

MISS FITNESS 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 FITNESS (Entrenada)

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 feminidad.

DIVISIONES

Junior Miss Fitness:

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

Miss Fitness:

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

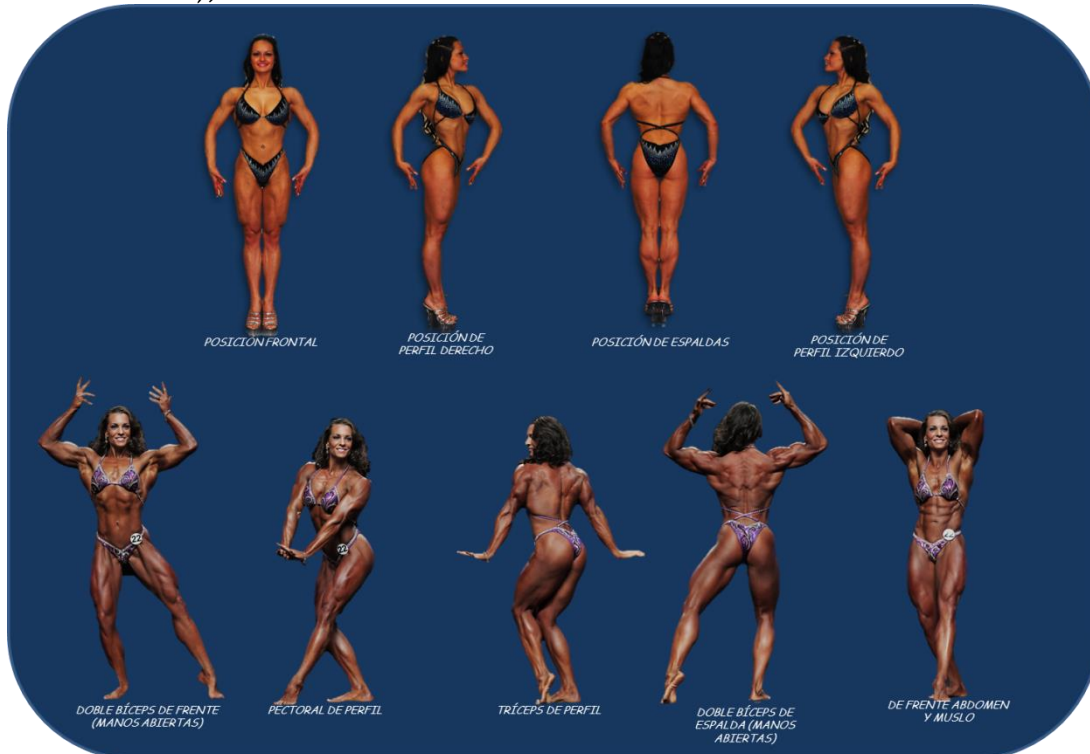
Master Miss Fitness:

- Más de 35 años al día de la competición

RONDAS

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

1. **Ronda de Eliminación Prejugado** - (De frente, de espaldas y cinco (5) poses reglamentarias), sólo cuando hay más de 10 atletas.
2. **Ronda Semifinal** - (Cuartos de giro y cinco (5) poses reglamentarias), sólo cuando hay más de 6 atletas.
3. **Ronda Final** - (Cuartos de giro, cinco (5) poses reglamentarias y rutina individual), sólo las 6 semifinalistas.



**El atuendo de
posar para
MISS FITNESS
(Entrenada)**



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

Las atletas de esta categoría no puede 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.



Las competidoras pueden vestir lo que consideren oportunas con el fin de realizar sus rutinas, excepto como se detalla a continuación.

Tangas están estrictamente prohibidas. No se puede llevar en la parte superior de leotardos, mallas medias, o medias. También, no pueden ser usadas debajo de una falda o de otro tipo de prendas que permita detectar las nalgas mientras que la competidora se está moviendo alrededor en el escenario. La parte inferior del bikini debe cubrir un mínimo de la mitad de las nalgas durante la totalidad de la rutina. Calzado deportivo puede ser usado, según el criterio de la competidora.



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.

CRITERIOS

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

EVALUACIÓN

Criterios Miss Fitness

- **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 miss body.
- **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.
- Tiene una ronda que se juzga en el desempeño de una rutina aeróbica. la atleta en esta fase podrá utilizar en la ejecución de su coreografía todo tipo de ejercicios aeróbicos derivados del baile, aeróbic, gimnasia artística. lo importante es la correcta ejecución y coordinación con la música.



