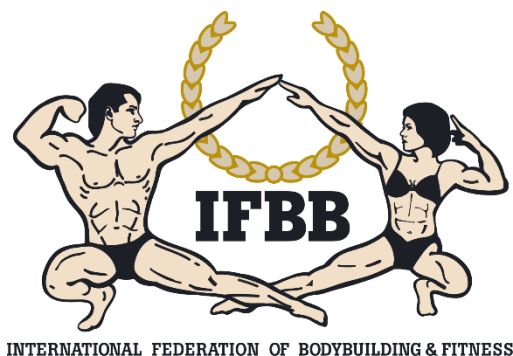


REGLAMENTO DE COMPETENCIA

FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



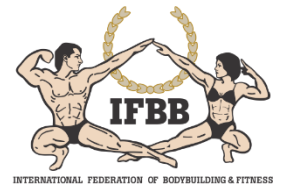
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS

Profesor Adolfo Martínez
Director de Jueces CSFF

Junio 2017
csff.ifbb@gmail.com
www.csff-ifbb.com - www.ifbb.com



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



CONTENIDO

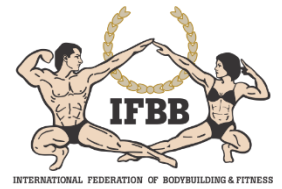
1. CATEGORÍAS Y DIVISIONES
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
 - 2.1 Eliminatorias
 - 2.2 Semifinales
 - 2.3 Finales
 - 2.4 Premiación
3. INDUMENTARIA Y DETALLES DE PRESENTACIÓN DE LOS COMPETIDORES
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES
 - 4.1 Evaluación del físico
 - 4.2 Descripción de las poses obligatorias

IMPORTANTE

Los Jueces son la autoridad en los temas pertinentes al desarrollo normativo y reglamentario de los eventos y el Director de Jueces (Juez de más alto rango) es su máxima autoridad, por lo que Directivos y Organizadores no pueden revertir resultados o cambiar lo dispuesto por los Jueces, antes o después de que las planillas de juzgamiento hayan sido tabuladas.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



Compiten parejas mixtas de toda edad a peso libre, pueden intervenir hombres y mujeres de las diferentes modalidades, con excepción de Bikini Fitness y Men's Physique, el mínimo aceptable son dos parejas para abrir la categoría.

1. Categorías y Divisiones

Categoría y división única

2. Procedimientos y normas para realizar las fases de competición

2.1 Eliminatorias

Esta fase de competencia se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 parejas.

El director de la competencia solicita a los atletas que ingresen por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se formen en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.

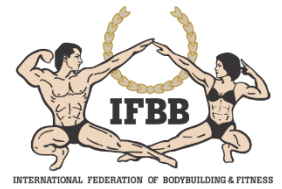
Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que la pareja con el número más bajo gire a su lado izquierdo y las demás la sigan caminado hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación todo el grupo de frente al público realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.

El director de la competencia continuará solicitando a los jueces de tarima que posicionen a los atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de parejas.

Luego los atletas divididos en grupos pequeños de parejas (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamados por el director de competencia al centro del escenario para que realicen en conjunto 4 poses que se detallan a continuación, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral de perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De frente, muslos y abdominales.

Terminados los grupos, el panel de jueces NO puede solicitar comparaciones entre las parejas. Los jueces de tarima proceden a unir las dos diagonales y forman a las parejas en una sola línea en orden numérico, para su saludo final al público.

Los atletas son invitados a salir del escenario, finalizando la ronda eliminatoria, una vez que se realice la estadística de los resultados individuales de los jueces, se dará inicio a las semifinales con las 15 mejores parejas.

Los jueces eligen los 15 semifinalistas marcando una X en su papeleta, tomando en cuenta la siguiente normativa:

Si en la categoría participan entre 16 y 21 parejas, los jueces marcarán con una X a las que consideran deben ser eliminadas.

Si en la categoría participan más de 21 parejas, los jueces marcarán con una X a los 15 que consideran deben pasar a semifinales.

2.2 Semifinales

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 7 a 15 parejas participantes.

Los jueces de tarima formarán detrás del escenario a las 15 parejas que pasaron de las eliminatorias o las parejas participantes si no hizo falta esta fase.

