



Fitness Bikini

Presentación en el escenario:

En esta categoría se busca una proporción corporal, tono y apariencia saludables; así como belleza fácil y detalles asociados a esta.

- ▶ El bikini será de color de libre elección, confeccionado en material y textura a discreción de la competidora, el uso de terciopelo está permitido; puede llevar adornos en pedrería, lentejuelas o similares; pero no podrá tener volantes, cordones ni bandas. Deberá cubrir la mitad de los glúteos, junto con toda la parte del pecho, sin dejar zonas visibles en los costados. Está permitida la colocación de conectores metálicos en el bikini, al costado a la altura de la cadera, con un ancho mínimo de 1.5 centímetros. Diseños de bikini con corte demasiado pequeño en la zona anterior de la entrepierna y pubis, están totalmente prohibidos
- ▶ Zapato de tacón o sandalia, con un máximo de 12 cm y 1 cm de plataforma oculta.
- ▶ Está permitido el uso de joyería, pendientes, pulseras o adornos en este round, siempre que su tamaño y ubicación no impidan la visión del físico de la atleta.
- ▶ El cabello puede estar estilizado, de acuerdo al gusto de la atleta, pero no debe impedir la visión clara de la parte superior la espalda, para efectos del juzgamiento del físico completo de la atleta.
- ▶ Se recomienda tono de la piel bronceado para una mejor visualización del físico en el escenario, el uso de brillo debe ser moderado

POSES REGLAMENTARIAS



DE FRENTE

Los pies no podran estar separados mas de 30 cms



DE ESPALDA

Los pies no podran estar separados mas de 30 cms

POSES REGLAMENTARIAS

El paseo en T se limitara a 25 segundos



LADO DERECHO

Los pies no deben estar juntos y una mano en una cadera



LADO IZQUIERDO

Los pies no deben estar juntos y una mano en una cadera

Los jueces deben buscar un físico armonioso con linda silueta, femenina, tono muscular, belleza facia, desempeño en el escenario. Venas o excesivo detalle muscular serán penalizados, las cirugías demasiado evidentes también serán penalizadas.



DIRECTIVAS IFBB

LAS REGLAS SE HACEN SIMPLES



CUARTOS DE GIRO BIKINI FITNESS



1

1. Cuarto de giro a la derecha. Muestran el costado izquierdo.

Las competidoras realizaran el primer cuarto de giro hacia la derecha, y asumirán una postura mostrando el lado izquierdo a los jueces, la cabeza y el tronco pueden estar ligeramente girados en dirección del jurado. La atleta es libre de escoger que mano y sobre que lado de la cadera la apoya, los pies estarán colocados libremente, pero no juntos.

2. Cuarto de giro de espalda.

Las competidoras realizan el siguiente cuarto de giro ubicándose de espalda a los jueces, los pies no deben estar separados más de 30 cms, otra variante también permitida es con las piernas cruzadas, una detrás de la otra. Las atletas no podrán voltear su torso o cabeza hacia los jueces, deberán mantener la mirada hacia el frente durante toda la comparativa.

3. Cuarto de giro a la derecha. Muestran el costado derecho.

Las competidoras realizaran el siguiente cuarto de giro y se ubicaran mostrando el lado derecho hacia los jueces; la cabeza y el tronco pueden estar ligeramente girados en dirección al jurado. La atleta es libre de escoger que mano y sobre que lado de la cadera la apoya, los pies estarán colocados libremente, pero no juntos.

4. Cuarto de giro de frente

Las competidoras estarán de frente con una mano apoyada en la cadera y una pierna ligeramente desplazada hacia adelante y hacia el lado.



2



3



4

WIP
DESIGN



POSES: FITNESS-BIKINI



POSE #1
FRONT
(right hand on hip)



POSE #2
QUARTER TURN RIGHT
LEFT SIDE TO JUDGES
(left hand on left hip)



POSE #3
BACK
QUARTER TURN RIGHT



POSE #4
QUARTER TURN RIGHT
RIGHT SIDE TO JUDGES
(right hand on right hip)



POSE #5
FRONT
(left hand on hip)