



# WOMAN'S PHYSIQUE

# POSES REGLAMENTARIAS



## **CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO IZQUIERDO**

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

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

El brazo derecho ligeramente adelante de la línea central del cuerpo, 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. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura vertical contrayendo los músculos de manera controlada.



# POSES REGLAMENTARIAS



## CUARTO DE GIRO DE ESPALDAS

Postura completamente vertical, 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 con contracción muscular controlada.

# POSES REGLAMENTARIAS



## **CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRA COSTADO IZQUIERDO**

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

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

El brazo derecho ligeramente adelante de la línea central del cuerpo, 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. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Debe mantenerse una postura vertical contrayendo los músculos de manera controlada.



# 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 en contracción muscular controlada.

# POSES REGLAMENTARIAS



## DE FRENTE, DOBLE BICEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas y pies en la misma línea, y con la pierna derecha o izquierda colocada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando los dedos de las manos abiertos y dirigidos hacia arriba, contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



# POSES REGLAMENTARIAS



## PERFIL A ELECCIÓN, EXPANSION PECTORAL

Con el perfil a elección, las competidoras se ubican de costado con el tronco ligeramente dirigido hacia los jueces, extendiendo ambos brazos por delante del cuerpo, las manos abiertas a la altura de la pelvis una sobre otra, con las palmas hacia abajo.

La pierna más cercana a los jueces debe estar extendida, contraída y desplazada hacia adelante, con el talón elevado apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Las competidoras ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho así como los del muslo y pantorrillas.

# POSES REGLAMENTARIAS



## DE ESPALDAS, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de espaldas a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps, colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie, contrayendo los músculos de los brazos así como de los hombros, espalda alta y baja, muslos y gemelos.



# POSES REGLAMENTARIAS



## DE PERFIL, EXTENSION DE TRICEPS

Las competidoras se ubican al perfil de su elección dirigido hacia los jueces, con el tronco ligeramente dirigido hacia los jueces, y colocaran los brazos por detrás de la espalda agarrando el brazo delantero con la otra mano.

El brazo más cercano a los jueces debe estar recta y bloqueando el codo con la mano abierta, con el pulgar y los dedos juntos, con la palma hacia abajo y en posición horizontal. La competidora deberá ejercer presión contra su brazo delantero lo que provocara la contracción del tríceps.

La pierna más cercana a los jueces debe estar extendida completamente hacia delante y apoyándose sobre los dedos de los pies.

Las competidoras contraen los tríceps, acompañados de los músculos de los hombros, muslos y pantorrillas