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

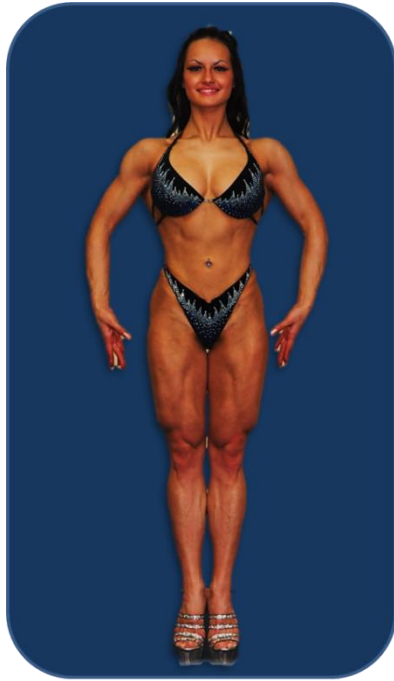
Con las poses semi-relajadas se analizarán la forma del cuerpo, el tono, la simetría, la armonía y la presentación general. Las atletas serán minuciosamente analizadas por cualquier defecto genético, estructural o proporcional.

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.

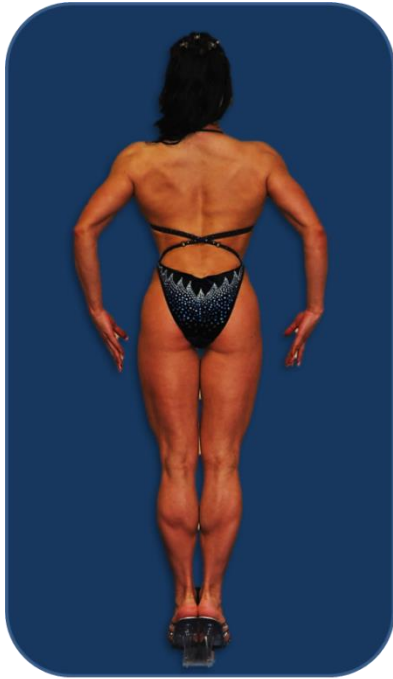


POSICIÓN PERFIL DERECHO

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.

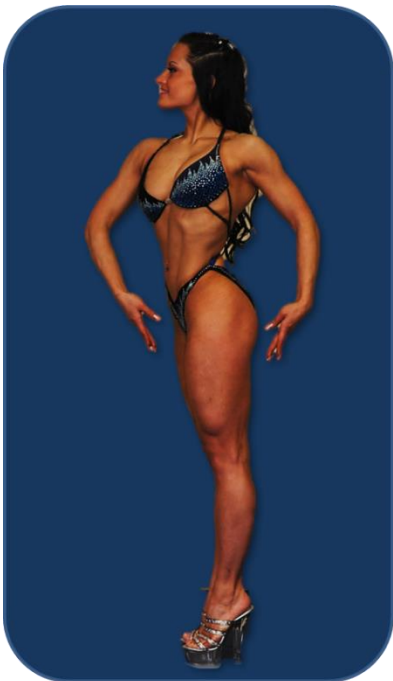


DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE VUELTA



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° , 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° , 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. Doble Bíceps de frente (manos abiertas)
2. Pectoral de perfil
3. Tríceps de perfil
4. Doble Bíceps de espalda (manos abiertas)
5. De Frente Abdominales y Muslos





DESCRIPCIÓN DE LAS POSES REGLAMENTARIAS



DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

De pie frente a los jueces, con las piernas y los pies en línea, una pierna extendida hacia un lado, la atleta levanta ambos brazos a la altura de los hombros y dobla los codos. Las manos deben ser abiertas, con los dedos dirigidos hacia arriba.

La atleta debe intentar contraer tantos músculos como sea posible ya que los jueces inspeccionarán todo el físico.

El juez inspeccionará todo el físico, de la cabeza a los pies, mediante la observación de las líneas del cuerpo y el equilibrio general, los contornos de cada parte del cuerpo, que se logran por el desarrollo de músculos apropiados, así como las proporciones totales del cuerpo y simetría. El juez también buscará la densidad muscular, el bajo nivel de grasa corporal y el equilibrio general.