El director de la competencia solicita a los atletas que ingresen por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se formen en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que la pareja con el número más bajo gire a su lado izquierdo y las demás la sigan caminando hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación todo el grupo de frente al público realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



El director de la competencia continuará solicitando a los jueces de tarima que posicionen a los atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidores.

Luego las parejas divididas en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamadas por el director de competencia al centro del escenario para que realicen en conjunto 4 poses comparativas que se detallan a continuación, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:

- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral de perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De frente, muslos y abdominales.

Terminadas las comparaciones en los grupos, cada juez integrante del panel entregará inmediatamente el formulario de TOP FIVE, donde coloca los números de las parejas que considera son las 5 mejores, en orden numérico.

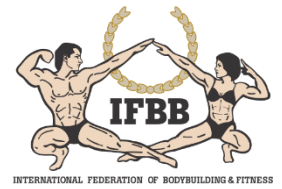
Los jueces estadísticos en conjunto con el director de competencia realizan el promedio de estas calificaciones, para conformar dos o tres grupos de acuerdo al número de parejas que serán llamadas para comparación. En el primer grupo se colocan las parejas con más votación o pedido de los jueces, quienes por lógica pasaran a ser las 5 mejores; tomando en cuenta el mismo criterio se definirán los siguientes grupos.

Una vez preparados los grupos el director de competencia solicita que se ubiquen en el centro del escenario las 5 mejores parejas, a quienes llamará en orden numérico, estas realizarán las cinco poses reglamentarias de competencia y regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda (tomando como referencia la ubicación de los jueces).

- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral del perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, muslos y abdominales.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



El director de competencia continuará llamando los grupos de parejas siguientes (6 al 10 y 11 al 15) siguiendo el procedimiento antes señalado; terminadas las comparaciones cada grupo se ubicará en la diagonal a continuación de los atletas que les antecedieron en la participación.

Terminados los grupos, los jueces de tarima proceden a unir las dos diagonales y forman a los atletas en una sola línea, para su saludo final al público.

Los atletas son invitados a salir del escenario, finalizando la ronda de semifinales, una vez que se realice la estadística de los resultados individuales de los jueces, se dará inicio a las finales con los 6 mejores, quienes iniciaran la nueva fase con puntaje cero.

Los jueces entregaran su papeleta ubicando a las parejas del 1 al 15 de forma obligatoria.

2.3 FINALES

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 2 a 6 parejas participantes; si estas pasaron de semifinales inician con puntaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior.

En esta fase las parejas tendrán dos rounds de competencia con puntuación independiente.

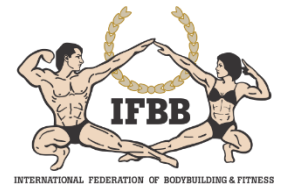
Para el primer round denominado POSES COMPARATIVAS, los atletas ingresan al escenario formados en orden numérico, ubicándose el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación con todo el grupo de frente al público el director de competencia solicitará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.

Luego procederán a realizar las poses obligatorias de competencia:

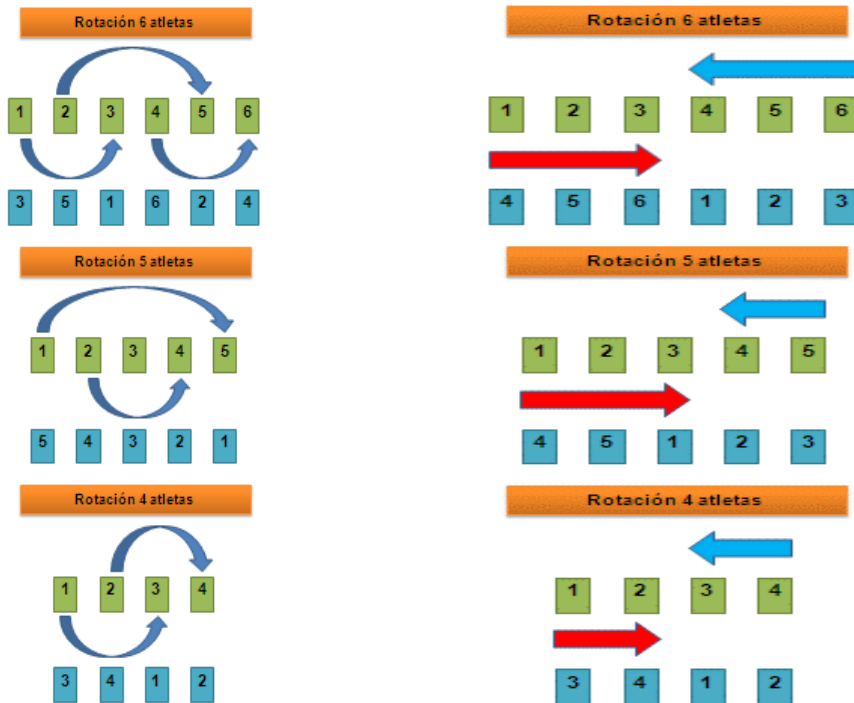
- De frente, doble de bíceps.
- De perfil, pectoral del perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, muslos y abdominales.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



