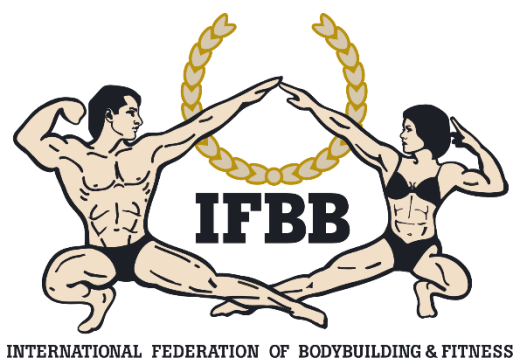


REGLAMENTO DE COMPETENCIA

FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



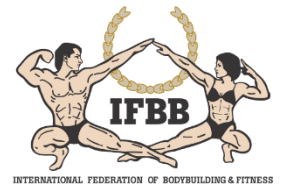
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS

Profesor Adolfo Martínez
Director de Jueces CSFF

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



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



CONTENIDO

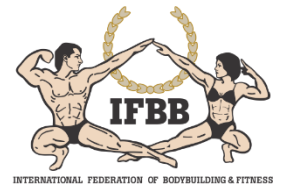
1. CATEGORIAS Y DIVISIONES
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
 - 2.1 Eliminatorias
 - 2.2 Semifinales
 - 2.2.1 Round 1 Rutina Coreográfica
 - 2.2.2 Round 2 Cuartos de Giro
 - 2.3 Finales
 - 2.3.1 Round 3 Rutina Coreográfica
 - 2.3.2 Round 4 Cuartos de Giro
 - 2.4 Premiación
 - 2.5 Campeona absoluta
3. INDUMENTARIA Y DETALLES DE PRESENTACIÓN DE LAS COMPETIDORAS
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO
 - 4.1 Evaluación del físico
 - 4.2 Descripción de los cuartos de giro

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 FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



La categoría Fitness Coreográfico está dirigida a las atletas que además de tener un desarrollo muscular lo buscan combinar con la plasticidad, fuerza, elasticidad, etc, que se exige en una rutina coreográfica.

Se evalúa la apariencia general atlética del físico y una coreografía creativa y bien ejecutada que incluya parámetros como fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad entre otros.

1. Categorías y Divisiones

1.1 Categorías Y Divisiones

JUNIOR: atletas hasta 23 años, pueden incluirse aquellos que cumplan ésta edad en el mismo año en que se realice el campeonato y competir hasta el 31 de diciembre. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones

Hasta e inclusive 163 cm

Mas de 163 cm

SENIOR: atletas mayores de 23 años, sin embargo pueden incluirse en la competencia atletas junior si es su deseo participar como senior, aclarando que no es posible participar en dos categorías de edad en el mismo campeonato. Cada división se abrirá con tres atletas.

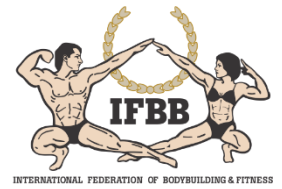
Divisiones

Hasta e inclusive 163 cm

Mas de 163 cm



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



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 atletas.

El director de la competencia solicita a las 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: armadas de frente y de espalda.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que la atleta 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: armadas de frente y de espalda.

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

Luego las atletas 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 que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada:

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

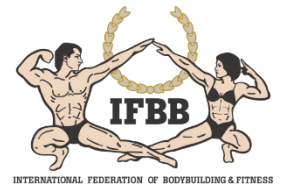
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



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

Las atletas son invitadas 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.

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

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

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

2.2 Semifinales

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 7 a 15 atletas participantes y se compone de dos rounds: 1. rutina coreográfica y 2. cuartos de giro.

2.2.1 Round 1. Rutina coreográfica

La atleta debe presentar una coreografía creativa y bien ejecutada con elementos de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad. Debe haber variedad en los movimientos y agruparlos como un solo conjunto.

Se ajustará a los siguientes criterios:

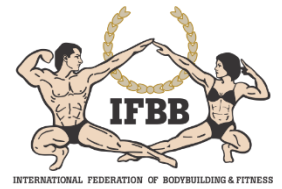
El vestuario a libre elección del atleta de acuerdo con su coreografía y puesta en escena. Cada competidora será llamada al escenario por número, nombre y país para realizar su rutina coreográfica. La música será de un máximo de 90 segundos.

