



# WOMEN'S FITNESS

## 1. CLASES

*Para todas las competencias con 2 clases:*

- Clase A** Hasta e incluyendo 5'3" (160cm)  
**Clase B** Más de 5' 3" (160 cm)

*Para todas las competencias con 3 clases:*

- 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. VESTIMENTA

1. Ronda de traje de baño:

- Las competidoras deben usar un traje de baño de dos piezas
- La parte inferior del traje debe tener forma de V
- No se permiten tanguas
- Todos los trajes de baño deben ser de buen gusto
- Las competidoras deben usar tacones altos
- Las competidoras pueden usar joyas

2. Coreografía:

Las competidoras pueden vestirse como lo consideren apropiado para realizar su coreografía de fitness, excepto que:

- La vestimenta para su coreografía de fitness debe cumplir con los estándares aceptables de gusto y decencia.
- Se prohíben las tanguas.
- Se puede usar calzado deportivo a discreción de cada competidora.

### **3. MÚSICA**

1. La música para la coreografía debe estar en un CD o en un dispositivo USB.
2. La música de la coreografía debe ser la única música en el CD o en el dispositivo USB.
3. La música para la coreografía no debe tener palabras vulgares. Las competidoras que utilicen música que contenga palabras vulgares serán descalificadas.

### **4. EN EL ESCENARIO**

1. Se permiten los lentes de prescripción. Se permiten los lentes de sol si son un accesorio de la vestimenta para la coreografía.
2. Los números de las competidoras deben usarse del lado izquierdo de la vestimenta de la coreografía.
3. Los accesorios están permitidos bajo las siguientes condiciones:
  - a. Deben de ser de un tamaño y peso que permitan a la competidora subir y bajar del escenario sin ayuda.
  - b. No pueden dejar ningún residuo en el escenario que pueda suponer un peligro para la seguridad de otros competidores, o que pueda requerir la limpieza del escenario antes de su posterior uso por parte de otros competidores.
  - c. Si se descarta durante la coreografía, deben de ser transportado fuera del escenario por la competidora, sin asistencia.
4. Las competidoras tienen prohibido usar productos, es decir, aceites, lociones, cremas etc. que puedan dejar residuos resbaladizos en el escenario.

### **5. FORMATO**

#### **EVALUACIÓN**

##### **Traje de Baño**

1. Cada competidora es llamada al escenario individualmente en orden numérico en su traje de baño de dos piezas y tacones altos y, al centro del escenario, realiza cuatro cuartos de gira y luego se forma en números iguales a lo largo de las líneas diagonales a cada lado del escenario. El área del centro del escenario se deja libre para las llamadas.
2. El juez principal luego dirige los grupos de competidores en orden numérico a través de los cuartos de gira. El tamaño de los grupos queda a discreción del juez principal.
3. El juez principal luego dirige a los competidores seleccionados a través de las llamadas, donde las competidoras seleccionadas se comparan entre sí en los cuartos de gira. El número y la ubicación de las competidoras en las llamadas quedan a discreción del juez principal.

## Coreografía

1. Las competidoras son llamadas al escenario individualmente en orden numérico para realizar su coreografía de fitness con la música que elija la competidora.
2. La duración de la coreografía de fitness es de 2 minutos como máximo.
3. Como parte de la coreografía de fitness, las competidoras deben realizar los siguientes 4 movimientos obligatorios:
  - a. push up de cualquier tipo
  - b. high kick
  - c. straddle hold
  - d. side split

## 6. PUNTUACIÓN

La ronda de traje de baño cuenta 1/3 de su puntuación

La coreografía de fitness cuenta 2/3 de su puntuación según los siguientes criterios:

<b>Fuerza</b>	La cantidad y tipos de movimientos de fuerza. El grado de dificultad de estos movimientos. La facilidad y la habilidad de ejecutar los movimientos correctamente.
<b>Flexibilidad</b>	El número y tipo de movimientos de flexibilidad. El grado de dificultad de estos movimientos. La facilidad y la habilidad de ejecutar los movimientos correctamente.
<b>Cardiovascular</b>	El tempo de la coreografía.
<b>Paquete completo</b>	Evaluación general completa que incluye, entre otros, Creatividad, presencia en el escenario, vestimenta, peinado y maquillaje.