

REGLAMENTO FISICOCULTURISMO FEMENINO

1. CATEGORÍAS:

Para eventos con 2 categorías:

Ligero hasta e incluyendo 125 lbs (57 kg)

De peso pesado más de 125 lbs (57 kg)

Para eventos con 3 categorías:

Ligero hasta e incluyendo 125 lbs (57 kg)

Peso medio más de 125 lbs (57 kg) hasta e incluyendo 140 lbs (64 kg)

De peso pesado más de 140 lbs (64 kg)

Para eventos con 4 categorías:

Peso gallo hasta e incluyendo 115 lbs (52 kg)

Ligero más de 115 lbs (52 kg) hasta e incluyendo 125 lbs (57 kg)

Peso semipesado más de 125 lbs (57 kg) hasta e incluyendo 140 lbs (64 kg)

De peso pesado más de 140 lbs (64 kg)

2. INDUMENTARIA

- La parte inferior del traje deben tener forma de V con una cobertura trasera de al menos $\frac{1}{2}$. Los trajes deben cumplir con los aceptables de gusto y decencia. Las tangas están prohibidas.
- Los trajes de baile pueden incluir un diseño con flecos, encajes, destellos o fluorescentes.
- Las competidoras no deben alterar el ajuste del traje de presentación para arriba en la parte posterior o tirar de los lados para las poses de expansión de frente o espaldas.

3. MÚSICA

- La presentación de la música debe estar en un CD o dispositivo USB.
- La música que se presenta debe ser la única música en el CD o dispositivo USB.
- La presentación de música no debe contener letras vulgares. Las competidoras que usan música que contienen letras vulgares serán descalificadas.

4. ESCENARIO

- Durante la evaluación, las competidoras no están obligadas a usar joyas, excepto una alianza de boda. Durante las Finales, se puede usar aretes y otras joyas.
- Durante la evaluación, el cabello debe estar recogido, fuera de los hombros y la espalda. Las piezas decorativas en el cabello están prohibidas. Durante las Finales, el cabello se puede soltar y se permiten piezas decorativas en el cabello.
- Anteojos recetados están permitidas (nunca de sol).
- Los números de las competidoras deben ser usados en el lado izquierdo del traje de presentación durante el Juzgamiento y las Finales.
- Lo siguiente está prohibido mientras está en el escenario:
 - Accesorios
 - Chicle
 - "Pose de la media luna" (será motivo de descalificación)
 - Tirarse en el escenario.
 - Choque y empujones (la primera y segunda persona involucrada serán descalificadas).

5. FORMATO

EVALUACIÓN

Presentación

- Cada competidora pasa al centro del escenario individualmente en el orden numérico y automáticamente realiza las poses obligatorias. No se requiere señal del Juez Principal.
- Cada competidora tiene un máximo de 60 segundos para realizar las poses. Se dará una advertencia cuando queden 10 segundos.
- Las competidoras no están obligadas a usar los 60 segundos completos.

- **Las poses obligatorias son:**
 - Doble bíceps de frente
 - Expansión dorsal de frente
 - Pecho de perfil
 - De espalda doble bíceps
 - De espalda expansión dorsal
 - De perfil tríceps
 - De frente abdominales y piernas

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 y poses obligatorias.
- En las llamadas, el juez principal dirigirá a competidoras específicas para realizar los cuartos de giro y las poses obligatorias. Los jueces tienen la oportunidad de comparar competidoras entre sí.

* Los jueces evaluarán a las atletas de acuerdo con el "paquete total", que es un equilibrio de tamaño, simetría y musculatura.

FINALES

Rutina

- Las competidoras son llamadas al escenario individualmente en orden numérico para realizar una rutina de presentación de música a elección de la competidora.
- La duración de la rutina de presentación es un máximo de 60 segundos.
- Dependiendo de la cantidad de competidoras, el promotor y el Juez Principal pueden decidir que solo los mejores finalistas realicen su rutina de posar.

Confirmación (si es necesario *)

Las competidoras son llamadas al escenario y, bajo la dirección del juez principal, son comparadas en grupos mientras realizan las poses obligatorias.

* El jurado, un criterio exclusivo, se reserva el derecho de volver a juzgar por una ronda de confirmación.

Posedown (título Overall solamente)

Las mejores finalistas tomarán parte en el escenario durante 60 segundos.

PUNTUACIÓN

- El jurado califica al 100%.
- Los empates se deciden con el método de Ubicación Relativa.

