



WOMEN'S BODYBUILDING

1. CLASES

Para concursos con 2 clases:

Peso ligero	hasta e incluyendo 125 lbs (57 kg)
Peso pesado	más de 125 lbs (57 kg)

Par concursos con 3 clases:

Peso ligero	hasta e incluyendo 125 lbs (57 kg)
Peso medio	más de 125 lbs (57 kg) hasta e incluyendo 140 lbs (64 kg)
Peso pesado	Más de 140 lbs (64 kg)

Para concursos con 4 clases:

Peso gallo	hasta e incluyendo 115 lbs (52 kg)
Peso ligero	más de 115 lbs (52 kg) hasta e incluyendo 125 lbs (57 kg)
Peso semipesado	más de 125 lbs (57 kg) hasta e incluyendo 140 lbs (64 kg)
Peso pesado	más de 140 lbs (64 kg)

2. TRAJE DE PRESENTACIÓN

1. Los trajes de presentación deben ser trajes de baño con forma V y una cobertura trasera de al menos ½". Los trajes deben cumplir con los estándares aceptables de gusto y decencia. Las tangas están prohibidas.
2. Los trajes de presentación pueden incluir un diseño impreso con flecos, encajes, destellos o fluorescentes.
3. Los competidores no deben alterar el ajuste del traje de presentación trepando por la parte de atrás o levantando de los lados durante las expansiones dorsales de

frente y espalda.

3. MÚSICA

1. La presentación de música debe estar en un CD o dispositivo USB.
2. La música que se presenta debe ser la única música en el CD o dispositivo USB.
3. La presentación de música no debe contener lenguaje ofensivo o vulgar. Los competidores que usen música que contenga lenguaje ofensivo o vulgar serán descalificados.

4. EN EL ESCENARIO (ONSTAGE)

1. Durante la evaluación, los competidores no deberán usar joyas, excepto un anillo de bodas. Durante las Finales, se pueden usar aretes y otras joyas. Durante la evaluación el cabello tiene que ser recogido hacia arriba, fuera de los hombros y la espalda. Piezas decorativas en el cabello están prohibidas. Durante las Finales, el cabello puede usarse suelto y las piezas decorativas en el cabello serán permitidas.
2. Gafas con receta (excepto gafas de sol) están permitidas
3. Lo siguiente está prohibido mientras está en el escenario:
 - a. Accesorios
 - b. Masticar chicle
 - c. "Moon Pose" (cualquier competidor que realice esta pose será descalificado)
 - d. Acostado en el escenario
 - e. Golpeando y empujando (la primera y segunda persona involucrada serán descalificadas)
4. Los números de los competidores deben ser usados en el lado izquierdo del traje de presentación durante el Pre-Jueceo y las Finales.

5. FORMATO

PRE-JUECEO

Presentación

1. Cada competidor pasa al centro del escenario individualmente en orden numérico y automáticamente realiza las poses obligatorias. No se requiere señal del Juez Principal.
2. Cada competidor tiene un máximo de 60 segundos para realizar las poses. Se dará una advertencia cuando queden 10 segundos.
3. Los competidores no están obligados a usar los 60 segundos completos.
4. Las poses obligatorias son:
 - a. De frente, doble de bíceps
 - b. De frente, expansión dorsal
 - c. De perfil, expansión pectoral
 - d. De espalda, doble de bíceps
 - e. De espalda, expansión dorsal
 - f. De perfil, extensión de tríceps
 - g. De frente, abdominales y muslos

Compaciones

1. El Juez Principal llamará a los competidores, en pequeños grupos y en orden numérico, al centro del escenario para realizar los cuartos de giro y poses obligatorias.
2. En las llamadas, el Juez Principal dirigirá a competidores específicos para realizar los cuartos de giro y las poses obligatorias. Los jueces tendrán la oportunidad de comparar competidores entre sí.

*Los jueces calificarán a los competidores de acuerdo con el "paquete total", que es un equilibrio de tamaño, simetría y musculatura.

FINALES

Rutina

1. Los competidores son llamados al escenario individualmente en orden numérico para realizar una rutina de presentación de música a elección del competidor.
2. La duración de la rutina de presentación es un máximo de 60 segundos.
3. Dependiendo de la cantidad de competidores, el promotor y el Juez Principal pueden decidir que solo los mejores finalistas realicen su rutina de posar.

Confirmación (si es necesario*)

Los competidores son llamados al escenario y, bajo la dirección del Juez Principal, son comparados en grupos mientras realizan las poses obligatorias.

*El jurado, a su exclusivo criterio, se reserve el derecho de Volver a juzgar mediante una ronda de confirmación.

Posedown (título absoluto solamente)

Los mejores finalistas toman parte en una puesta en escena de 60 segundos.

6. PUNTUACIÓN

1. El pre-jueceo se califica al 100%.
2. Los empates se rompen usando el método de Ubicación Relativa.