A continuación los jueces de tarima procederán a ROTAR la posición de las parejas, la misma que es obligatoria y se realiza de acuerdo a los gráficos siguientes (cada numero corresponde a una pareja):



Cuando los atletas hayan tomado la nueva ubicación, el director de competencia solicitará una vez más las poses reglamentarias.

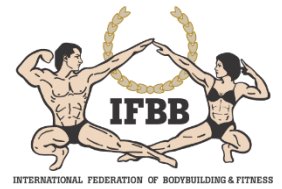
Finalizada la segunda comparación, el director de competencia tendrá la opción de invertir la ubicación de los atletas para volver a la posición inicial o solicitar directamente el pose down; en el primer caso procederá de forma inversa a la que se explica en los gráficos.

Continuando la competencia, el director del evento solicitará que todos los atletas en conjunto realicen un POSE DOWN, que durará hasta 60 segundos, en este las parejas podrán posar libremente en cualquier lugar del escenario, guardando siempre la distancia y el respeto entre ellas.

El round de poses comparativas equivale al 66,66% de la calificación de las parejas en las finales; por lo que en este momento de la competencia cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a las parejas del 1 al 6.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



El pose down no es calificado, es una exhibición de todos las atletas para el público y se realizará con música de libre elección.

En el segundo round denominado POSES LIBRES, las parejas son llamadas por el director de competencia individualmente y en orden numérico, para que realicen su rutina de plasticidad o rutina de poses libres con un máximo de duración de 60 segundos.

Al llamado cada pareja se ubicará en el lugar del escenario donde tiene planificado realizar su presentación, de preferencia deberá ser en el centro y aprovechando toda la luz disponible; seguidamente con el inicio de la música presentarán una rutina artística y coreografiada donde resalte lo mejor de su físico, utilizando poses reglamentarias y de fantasía que se acoplen perfectamente en armonía como pareja y con la canción preparada; esto se conoce como el arte de posar o plasticidad.

Finalizada su participación regresaran al camerino, donde esperarán la ceremonia de premiación.

El round de poses libres equivale al 33,33% de la calificación de la pareja en las finales, por lo que en este momento de la competencia cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a las parejas del 1 al 6.

Los jueces estadísticos procederán a tabular las calificaciones de los dos rounds para entregar la ubicación final de los atletas y continuar con la ceremonia de premiación.

Como recomendación general, las atletas NO podrán estar masticando chicle en ningún momento de la competencia.

2.4 Premiación

Se procederá con la ceremonia de premiación de acuerdo al programa preparado para el evento, procurando dar el tiempo suficiente para que los estadísticos preparen los resultados.

En el momento, el director de competencia llamará a la modalidad para ser premiada, de inmediato los jueces de tarima permitirán el ingreso de las parejas que conforman la misma, quienes ingresaran formadas una tras otra en orden numérico y avanzaran para ubicarse de frente al público en la línea de premiación, que estará marcada 3 metros atrás de la línea de competencia.

