



FITNESS FIGURA

REGLAS GENERALES

- El físico deberá evaluarse de acuerdo a su nivel de tono muscular general en todo el cuerpo, logrado a través de entrenamiento y esfuerzos atléticos. Los distintos grupos musculares deberán tener una apariencia firme y redondeada, con muy poca cantidad de grasa corporal.
- El físico no deberá ser excesivamente musculado, ni excesivamente delgado, y deberá estar libre de profunda separación y/o definición muscular. Se les deberá rebajar la calificación a los físicos que se consideren muy musculados, muy definidos y/o vascularizados en exceso.
- El tono de piel deberá tener una apariencia suave, saludable y sin celulitis. El rostro, cabello y maquillaje deberán complementar la "Apariencia Completa" presentada por la atleta.
- La competidora deberá ser observada en todo momento, desde que ella entra al escenario hasta su salida, buscando con énfasis un físico "saludable, en forma y atlético".
- Las atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bikini y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.

POSES REGLAMENTARIAS



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO IZQUIERDO

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

El brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo derecho ligeramente delante de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la izquierda, con el hombro izquierdo bajado y derecho elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.

POSES REGLAMENTARIAS



CUARTO DE GIRO DE ESPALDAS

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo; palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa. La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior).

Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.

POSES REGLAMENTARIAS



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO DERECHO

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

El brazo derecho ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

El brazo izquierdo ligeramente delante de la línea central del cuerpo, relajado y flexionado levemente; palma de la mano hacia el cuerpo con dedos y pulgar juntos formando ligeramente una copa.

La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la derecha, con el hombro derecho bajado e izquierdo elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.

POSES REGLAMENTARIAS



CUARTO DE GIRO HACIA EL FRENTE

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección del cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás.

Ambos brazos levemente flexionados y relajados a lo largo de la línea central del cuerpo; palmas de las manos hacia el cuerpo con los dedos y pulgares juntos formando ligeramente una copa. La punta de los dedos descansando cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior).

Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación

CUTIVE DIGITAL



MUSCULAR
DEVELOPMENT
LATINO MAGAZINE
WWW.MDLATINO.COM

PHOTO BY SALOMON URRACA

