

# MISS BODY REGLAS



Efectivas a partir de enero de 2017.  
Este reglamento fue revisado y aprobado por  
el **COMITÉ DIRECTIVO Y LA COORDINACIÓN DE  
JUECES WABBA MÉXICO**



## MISS BODY (Físico)

En esta categoría, el énfasis se pone en un físico deportivo avanzado. Esta categoría es para atletas que tienen un físico trabajado, mientras se mantiene la femineidad.

### DIVISIONES

#### Junior Miss Body:

- Todas las atletas nacidas en 1993 y después (a partir de 2017)

#### Miss Body:

- a. **Baja:** Hasta 1.63 m
- b. **Alta:** Más de 1.63 m

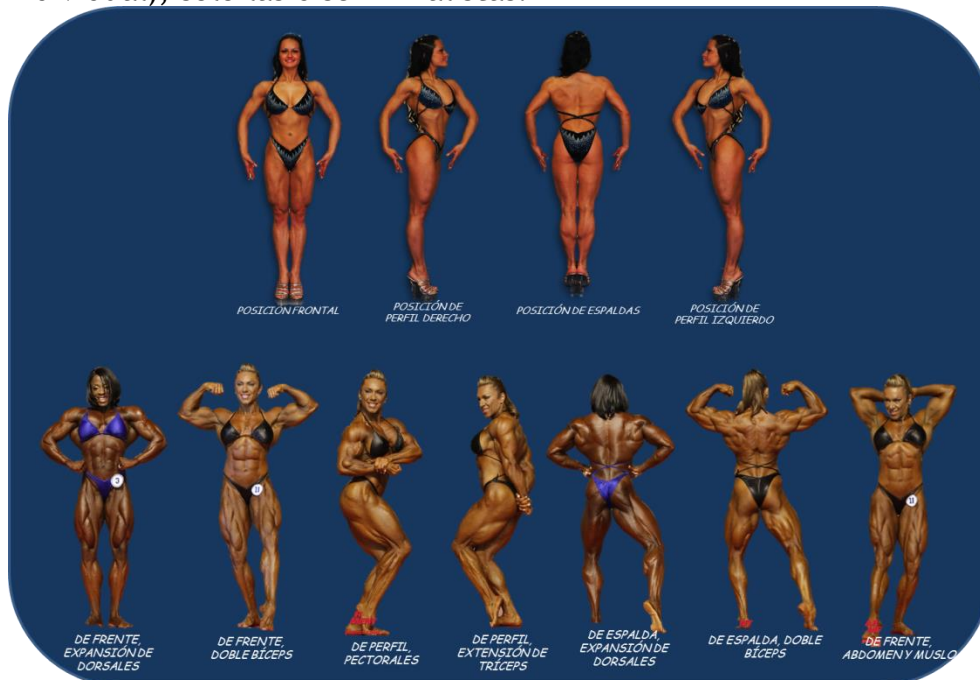
#### Master Miss Body:

- Más de 35 años al día de la competición

### RONDAS

La competencia **Miss Body** consistirá en las siguientes tres rondas:

1. **Ronda de Eliminación Prejugado** - (De frente, de espaldas y cuatro (4) poses reglamentarias), sólo cuando hay más de 10 atletas.
2. **Ronda Semifinal** - (Cuartos de giro y siete (7) poses reglamentarias), sólo cuando hay más de 6 atletas.
3. **Ronda Final** - (Cuartos de giro, siete (7) poses reglamentarias y rutina individual), sólo las 6 semifinalistas.



El atuendo de  
posar para  
**MISS BODY**  
(Físico)



El bikini puede ser de cualquier color y forma (sin plástico, no de goma o cualquier material similar).

Las atletas de esta categoría no pueden usar zapatos.

Accesorios, no hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación del atleta por los jueces.

No se permite el uso de los bronceados que manchen y/o que puedan ser borrados.



## CRITERIOS

1. **SIMETRÍA**
  - PROPORCIÓN
  - ESTÉTICA
2. **MUSCULARIDAD**
  - TAMAÑO
  - SEPARACIÓN
  - DEFINICIÓN
3. **RUTINA INDIVIDUAL CON MUSICA.**
  - 60 SEGUNDOS MÁXIMO

**Nota:** Excepto los implantes mamarios, los implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y pueden resultar en la descalificación de la atleta.

## EVALUACIÓN

### Crterios Miss Body

- **SIMETRÍA.**- Las proporciones entre el cuerpo superior e inferior deben ser proporcionadas, mantener forma de “X” y la simetría lateral son importantes.
- **MUSCULATURA.**- La atleta debe mostrar un grado de musculatura, sin ser altamente desarrollado como la de Bodybuilding Hombres.
- **DEFINICIÓN.**- Las atletas deben mostrar definición, con un porcentaje bajo de grasa corporal. se permite vascularidad pero la cara no debe estar demacrada y la figura global no puede ser demasiada virilizada.