En el registro oficial deben presentar todos los objetos que usarán en su rutina. Ninguna competidora utilizará objetos en su presentación que represente un peligro para la seguridad de las demás competidoras. Cualquier artículo que se desprenda durante la rutina debe ser recogido por el competidor al terminar su presentación sin causar ningún retraso en la competencia.

Deben entrar y salir del escenario para realizar la rutina sin la asistencia de ninguna otra persona.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



EVALUACIÓN DE LA RONDA 1

Se evaluará la rutina con miras al tiempo, estilo, personalidad, coordinación atlética y el rendimiento en general. Los movimientos de gimnasia, fuerza y flexibilidad.

La rutina puede incluir ejercicios aeróbicos, danza, gimnasia u otras manifestaciones del talento atlético. No hay movimientos requeridos.

En la actualidad se penalizan las coreografías que tienen excesos de elementos de gimnasia, de fuerza, saltos, etc.

Los jueces en esta ronda estarán juzgando sólo la rutina y no el físico.

SE VALORARA:

La innovación de los movimientos y transiciones.

La gran variedad de técnicas deportivas de diferentes disciplinas.

La originalidad. El uso creativo de toda el área de competición.

La interpretación musical dinámica y creativa, esto significa el uso de la estructura de la música y el ritmo de la misma.

La energía dinámica, física y facial a lo largo de toda la actuación.

La capacidad del competidor de generar excitación y entusiasmo.

La variedad y continuidad en la presentación de los elementos que integran la rutina.

El sentido del ritmo. Las expresiones apropiadas y animadas. El vestuario adecuado a la música y rutina ejecutada.

NO SE VALORARA:

Las excesivas repeticiones de secuencias o combinaciones.

La falta de originalidad.

La pobreza en la utilización del espacio.

La pobreza en la utilización de diferentes técnicas deportivas.

El ritmo único durante toda la rutina.

El mal uso de la música.

Los movimientos no creativos.

La actuación carente de energía

Las expresiones pobres

Las expresiones faciales y corporales inadecuadas

La falta de ritmo (precipitaciones, descompás)

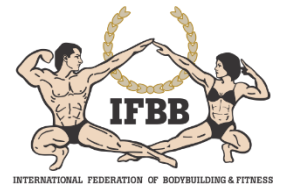
La distracción obvia

La falta de transmisión de energía a la audiencia

El vestuario inadecuado a la música y rutina



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



2.2.2 Round 2 Cuartos de Giro

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

El director de la competencia solicita a las 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 atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás lo 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 las atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidoras.

Luego las atletas 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 los 4 cuartos de giro que se detallan a continuación, mientras tanto las demás atletas se mantienen formadas en las diagonales, guardando una postura adecuada.

Cuartos de giro:

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



Terminadas las comparaciones en los grupos, cada juez integrante del panel entregará inmediatamente el formulario de TOP FIVE, donde coloca los números de las atletas 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 participantes que serán llamadas para comparación. En el primer grupo se colocan las atletas 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 atletas, a quienes llamará en orden numérico, estas realizarán los 4 cuartos de giro y regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda (tomando como referencia la ubicación de los jueces).

Cuartos de giro:

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la izquierda, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

El director de competencia continuará llamando los grupos 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 las atletas que les antecedieron en la participación.

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

Las atletas son invitadas 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 las 6 mejores, quienes iniciaran la nueva fase con puntaje cero.

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



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



2.3 Finales

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 3 a 6 atletas participantes; si estas pasaron de semifinales inician con puntaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior.

Las finales se compondrán de dos rounds:

2.3.1 Round 3 Rutina Coreográfica

Se procederá como en el round 1

2.3.2 Round 4 Cuartos de giro

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 3 a 6 atletas participantes; si estos pasaron de semifinales inician con puntaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior.

