicados en la alineación según la ronda de simetría, realizarán las siguientes posturas obligatorias, convocadas por el Presidente del Jurado:

1. Bíceps doble delantero
2. Extensión lateral frontal
3. Expansión torácica (pecho lateral)
4. Tríceps laterales
5. Bíceps doble trasero
6. Extensión dorsal trasera
7. Abdominales (Abdominal)
8. A petición de los jueces: pose más musculosa.

Ronda 2 (primera llamada):

A partir de las solicitudes de cada juez, los competidores serán intercambiados de lugar y llamados a comparar desde un mínimo de 2 hasta un máximo de 4, realizando las poses anteriores.



Estas comparaciones individuales tendrán lugar en el centro del escenario y los competidores se alinearán según las peticiones del jurado principal. Cada competidor está sujeto a al menos una comparación.

CONDICIÓN:

La condición se refiere al nivel de separación de los sectores musculares adyacentes, así como al grado de tono muscular.

El borrador también es importante.

Ronda 3:

Los competidores finalistas serán premiados del quinto al primer lugar.

Es obligatorio mantener un comportamiento deportivo durante toda la ceremonia de premiación, honrando a la competencia, a los oponentes y a los jueces.

COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los atletas deben estar registrados con ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía.

La inscripción es accesible a los atletas y sus acompañantes, quienes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición.



PARES DE MODELOS

DESCRIPCIÓN

Los deportistas de la categoría de parejas se presentarán en el escenario de la forma más armoniosa posible tanto en estatura como en musculatura.

En cuanto a vestimenta escénica, ESPO incluye modelos Sport para mujer y shorts negros para hombre, ambos con zapatillas blancas.

Las parejas realizarán las siguientes poses impuestas:

1. Frente relajado

2. Un cuarto de giro a la derecha

3. Cuarto de vuelta de regreso al jurado.

4. Un cuarto de giro a la derecha

5. Un cuarto de giro hacia adelante relajado a la derecha.

6. Doble bíceps delantero

7. Cofre lateral

8. Tríceps laterales

9. Doble bíceps trasero

10. Abdomen y muslos

Posteriormente los Atletas realizarán una coreografía de 60" o pasarela a su criterio.



COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los atletas deben estar registrados con ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía.

La inscripción es accesible a los atletas y sus acompañantes, quienes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición.



PARES DE CULTURISMO

DESCRIPCIÓN

Los deportistas de la categoría de parejas se presentarán en el escenario de la forma más armoniosa posible tanto en estatura como en musculatura.

En cuanto a vestimenta escénica, incluye Figura o Woman Physique para mujeres y Culturismo o Clásico para hombres.

Las mujeres tendrán zapatos de tacón según las reglas de Figuras o WP los cuales podrán quitarse durante la rutina libre.

Las parejas realizarán las siguientes poses impuestas:

1. Frente relajado

- 2.Un cuarto de giro a la derecha
3. Cuarto de vuelta de regreso al jurado.
- 4.Un cuarto de giro a la derecha
- 5.Un cuarto de giro hacia adelante relajado a la derecha.

6. Doble bíceps delantero

7.Extensión lateral frontal

8.Cofre lateral

9.Tríceps laterales

10.Doble bíceps trasero

11.Extensión lateral trasera

12. Abdomen y muslos

13.Las mejores poses de pareja

Posteriormente los deportistas realizarán una coreografía de 60”.



COLOR DE PIEL

Se recomienda el uso de colorantes o cáscara y en cualquier caso el uso de la propia cáscara dependerá de la organización individual de la competición.

REGISTRO

Los atletas deben estar registrados con ropa deportiva con un formulario de registro y tarjeta de membresía.

La inscripción es accesible a los atletas y sus acompañantes, quienes recibirán una insignia o pase que deberán llevar durante toda la competición.



APÉNDICE



EL ATLETA AFICIONADO/PRO CUERPO NATURAL/WLNB

Todos los atletas registrados en NATURALBODY/WLNB pueden, a su discreción, también estar registrados en otras organizaciones de culturismo.

Estos atletas son libres de competir en cualquier organización que deseen, aunque la ética subyacente a la filosofía NATURALBODY/WLNB recomienda encarecidamente a sus miembros evitar cualquier competición sin control de dopaje.

También se invita a los miembros a ver y evaluar los controles antidopaje de los eventos naturales en los que desean participar, para garantizar su consistencia y validez y también para aumentar el nivel de controles de la propia NATURALBODY/WLNB, en un entorno completamente beneficioso para todos. perspectiva .

Para los deportistas PRO, existe la obligación de registrarse anualmente y participar en al menos una competición internacional al año, como prueba de pertenencia a la selección italiana.

El atleta PRO Azzurro normalmente puede beneficiarse de una suspensión de las competiciones internacionales por un período de un año (*año sabático*) con la obligación de no participar, en este período, en ninguna competición de otras federaciones.

Sin embargo, existen excepciones que serán tratadas individualmente por la Federación.

CUERPO NATURAL/WLNB ORGANIGRAMA



Mario Tocci Presidente

wnlb.naturalbody@gmail.com

Mario Tocci