1.- LA SIMETRÍA: FORMA, PROPORCIÓN, DETALLE Y EL EQUILIBRIO DE CADA PARTE DEL CUERPO EN RELACIÓN UNOS CON OTROS, SE PUEDE DETERMINAR A TRAVÉS DE 4 POSES SEMI-RELAJADAS: DE FRENTE, DE ESPALDAS, Y LOS LATERALES.

**Giro en cuatro tiempos. Partiendo de la posición de frente:**

- Cuarto de giro a la izquierda (perfil derecho a los jueces)
- Cuarto de giro a la izquierda (de espalda a los jueces)
- Cuarto de giro a la izquierda (perfil izquierdo a los jueces)
- Cuarto de giro a la izquierda (de frente a los jueces)



## EVALUACIÓN DE LOS CUARTOS DE VUELTA

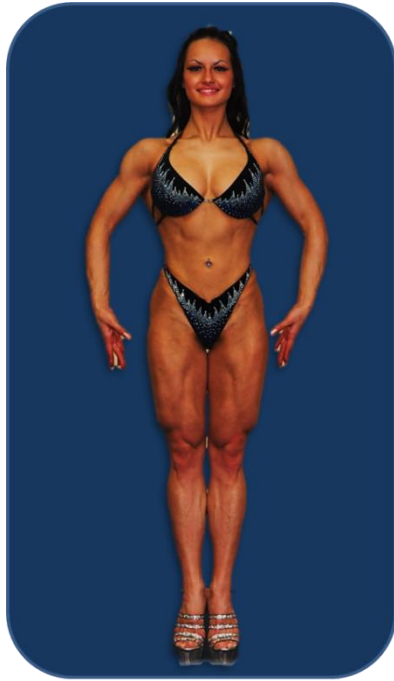
Con las poses semi-relajadas se analizarán la forma del cuerpo, el tono, la simetría, la armonía y la presentación general. Las atletas serán minuciosamente analizadas por cualquier defecto genético, estructural o proporcional.

Los jueces han de considerar la postura semi-relajada que mantengan en todo momento las atletas mientras permanecen en el escenario. La imagen en general que representen debe demostrar el equilibrio, la feminidad y la confianza en sí mismas.

Las atletas mantendrán cada postura semi-relajada para representar la imagen en general, forma y proporciones del cuerpo, junto con una musculatura equilibrada y estado general.



## DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE VUELTA



### POSICIÓN FRONTAL

Postura erecta, tensa, cabeza y los ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, los talones en línea y separados 15 cm de distancia, pies en posición hacia afuera en un ángulo de 30°, rodillas sin doblar, el estómago dentro, el pecho hacia fuera, los hombros hacia atrás, la cabeza erguida, ambos brazos colgando hacia abajo y al lado y a lo largo de la línea central del cuerpo, los codos ligeramente doblados, los pulgares y los dedos juntos, ambas palmas hacia el cuerpo, manos ligeramente copadas.



### POSICIÓN PERFIL DERECHO

Postura erecta, la cabeza y los ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, los talones juntos, los pies en posición hacia afuera en un ángulo de 30°, con las rodillas juntas sin doblarse, estómago adentro, sacando el pecho, los hombros hacia atrás, la cabeza erguida, brazo derecho se mantiene hacia abajo y ligeramente hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma hacia la dirección del cuerpo ligeramente copada, el brazo izquierdo ligeramente doblado en el codo hacia la parte delantera del cuerpo, con la palma hacia el cuerpo ligeramente copada. El posicionamiento de los brazos hará que el torso gire ligeramente a la derecha, con el hombro derecho bajado y el hombro izquierdo elevado. Esto es normal y no debe ser exagerado.



## DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE VUELTA



### POSICIÓN DE ESPALDAS

Postura erecta, tensa, cabeza y los ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, los talones en línea y hasta 15 cm de distancia, pies en posición hacia afuera en un ángulo de  $30^\circ$ , rodillas sin doblar, el estómago hacia dentro, el pecho hacia fuera, los hombros hacia atrás, la cabeza erguida, ambos brazos se sostienen hacia abajo y al lado y largo de la línea central del cuerpo, los codos ligeramente doblados, los pulgares y los dedos, las palmas hacia el cuerpo ambas palmas hacia el cuerpo, manos ligeramente copadas.