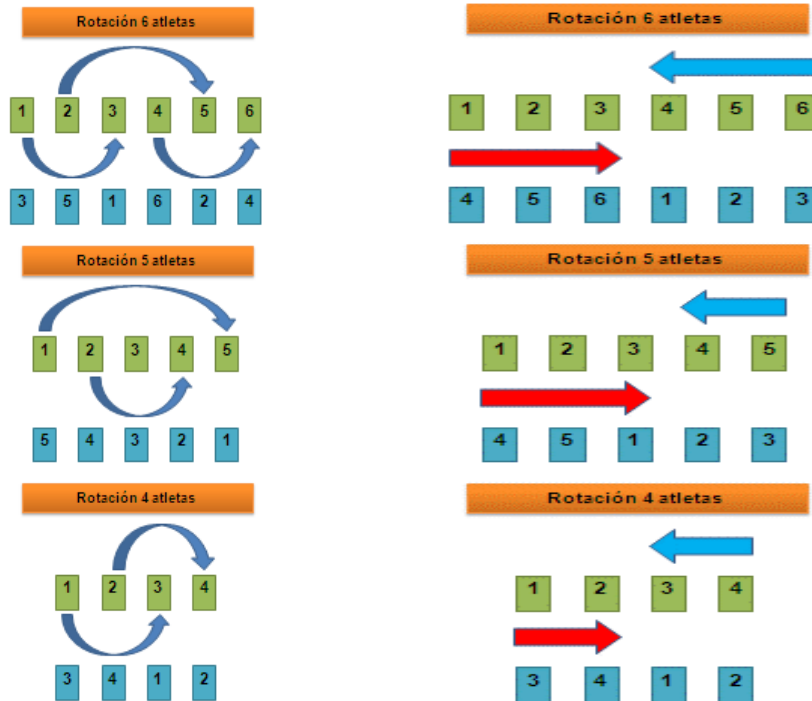
las atletas son llamadas por el director de competencia individualmente y en orden numérico, para que realicen su caminata en T, acompañado de música de fondo para pasarela, la misma que está reglamentada de la siguiente manera:

CAMINATA EN T: Las atletas hacen su ingreso individual por el costado y caminan hasta detenerse al centro atrás del escenario, se ubican de frente e inmediatamente caminan en línea recta hacia el centro adelante, donde realizan una ligera pausa para mostrar de forma libre su físico parándose de frente, costado o espalda, a continuación giran a la izquierda para caminar 5 pasos, se detienen giran al frente con una ligera pausa para mostrar de forma libre su físico, realizan un giro a la derecha para caminar 10 pasos, se detienen giran al frente con la última pausa para mostrar de forma libre su físico, finalmente dan media vuelta y caminan hasta el fondo del escenario en dirección a su lugar de ubicación para la competencia, allí se detienen dan media vuelta para quedar de frente al panel de jueces, en espera de que las demás competidoras realicen su caminata y el director de competencia proceda a solicitar que todo el grupo se ubique adelante en la línea de competencia para realizar los cuatro giros reglamentarios.

A continuación los jueces de tarima procederán a ROTAR la posición de las atletas, la misma que es obligatoria y se realiza de acuerdo a los gráficos siguientes:



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



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

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

NOTA: Pasados unos segundos el director de competencia les indicara que caminen 4 pasos hacia el fondo de la tarima y permanezcan de espalda.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

NOTA: Pasados unos segundos el director de competencia les indicara que caminen 4 pasos hacia el frente de la tarima a la línea de competencia.

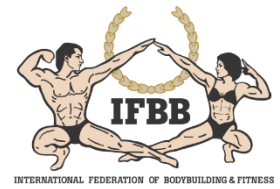
Acto seguido el director de competencia le pedirá a las atletas abandonar el escenario por su costado izquierdo (derecho visto desde el panel de jueces)

Los jueces estadísticos procederán a tabular las calificaciones del round 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.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



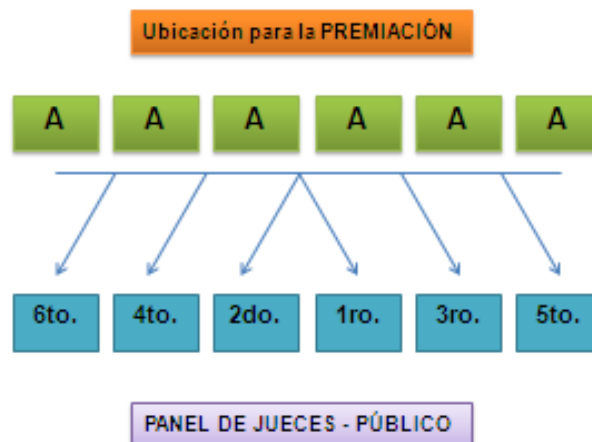
2.4 Premiación

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 división que va a ser premiada, de inmediato los jueces de tarima permitirán el ingreso de las atletas que conforman la misma, quienes ingresarán formados uno tras otro en orden numérico y avanzarán para ubicarse de frente al público en la línea de premiación, que estará marcada 3 metros atrás de la línea de competencia.