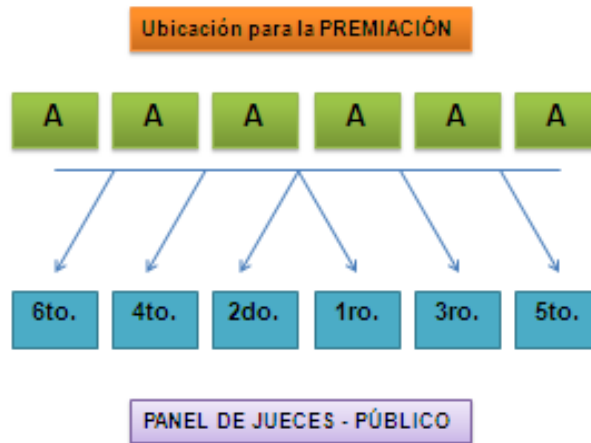


REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



Será necesario tener preparados los premios a entregar (medallas, trofeos, diplomas, etc.), así como a las personas que realizarán la premiación.

Siempre se iniciará premiando a la pareja con la última ubicación y se continuará en forma descendente hasta llegar a premiar al primer lugar o pareja campeona. Para esto las parejas que obtuvieron lugares pares (6 – 4 – 2) recibirán su premio al costado izquierdo del escenario (tomando como referencia el panel de jueces), y los lugares impares (5 – 3 – 1) al costado derecho, como se muestra en la gráfica.



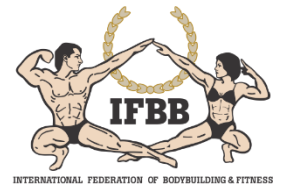
Durante toda la premiación los atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado de su participación con profundo respeto, será necesario que permanezcan en el escenario hasta que el director de competencia anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios, así como realizar gestos o expresiones de inconformidad. El incumplimiento de esta norma será considerada como una falta disciplinaria y deberá ser sancionada de acuerdo a lo establecido en el estatuto y reglamento de la institución deportiva.

La IFBB recomienda que las autoridades que realizan la premiación no levanten los brazos de las atletas al finalizar la misma, debido a que los productos de bronceado y aceite que utilizan podrían manchar su vestimenta, además esta posición no brinda una imagen homogénea para las fotografías; por lo que sugiere que las autoridades se ubiquen junto a las atletas, intercalándose entre ellas, y mantengan todos los brazos abajo.

En eventos internacionales deberá entonarse el himno nacional de la atleta campeona, una vez que se hayan ubicado como se describe en el numeral anterior, este momento es solemne, por lo que es importante que todos los asistentes se pongan de pie y guarden silencio.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



3. Indumentaria y detalles de presentación de los competidores

Las mujeres deben utilizar bikinis que permitan la apreciación de los músculos abdominales y lumbares. Los tirantes tienen que ser sencillos y sin adornos adicionales.

Los hombres deben usar bañadores pequeños que cubran tres cuartas partes del glúteo.

En ambos competidores se debe guardar concordancia en el color de la prenda que utilizan.

No están autorizados, para mujeres u hombres, bañadores tipo tanga.

Las prendas utilizadas, por mujeres u hombres, tienen que ser de colores lisos sin brillos y dibujos que distraigan, deben ajustarse a las normas de decencia y buen gusto, y estar totalmente exentas de la suciedad producida por bronceadores, tintes, cremas, etc.

Los competidores no pueden llevar calzado, relojes, anillos, pulseras, gafas, pendientes, ni adornos que distraigan o realcen artificialmente la figura.

Los atletas no deben masticar chicle, o ingerir alimentos en el momento mismo de la competencia.

Todos los competidores deben presentarse perfectamente depilados o rasurados.

Puede utilizarse productos de bronceado artificial, quedando prohibidos los maquillajes con colores metálicos o pinturas corporales que manchen.

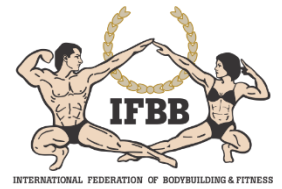
Se permite el uso moderado de aceites, cremas dérmicas y productos hidratantes, prohibiéndose estrictamente su aplicación excesiva.

Las mujeres, durante la fase de semifinales, deben llevar el cabello recogido, a fin de no ocultar la musculatura de los hombros y parte superior de la espalda. En las finales pueden usar el peinado de su preferencia.