### POSICIÓN PERFIL IZQUIERDO

Postura erecta, la cabeza y los ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, los talones juntos, los pies en posición hacia afuera en un ángulo de  $30^\circ$ , con las rodillas juntas sin doblarse, estómago adentro, sacando el pecho, los hombros hacia atrás, la cabeza erguida, brazo izquierdo se mantiene hacia abajo y ligeramente hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma hacia la dirección del cuerpo ligeramente copada, el brazo derecho ligeramente doblado en el codo hacia la parte delantera del cuerpo, con la palma hacia el cuerpo ligeramente copada. El posicionamiento de los brazos hará que el torso gire ligeramente a la izquierda, con el hombro izquierdo bajado y el hombro derecho elevado. Esto es normal y no debe ser exagerado.



**2.- MUSCULARIDAD: EL TAMAÑO DE LOS MÚSCULOS EN RELACIÓN A LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA, SU FORMA, DUREZA, LA SEPARACIÓN ENTRE LOS MÚSCULOS ADYACENTES Y DEFINICIÓN, SE PUEDE DETERMINAR A TRAVÉS DE 7 POSES REGLAMENTARIAS DE MUSCULACIÓN.**

**LAS POSES REGLAMENTARIAS SON:**

1. De Frente Expansión de Dorsales
2. De Frente Doble Bíceps
3. De Perfil Pectorales
4. De Perfil Tríceps
5. De Espaldas Expansión de Dorsales
6. De Espaldas Doble Bíceps
7. De Frente Abdominales y Muslos







## DESCRIPCIÓN DE LAS POSES REGLAMENTARIAS

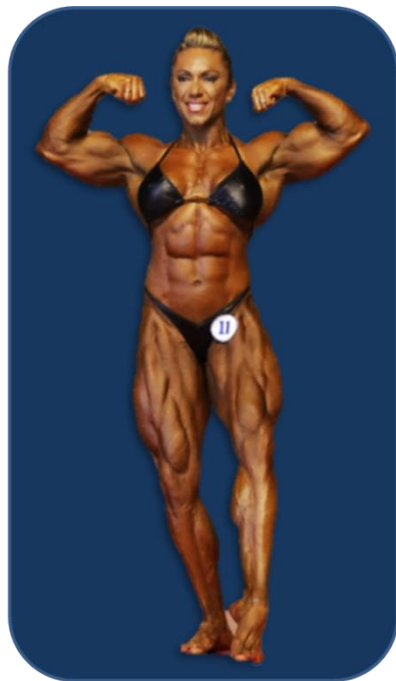


### DE FRENTE EXPANSIÓN DE DORSALES

De pie, de cara a los jueces con los pies ligeramente separados, las atletas colocan las manos, preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales.

Simultáneamente, las atletas deben contraer todos los músculos que puedan de la parte anterior del cuerpo.

En primer lugar, los jueces comprueban si la expansión dorsal de las atletas es buena y logra crear una acusada silueta en "V", prosiguiendo a continuación con la inspección del cuerpo entero, observando primero los aspectos generales para concentrarse acto seguido en facetas más detalladas de los diversos grupos musculares.



### FRENTE DOBLE BÍCEPS

De pie, de frente a los jueces, con una de las piernas desplazada hacia un lado, las atletas elevan ambos brazos flexionándolos por encima de la cabeza en un ángulo de 45°, con las manos abiertas o cerradas contrayendo los bíceps y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose. Además las atletas deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible, ya que los jueces estudian todo su físico.



## DESCRIPCIÓN DE LAS POSES REGLAMENTARIAS



### DE PERFIL PECTORALES

En esta pose las atletas pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su mejor perfil. Las atletas expanden el pecho y contraen los músculos todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción. Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.



### DE PERFIL TRÍCEPS

También en esta pose las atletas pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su mejor perfil. Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces, debe estar flexionada por la rodilla con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies.

Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto. Tanto en esta pose como en la de la caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarles a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de las competidoras.



## DESCRIPCIÓN DE LAS POSES REGLAMENTARIAS



### DE ESPALDAS EXPANSIÓN DE DORSAL

Las atletas se sitúan de espalda a los jueces y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión, y mostrar los gemelos presionando hacia abajo con los dedos de los pies.

Los jueces deben fijarse en la expansión de los músculos dorsales, pero también en la densidad muscular, concluyendo su examen con una inspección del conjunto del cuerpo.



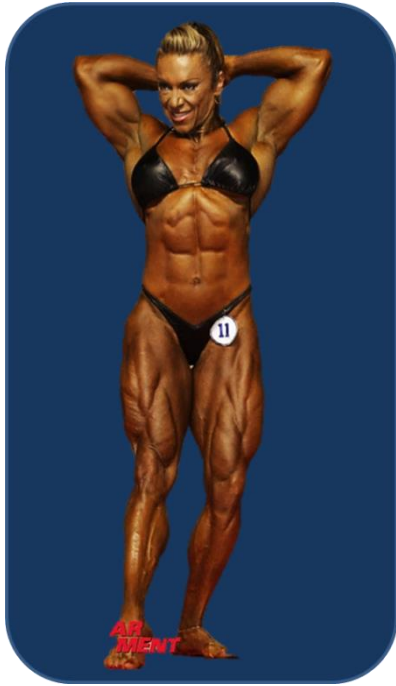
### DE ESPALDAS DOBLE BÍCEPS

Las atletas permanecen de pie dando la espalda 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 de los pies, contrayendo los músculos de los brazos, así como los de los hombros, la espalda alta y baja, los muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a las atletas de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos. Posiblemente esta pose es la más útil para determinar la calidad de la densidad muscular de las atletas y de su definición y equilibrio general.