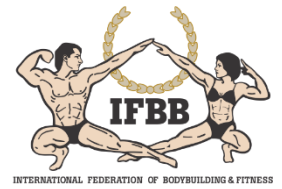
Será necesario tener preparados los premios a entregar (medallas, trofeos, diplomas, etc.), así como a las personas que realizarán la premiación.

Siempre se iniciará premiando a la atleta con la última ubicación y se continuará en forma descendente hasta llegar a premiar al primer lugar o campeona. Para esto las atletas 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.





REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



Durante toda la premiación las 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 los 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 los atletas, intercalándose entre ellos, y mantengan todos los brazos abajo.

En eventos internacionales deberá entonarse el himno nacional del atleta campeón, 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.

2.5 Campeona Absoluta

Inmediatamente después de la ceremonia de premiación, las ganadoras de cada categoría serán llamados al escenario en orden numérico y formarán una sola línea.

El Juez director de competencia llamará a las competidores en orden numérico al centro del escenario, donde realizarán los cuatro cuartos de giro.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.

Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

NOTA: Pasados unos segundos el director de competencia les indicara que caminen 4 pasos hacia el fondo de la tarima y permanezcan de espalda.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.

Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

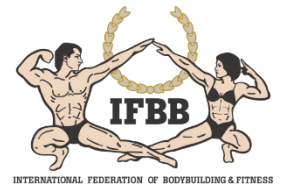
NOTA: Pasados unos segundos el director de competencia les indicara que caminen 4 pasos hacia el frente de la tarima a la línea de competición.

Al término de los cuartos de giro, las competidoras se retiran del escenario.

Seguidamente la ganadora absoluta overall se dará a conocer y la premiación le será entregada por la principal autoridad de la IFBB del evento.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



3. Indumentaria y detalles de presentación de las competidoras

Para los rounds 1 y 3 la atleta deberá escoger una vestimenta de acuerdo a su coreografía, que le permita libertad de movimientos y que este dentro de los parámetros de la decencia y moral.

No podrán usar ropa que por el movimiento de la coreografía deje al descubierto partes íntimas. Está prohibido usar tangas, sujetadores pequeños o demasiado ajustados, bikinis de tamaño reducido.

No debe tener apliques que puedan caer en el escenario (como piedritas, etc.) y que puedan lastimar a la próxima competidora o a la misma atleta que está realizando su coreografía. No debe tener transparencias en las zonas del busto y caderas en general.

El calzado deportivo será a criterio de la competidora.

La vestimenta será inspeccionada durante el registro oficial y posteriormente la atleta en el backstage antes de salir al escenario, si el traje de rutina no cumple las normativa, a la competidora se le dará cinco (5) minutos para dar cumplimiento, en su defecto, la competidora será descalificada.

Para los rounds 2 y 4

Bikini de color de dos piezas y se ajustará a los siguientes criterios:

El bikini será de color de libre elección, confeccionado en material y textura a discreción de la competidora, está permitido el uso de terciopelo.

Puede llevar adornos en pedrería, lentejuelas o similares; pero no podrá tener volantes, cordones ni bandas.

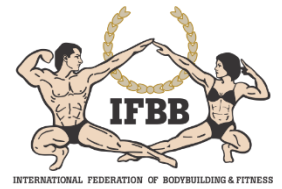
Deberá cubrir la mitad de los glúteos, junto con toda la parte del pecho, sin dejar zonas visibles en los costados.

La confección con costura en la parte central de los glúteos está permitida, siempre que este diseño no acorte la prenda y deje de cubrir la mitad del glúteo.