El número distintivo lo portará la mujer y debe estar sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bikini, y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



4. Normas para la evaluación del físico y descripción de las poses obligatorias

En la evaluación del físico de los competidores, los jueces deben seguir un procedimiento rutinario que permita una apreciación completa de la pareja como un todo.

En cada una de las poses obligatorias han de fijarse en primer lugar en los grupos musculares que la pose pone especialmente de relieve, para a continuación estudiar el físico completo, comenzando por la cabeza e inspeccionando en dirección descendente cada parte del cuerpo, iniciando este examen con una toma general de impresiones en las que observen la masa y la definición muscular, así como el equilibrio en el desarrollo.

La inspección completa, en las poses de frente, debe incluir el cuello, los hombros, el pecho, todos los músculos de los brazos, los pectorales y su unión con los deltoides, los abdominales, la cintura, los muslos y los gemelos.

4.1 Evaluación del físico

En esta modalidad los jueces deben evaluar en primer lugar los físicos de los integrantes de las parejas aisladamente, estudiando a la mujer y al hombre por separado, de la misma forma que se hace en las competiciones individuales. Valorando a continuación a cada pareja como un todo, analizando cómo se complementan y acoplan.

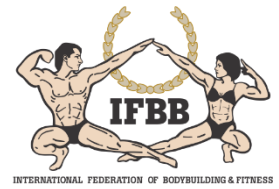
Las parejas en las que los físicos de sus integrantes se complementen entre sí de manera armoniosa, deben ser clasificadas en mejor posición que aquellas en que sus físicos sean notablemente distintos y faltos de equilibrio, como por ejemplo una mujer baja y mesomorfa emparejada con un hombre alto y ectomorfo.

También deben posicionarse mejor aquellas parejas que en la realización de las poses obligatorias consigan un grado de precisión y de identidad en los movimientos.

La pareja estará conformada por un culturista masculino y una culturista femenina, pudiendo también integrar las mismas atletas de las modalidades de women's physique, body fitness o fitness coreográfico.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



4.2 Descripción de las poses obligatorias



DE FRENTE, DOBLE BICEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, los competidores elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además los competidores deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



PERFIL A ELECCIÓN, PECTORAL DE PERFIL

Se colocan con el costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición de ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores expanden el pecho todo lo posible y contraen todos los músculos del tren superior, ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, presionando sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



DE ESPALDAS, DOBLE BICEPS

Los competidores se ubican de espaldas a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps, colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie, contrayendo los músculos de los brazos así como de los hombros, espalda alta y baja, muslos y gemelos.



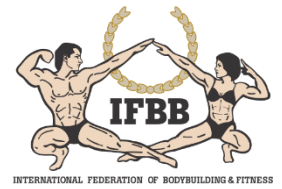
PERFIL A ELECCIÓN, EXTENSION DE TRICEPS

Se ubican con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como los del muslo y pantorrillas.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO EN PAREJAS



DE FRENTE, MUSLOS Y ABOMINALES

De frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.

Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada, deben ajustar la pierna que esta atrás para que tenga armonía todo el cuerpo.

Durante la ejecución de esta pose ambas manos deben estar detrás de la cabeza de forma obligatoria.

Poses libres

En el round de poses libres es fundamental calificar en mejor posición a las rutinas donde se identifiquen movimientos armónicos de enlace de la pareja, cargadas, posiciones artísticas que además de mostrar su condición física denoten el arte y belleza de nuestro deporte. Los atletas y sus entrenadores deben estar claros de lo que en la actualidad exige este round de competencia y de la esencia del ARTE DE POSAR.

En este round pueden incluirse movimientos de danza y gimnasia, pero sobre todo poses de culturismo, que la pareja debe realizar intermitentemente para demostrar el desarrollo muscular del físico de sus integrantes.

Los jueces han de considerar tanto el desarrollo muscular como la presentación artística y preparada coreografía, clasificando mejor a las parejas con físicos más armónicos y que realicen movimientos coordinados.

La normativa sobre la indumentaria de hombres y mujeres, tiene que aplicarse también en el caso de las parejas.

Los jueces deben dar preferencia a los bañadores y bikinis a juego que realcen el físico de la pareja y su aspecto de unidad bien conjuntada.