

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 tendrán en cuenta lo siguiente para realizar sus rutinas de acondicionamiento físico:

- El atuendo de rutina de fitness debe cumplir con los estándares aceptables de gusto y decencia.
- Las tangas están prohibidas.
- El calzado deportivo se puede usar a discreción de la competidora.

3. MÚSICA

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

4. ESCENARIO

- Anteojos recetados están permitidas. Las gafas de sol están permitidas si son accesorio de la vestimenta de rutina.
- Los números de las competidoras deben ser usados en el lado izquierdo de la vestimenta de rutina.
- Las competidoras tienen prohibido usar productos, es decir, aceites, lociones, cremas, etc. que pueden dejar residuos resbaladizos en el escenario.
- Los apoyos están permitidos bajo las siguientes condiciones:
 - Deben tener un tamaño y un peso que permita el transporte hacia y desde el 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 antes del uso posterior de otras competidoras.
 - Si se descartan durante la rutina, deben ser transportados fuera del escenario por la competidora, sin asistencia.

5. FORMATO

EVALUACIÓN

Rutina

- 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

La rutina de ejercicios se califica 100% 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