DE PERFIL, PECTORALES

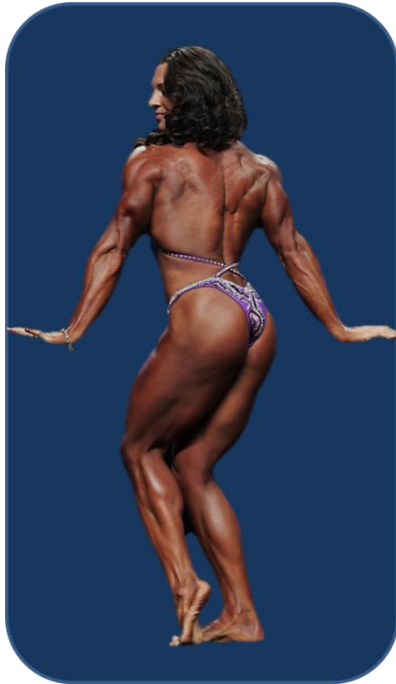
La atleta puede elegir cualquiera de los lados de esta postura, con el fin de mostrar el "mejor" brazo. Permanecerá de lado izquierdo o derecho a los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente doblado y mirando a los jueces, el estómago adentro, la pierna más cercana a la jueces recta, enclavada en la rodilla, hacia adelante y descansando sobre los dedos del pie.

La pierna más alejada de los jueces se inclina ligeramente por la rodilla, con la pierna en reposo sobre la planta del pie, los brazos se mantienen ligeramente delante del cuerpo, rectos y aprisionados en el codo, el pulgar y dedos juntos, con la palma hacia abajo y se mantienen juntos o uno sobre el otro.

El juez prestará especial atención a los músculos pectorales, tríceps, los cuádriceps de la pierna y de la pantorrilla, y concluirá con la inspección desde el pie a la cabeza. En esta postura, el juez podrá examinar los músculos del muslo y la pantorrilla en perfil, lo que ayudará en la clasificación de su desarrollo comparativo con más precisión.



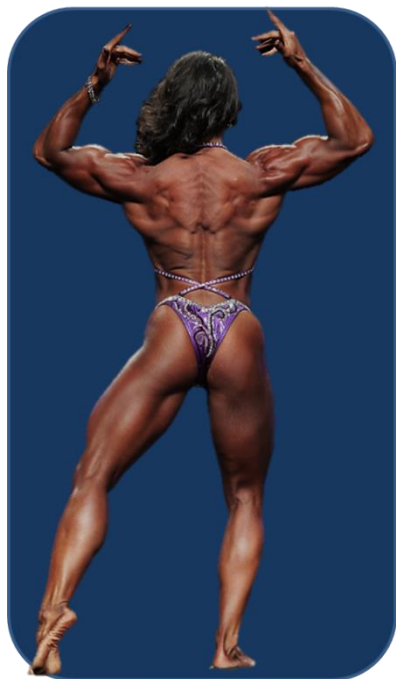
DESCRIPCIÓN DE LAS POSES REGLAMENTARIAS



DE PERFIL, TRÍCEPS

La atleta puede elegir cualquiera de los lados de esta postura. Ambos brazos extendidos hacia abajo. Ligera rotación en la cintura para mostrar los dos brazos y la espalda. Muestra los tríceps, espalda, hombros, piernas, y la pantorrilla.

El juez primero estudia los músculos del tríceps, y concluye examinando desde el pie a la cabeza. En esta postura, el juez podrá examinar todo el físico en perfil, que lo ayudara en la clasificación de su desarrollo comparativo con más precisión. Será capaz de valorar los músculos del muslo y pantorrilla.



DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS

De pie, de espaldas a los jueces, la atleta dobla los brazos como en la pose Doble Bíceps de frente, manteniendo las manos abiertas, coloca un pie hacia atrás apoyada sobre los dedos del pie. Contrae los músculos de los brazos, así como los músculos de los hombros, superior e inferior de la espalda, el muslo y músculos de la pantorrilla.

El juez inspeccionará todo el físico, de la cabeza a los pies, mediante la observación general de las líneas del cuerpo y el equilibrio, los contornos de cada parte del cuerpo, que se logran por el desarrollo de músculos apropiados, así como las proporciones totales del cuerpo y simetría. El juez también buscará la densidad muscular, el bajo nivel de grasa corporal y el 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 (COREOGRAFÍA):

La atleta en esta fase podrá utilizar en la ejecución de su coreografía todo tipo de ejercicios aeróbicos derivados del baile, aeróbic, gimnasia artística. Lo importante es la correcta ejecución y coordinación con la música, se valorará la originalidad, elasticidad, flexibilidad, fuerza, transiciones limpias, utilización del espacio, variedad de elementos y dificultad.

Elementos obligatorios:

- Presentación
- Fuerza Dinámica
- Fuerza Estática
- Flexibilidad
- Acrobacia
- Salto y Giro

Es una prueba coreográfica, con una duración máxima de 90 segundos, 33% de la calificación total.

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 colocará 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.

