



WOMEN'S PHYSIQUE

1. CLASES

Para todas las competencias con 2 clases:

Clase A	Hasta e incluyendo 5' 6" (168 cm)
Clase B	Más de 5' 6" (168 cm)

Para todas las competencias con 3 clases:

Clase A	Hasta e incluyendo 5' 4" (163 cm)
Clase B	Más de 5' 4" y hasta e incluyendo 5' 6" (168 cm)
Clase C	Más de 5' 6" (168 cm)

Para todas las competencias con 4 clases:

Clase A	Hasta e incluyendo 5' 2" (157 cm)
Clase B	Más de 5' 2" y hasta e incluyendo 5' 4" (163 cm)
Clase C	Más de 5' 4" y hasta e incluyendo 5' 6" (168 cm)
Clase D	Más de 5' 6" (168 cm)

2. VESTIMENTA

1. Las competidoras se presentarán con un bikini de dos piezas.
2. La parte inferior del traje debe ser en forma V. Las tanguas están prohibidas.
3. El bikini debe cumplir con los estándares aceptables del gusto y el decoro.
4. Las competidoras pueden participar con un bikini adquirido en un comercio (no hecho a la medida).
5. No es necesario que el bikini tenga un color sólido.

3. MÚSICA

1. La música para posar debe estar en un CD o memoria USB.
2. La música para posar debe ser la única en el CD o memoria USB.
3. La música para posar no debe tener letras vulgares. Los competidores que usen una canción que contenga letras vulgares serán descalificados.

4. EN EL ESCENARIO

1. Los lentes de prescripción (excepto lentes de sol) están permitidos.
2. Los números de las competidoras deben portarse en el lado izquierdo de la parte inferior del bikini en todo momento en el escenario.
3. Las competidoras compiten descalzas.
4. Está prohibida la "Pose de la Luna" o "Moon Pose" (agacharse mostrando los femorales, cualquier competidor que realice esta pose será descalificadas).
5. Está prohibido recostarse en el escenario.
6. Están prohibidos los movimientos gimnásticos.

5. FORMATO

EVALUACIÓN

Presentación

1. Cada competidora camina sobre el escenario en orden numérico y lleva a cabo las siguientes poses obligatorias:
 - a. De frente, doble bíceps/manos abiertas (no es la pose frontal completa de pie plano – algún tipo de pose de torción)
 - b. De espaldas, doble bíceps/manos abiertas
 - c. De perfil, extensión de tríceps con pierna extendida
 - d. De perfil, expansión pectoral con brazos extendidos
 - e. Abdominales y muslos
2. La competidora tiene hasta 60 segundos para llevar a cabo las poses obligatorias. Se dará un aviso de 10 segundos.
3. Dependiendo del número de competidores en la clase, se puede dirigir a cada competidor a:
 - a. salir del escenario hasta que toda la clase haya llevado a cabo las poses obligatorias al momento en el que se pida a la clase entera que regrese al escenario; o
 - b. alinearse con las líneas diagonales a los lados laterales del escenario.

Comparaciones

1. El Juez Principal llamará a los competidores, en grupos pequeños y en orden numérico, al escenario central para llevar a cabo los cuartos de giro y las poses obligatorias.
2. En los llamados, el Juez Principal dirigirá a competidores específicos para que lleven a cabo los cuartos de giro y las poses obligatorias. Los jueces tendrán la oportunidad de comparar a los competidores entre ellos.

FINALES

Rutina

1. Se llama a los competidores en orden numérico para que suban al escenario y lleven a cabo una rutina de pose con música de elección del competidor.
2. La duración de la rutina de pose es de un máximo de 60 segundos.
3. Dependiendo del número de competidores, el promotor y el Juez Principal pueden decidir que solo los finalistas con la puntuación más alta lleven a cabo sus rutinas de pose.

Confirmación (en caso de ser necesario*)

Se llama a las competidoras para que suban al escenario y, bajo la dirección del Juez Principal, se comparan en grupos mientras llevan a cabo los cuartos de vuelta y las poses obligatorias.

*A criterio exclusivo, el panel de jueces se reserva el derecho de volver a juzgar empleando una ronda de Confirmación.

Posedown (título absoluto únicamente)

Las finalistas con la mayor puntuación participan en un posedown de 60 segundos.

6. PUNTUACIÓN

1. La evaluación se califica con un 100 %.
2. Los empates se rompen utilizando el método de colocación relativa.

Comentarios sobre la evaluación

La categoría Women's Physique se creó para brindar una plataforma a las mujeres que disfrutaran del levantamiento de pesas, preparación para el concurso y competir. Las competidoras deben mostrar un físico tonificado y atlético mostrando feminidad, tono muscular y la belleza y flujo del físico.

Los siguientes son ejemplos de términos comunes usados en la industria del fisiculturismo. Estas palabras pueden ser útiles para valorar lo que no debe ser descripción de los físicos juzgados en Women's Physique: rasgadas, rallado, desprendido, estriado, seco, cortado, rígido, vascular, granuloso, voluminoso, grueso, denso, etc.

Se considerarán todos los tipos de físicos cuando se trata de altura, peso, estructura, etc. La musculatura excesiva debe ser motivo para bajar la puntuación.

Las competidoras de Women's Physique deben contar con la estética general y la imagen que se encuentra en la Figura con un poco más de musculatura general.