Está permitida la colocación de conectores metálicos en el bikini, al costado a la altura de la cadera, con un ancho mínimo de 1,5 centímetros.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



Los diseños con corte demasiado pequeño en la zona anterior de la entrepierna y pubis, están totalmente prohibidos.

Los zapatos serán de color a elección, estilo clásico de tacón fino (tipo aguja), los talones y dedos de los pies pueden estar descubiertos. El grueso de la suela será máximo de un centímetro y la altura del tacón no deberá ser mayor de 12 centímetros.

El uso de zapatos de plataforma queda estrictamente prohibido.

El cabello puede estar estilizado, de acuerdo al gusto de la atleta, pero no debe impedir la visión clara de la parte superior la espalda, para efectos del juzgamiento del físico completo de la atleta.

Está permitido el uso de joyería, pendientes, pulseras o adornos en este round, siempre que su tamaño y ubicación no impidan la visión del físico de la atleta.

La Comisión de Jueces tiene el derecho de determinar si la indumentaria satisface los requisitos de valores morales y decencia necesarios, para permitir la participación de la atleta.

La indumentaria de competencia será evaluada antes de la medición de talla, solamente las atletas cuya vestimenta cumpla las características reglamentarias podrán continuar con el procedimiento señalado y entrar en la fase de competencia.

Las atletas que se presenten a competir con indumentaria diferente a la evaluada, serán descalificadas de forma inmediata y no se le permitirá su ingreso al escenario; para esto los jueces de tarima realizaran el control respectivo.

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

Las atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bikini o bañador, y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.

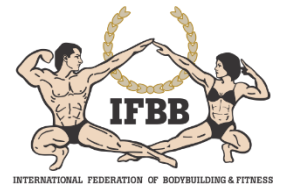
Están prohibidos todos los bronceadores que pueden ser borrados al tacto. Si el bronceado se desprende simplemente limpiándolo, a la atleta no se le permitirá entrar en el escenario

No podrán usar gafas, relojes, colgantes, collares, o ayudas artificiales a la figura.

Los implantes o inyecciones de fluidos para cambiar la forma natural de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y puede resultar en la descalificación de la competidora, , excepto los implantes mamarios.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



4. Normas para la evaluación del físico y descripción de los cuartos de giro

Se evalúa la apariencia atlética del físico. La evaluación comienza por la cabeza extendiéndose hacia abajo, teniendo en cuenta el conjunto del cuerpo completo, los rasgos faciales, el desarrollo general atlético, la presentación de un físico equilibrado, simétricamente desarrollado con el agregado de una superior, pero ligera densidad muscular, sin perder la estética. Esta categoría por encima de todo busca la estética muscular en un cuerpo atlético donde la cintura pequeña y abdomen plano o vaciado, espalda en forma "V", músculos redondos simétricos y armónicos, la condición y el tono de la piel, y por supuesto la habilidad de presentarse en el escenario con confianza.

4.1 Evaluación del Físico

En este round son importantes la silueta general y la forma de los distintos grupos musculares.

Los jueces deben favorecer a las competidoras con las siguientes características:

Primero se evaluará la apariencia atlética general de todo su físico.

La presentación de un físico equilibrado, proporcional y simétricamente desarrollado.

La condición y el tono de la piel; y la habilidad de la atleta para presentarse con confianza y elegancia. El cuerpo en general debe ser evaluado en cuanto a su densidad muscular, logrado a través de esfuerzos atléticos y dieta.

Los grupos musculares deben verse llenos y duros con una pequeña cantidad de grasa corporal. El físico no debe ser excesivamente musculoso ni excesivamente delgado y debe mostrar una visible separación muscular.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



4.2 Descripción de los cuartos de giro



DE FRENTE

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo, palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa.

La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular y deben recordar que realizar las poses correctamente influye en su puntuación.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRAN COSTADO IZQUIERDO

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

El brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente, palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo derecho ligeramente delante de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente, palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la izquierda, con el hombro izquierdo bajado y derecho elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA FITNESS COREOGRAFICO FEMENINO



CUARTO DE GIRO DE ESPALDA

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo, palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa.

La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Debe mantenerse una postura relajada sin contracción.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRAN COSTADO DERECHO

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

El brazo derecho ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo izquierdo ligeramente delante de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente, palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la derecha, con el hombro derecho bajado e izquierdo elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular.