

REGLAMENTO WOMEN'S FITNESS

1. CATEGORÍAS

Para eventos con 2 categorías:

Clase A Hasta e incluyendo 5 '3 "(160 cm)

Clase B Más de 5 '3 "(160 cm)

Para eventos con 3 categorías:

Clase A Hasta e incluyendo 5 '2 "(157 cm)

Clase B Más de 5 '2 "y hasta e incluyendo 5' 4 ½" (164 cm)

Clase C Más de 5 '4 ½ "(164 cm)

2. INDUMENTARIA

- Las competidoras compiten en un traje de dos piezas.
- La parte inferior del traje debe tener forma de V.
- Las competidoras pueden competir con una bikini estándar o confeccionada.
- Las competidoras deben usar tacones altos.
- Las competidoras pueden usar joyas.

Las competidoras deben tener en cuenta lo siguiente para realizar sus rutinas coreográficas:

- El calzado deportivo se puede usar a discreción de la competidora.

3. MÚSICA

- La música se debe proporcionar en formato MP3 y debe ser adjuntada al formulario de preinscripción del evento.
- Si el archivo por alguna razón no puede ser adjuntado al formulario debe enviarla inmediatamente vía email.

- La música, una vez enviada, no se puede cambiar.
- No se puede posar con el Himno Nacional de ningún país.

4. **ESCENARIO**

- Anteojos recetados están permitidos (anteojos de sol están permitidos si son parte del vestuario en el round coreográfico).
- Los números de las competidoras se deben usar en el lado favorable de la cintura para que sea siempre visible a los jueces.
- Las competidoras tienen prohibido usar productos, es decir, aceites, lociones, cremas, etc. que pueden dejar residuos resbaladizos en el escenario.
- Los accesorios o estructuras están permitidos bajo las siguientes condiciones:
 - Deben tener un tamaño y un peso que permita el transporte hacia y fuera del escenario por parte de la competidora, sin asistencia.
 - No debe dejar ningún residuo en el escenario que pueda causar un riesgo de seguridad para otras competidoras, o que pueda necesitar la limpieza del escenario para el uso posterior de otras competidoras.
 - Si se descartan elementos durante la rutina, deben ser transportados fuera del escenario por la competidora, sin asistencia.

5. **FORMATO**

JUZGAMIENTO

Presentación

- Cada competidora, en orden numérico, camina hacia el centro del escenario y realiza los cuartos de giro. La duración del tiempo permitido es de 30 segundos.
- Dependiendo del número de competidoras en la clase, cada competidora puede ser dirigido a:
 - Salir del escenario hasta que toda la clase haya realizado los cuartos de giro, momento en el que toda la clase se vuelve a llamar al escenario.
 - Alinearse en líneas diagonales en los lados del escenario.

Comparaciones

- El Juez Principal llamará a las competidoras, en pequeños grupos y en orden numérico, al centro del escenario para realizar los cuartos de giro.
- En las llamadas, el Juez Principal dirigirá a competidoras específicas para realizar los cuartos de giro. Los jueces tendrán la oportunidad de comparar competidoras entre sí.

Rutina Coreográfica

- Las competidoras serán llamadas al escenario individualmente en orden numérico para realizar una rutina de ejercicios con música que la competidora elige.
- La duración de la rutina de ejercicios es de un máximo de 2 minutos.
- Como parte de la rutina, las competidoras deben realizar los siguientes 4 movimientos obligatorios:
 - Flexiones de cualquier tipo.
 - Patada Alta.
 - Apertura de piernas sostenida.
 - Apertura de piernas lateral.

6. PUNTUACIÓN

El round de comparativas suma 1/3 del puntaje.

La rutina coreográfica suma 2/3 del puntaje.

La rutina coreográfica se califica según los siguientes criterios:

Fuerza	La cantidad y los tipos de fuerza en movimiento. El grado de dificultad de estos movimientos. La facilidad y corrección de los movimientos.
Flexibilidad	El número y los tipos de movimientos de flexibilidad. El grado de dificultad de estos movimientos. La facilidad y corrección de los movimientos.
Cardiovascular	El ritmo de la rutina.
Paquete general	Evaluación general completa que incluye, entre otros, creatividad, presencia escénica, atuendos, cabello y maquillaje.