## DESCRIPCIÓN DE LAS POSES REGLAMENTARIAS



### DE FRENTE ABDOMINALES Y MUSLOS

De pie, de frente a los jueces, las atletas 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 del muslo de la pierna adelantada. Los jueces deben de estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.

## EVALUACIÓN DE LAS POSES REGLAMENTARIAS

Durante las comparaciones de las poses reglamentarias, el juez debe mirar primero el grupo muscular primario que la define. En seguida el juez debe estudiar todo el cuerpo, empezando por la cabeza y mirando todas las partes del cuerpo en una secuencia descendente, comenzando con las impresiones generales en busca del mayor desarrollo muscular y equilibrado, densidad muscular, separación muscular y definición.

La inspección comienza en la cabeza, cuello, deltoides, todos los músculos de los brazos, pectoral inserción pectoral-deltoides, los abdominales, la cintura, los muslos, los muslos y pantorrillas. El mismo procedimiento para poses de espalda también tomará en el trapecio superior e inferior, redondo e infraespinoso, erector de la columna, el grupo glúteo, el grupo bíceps de la pierna en la parte posterior de los muslos y las pantorrillas y los pies.

El juez debe favorecer a la atleta con un físico armonioso, clásico. El juez debe buscar una buena postura y porte atlético, estructura anatómica correcta (incluido el marco cuerpo, hombros anchos, pecho alto, curvas de la columna correctas, las extremidades y el tronco en buena proporción, piernas rectas, no torcidas o arqueadas de la rodilla) y feminidad.



El juez también debe buscar un buen tono de la piel con una ausencia de cicatrices quirúrgicas o de otro tipo, manchas, acné o tatuajes, que se consideran como una imperfección de la piel, el pelo, pulcramente vestida.

Ante todo tiene que buscarse el físico femenino ideal, por lo que es fundamental la silueta, femenina. Se busca forma con cintura chica que denote armonía, simetría y proporción y cuanta menos androgenización del rostro haya, es mejor. Femenidad y elegancia son esenciales así como el tono de piel.

### 3. RUTINA INDIVIDUAL CON MÚSICA (PRESENTACIÓN):

La presentación es la visualización eficaz de los activos de la atleta a través de la capacidad de presentación, la postura, y la proyección en el escenario. Tono de la piel, el aseo y el traje para posar son una parte de la presentación. La selección de poses y de su correcta ejecución, la suavidad de las transiciones y la selección coordinada de música toda mejora la rutina y la presentación.

Se permitirá un máximo de 60 segundos para exhibir su físico, acondicionamiento físico, carisma y capacidad de presentación a través de esta ronda de poses libre. Las atletas deben mostrar flexibilidad, creatividad, presencia y rendimiento general coreografiado. La atleta debe tener una empatía con la música seleccionada, usando movimientos en el tiempo al ritmo o compás de la música sin movimientos descoordinados que sean demasiado rápido para que el público y los jueces puedan apreciar. En esta ronda los jueces calificados buscan rutinas que demuestran la personalidad individual, el estilo y el músculo-coordinación.

Una buena grabación musical de calidad, en formato MP3, se requiere de cada atleta para la función de la final. La música debe ser señalada por el atleta para comenzar al principio de la rutina. Las palabras o letras en la cinta no deben contener ninguna blasfemia ni ser ofensivo.

### PUNTUACIÓN

- a) El procedimiento de puntuación utilizado será el sistema de colocación. Cuando se utilicen siete jueces, se dejará caer una puntuación alta y una baja. Cuando se utiliza un panel de nueve jueces, las dos puntuaciones más altas y más bajas se excluirán en el cálculo de colocación final de cada atleta. El atleta con el menor número de puntos es el ganador.
- b) Los empates se resolverán por el sistema de colocación relativa, se colocara por delante al atleta que tenga la mayoría de votos cercanos al primer lugar.
- c) El objetivo es seleccionar las fisicoculturistas desarrolladas y mejor proporcionadas sin perder la feminidad.

**SIMETRÍA Y MUSCULARIDAD**, representan el **67%** de la puntuación total.  
**RUTINA INDIVIDUAL**, representa el **33%** de la puntuación total.

