



# WOMEN'S WELLNESS

## ¿Qué es la categoría Wellness?

Esta categoría es para mujeres con físico atlético que muestran más masa corporal en las caderas, glúteos y muslos. La parte superior del cuerpo está desarrollada, pero no en el mismo grado que la parte inferior del cuerpo.

## CLASES

### *Para todas las competencias con 2 clases:*

Clase A – Hasta e incluyendo 5' 4" (163cm)

Clase B – Mas de 5' 4" (163 cm)

### *Para todas las competencias con 3 clases:*

Clase A – Hasta e incluyendo 5' 4" (163 cm)

Clase B – Mas de 5' 4" (163 cm), y hasta e incluyendo 5' 6" (168 cm)

Clase C – Mas de 5' 6" (168 cm)

### *Para todas las competencias con 4 clases:*

Clase A – Hasta e incluyendo 5' 2" (157 cm)

Clase B – Mas de 5' 2" (157 cm), y hasta e incluyendo 5' 4" (163 cm)

Clase C – Mas de 5' 4" (163 cm), y hasta e incluyendo 5' 6" (168 cm)

Clase D – Mas de 5' 6" (168 cm)

## Poses y Presentación

### De frente:

Las competidoras se presentarán de frente con una mano en la cadera, un brazo hacia abajo y una pierna ligeramente extendida. No queremos ver el brazo al costado con el codo doblado y la muñeca doblada hacia arriba.



**Cuarto de giro a la derecha:**

Las competidoras giraran ligeramente hacia los jueces con la mano derecha en la cadera y el brazo izquierdo hacia abajo y la pierna derecha flexionada en la rodilla. Mas como una pose de lado con torsión que realizan las competidoras de bikini. No queremos ver el brazo al costado con el codo doblado y la muñeca hacia arriba.



**Cuarto de giro, de espalda:**

Las competidoras presentaran la parte posterior con la espalda baja arqueada con glúteos hacia atrás. No queremos ver el brazo al costado con el codo doblado y la muñeca doblada hacia arriba.



**Cuarto de giro a la derecha:**

Las competidoras giraran ligeramente hacia los jueces con la mano izquierda en la cadera, el brazo derecho relajado y la pierna izquierda flexionada en la rodilla. No queremos ver el brazo al costado con el codo doblado y la muñeca doblada hacia arriba.



## Pasarela o Model Walk:

Como se realiza actualmente en la categoría bikini. Escuche las instrucciones del juez principal.

\*Al igual que con todas las demás categorías, no se permiten actos obscenos y dará lugar a la descalificación automática.

\*No queremos ver el brazo al costado con el codo doblado y la muñeca doblada hacia arriba como se ve a continuación.



## **Preguntas frecuentes**

### **-Nivel de condicionamiento?**

Estamos buscando acondicionamiento casi a la par con las competidoras de Bikini, pero las competidoras tendrán un poco más de musculo. Queremos ver un poco de grasa corporal con una ligera separación, pero sin estrías.

### **-Abdominales definidos como Figure o menos definida como Bikini?**

Como es actualmente en Bikini.

### **-Hombros? ¿Redondos como Figure y Women's Physique o menos pronunciados como bikini?**

Ligeramente más desarrollado que Bikini y un poco menos que Figure, pero no tan magra y sin estrías. No como Women's Physique.

### **-Cuanta definición de quads?**

Los quads deben mostrar una apariencia atlética con ligera separación, pero sin estrías. No tan magra y definido como Figure o Women's Physique.

### **-Desarrollo de glúteos?**

Glúteos redondos completos con una ligera separación entre los isquiotibiales y el área de glúteos, pero sin estrías, como ocurre en la categoría de Bikini. Los glúteos serán más grandes que las competidoras actuales de Bikini. No serán tan magras y definidos como Figure o Women's Physique.

### **-Reglamento o restricciones en los trajes?**

Los trajes de competencia de Wellness seguiran las mismas reglas que se aplican actualmente para todas las otras categorías nuestras. Los trajes se pueden personalizar con "bling". Las competidoras se presentarán en un traje de dos piezas. La parte inferior del traje debe tener forma de V en la parte delantera y tradicionalmente es todo material sin conectores y se asienta en las caderas. El corte del traje de atrás es el mismo estándar actualmente en la categoría de Bikini. No se permiten tangas ni trajes en T. \*También tiene la opción de utilizar la parte inferior de un traje de competición estilo bikini con conectores. No se le juzgara diferente si desea usar este tipo de traje inferior. Todos los trajes deben ser de buen gusto. Se advertirá a los atletas sobre trajes inadecuados y se les aconsejará que traigan dos (2) trajes para el checkin. Se les restaran puntos a las competidoras si el traje no es adecuado.

*\*Nota: NPC, NPC Worldwide y la IFBB Professional League no han autorizado ni otorgado la licencia, autoridad o exclusividad a ninguna compañía o diseñador de trajes de competencia para ser su fabricante oficial de trajes y para anunciar sus trajes como corte oficial o corte aprobado. ¡Nunca ha habido un "Bikini Pro Cut" oficial o aprobado para cualquier categoría! Ese término fue creado erróneamente por los fabricantes de trajes.*

**-Reglamento y restricciones sobre zapatos y tacones?**

Las reglas para zapatos y tacones son las mismas que actualmente se aplican en Bikini.

**-Reglamento y restricciones en joyería?**

Las mismas reglas de joyería que se aplican actualmente para las categorías de Figure y Bikini.

**-Reglamento y restricciones con aceite de posar o no?**

No aceite de posar, pero se puede utilizar el brillo como se hace actualmente en las categorías de Bikini y Figure.