FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

REGLAMENTO GENERAL

REGLAMENTO GENERAL

I. COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES.

A. COMITÉS TERRITORIALES DE JUECES.
B. PRESIDENTES TERRITORIALES DE JUECES.
C. JUECES.
D. ESTADÍSTICOS.
E. EXAMEN PARA JUEZ REGIONAL.
F. EXÁMEN PARA JUEZ NACIONAL.
G. PROCEDIMIENTO PARA PERFECCIONAR EL NIVEL DE LOS JUECES.
H. OFICIALES.
I. UNIFORME OFICIAL.
J. COMPETICIONES.
K. PESAJE.
L. NÚMEROS DISTINTIVOS.
M. NECESIDADES HUMANAS Y MATERIALES PARA LA REALIZACIÓN DEL PESAJE Y DE LAS FASES DE COMPETICIÓN.
N. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA REALIZACION DEL PESAJE Y DE LAS FASES DE COMPETICION.
O. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.
P. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LA SELECCIÓN PREVIA.
Q. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS SEMIFINALES.
R. NORMAS Y PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LAS FINALES, PARADA Y PRESENTACIÓN DE LOS JUECES.
S. NORMAS Y PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LA CEREMONIA DE LA VICTORIA.

II ORGANIZADORES.

A. FOTOCOPIADORA. IMPRESORA.
B. COMIDAS.
C. NECESIDADES MATERIALES PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.
D. FILAS LIBRES.
E. ANAGRAMAS.
F. TROFEOS.
G. FOTÓGRAFO.
H. HORARIOS DE CAMPEONATOS INTERTERRITORIALES Y NACIONALES.
I. CAMPEONATOS NACIONALES, INTERTERRITORIALES Y TERRITORIALES.
J. VISITAS DE INSPECCION.

III COMPETIDORES.

A. RECOMENDACIONES PARA EL ATLETA EN COMPETICIÓN.
B. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA COMPETIDORES.
C. ACTITUD DURANTE EL PESAJE.
D. NUMERO DISTINTIVO.
E. LICENCIA FEDERATIVA.
F. CARNET DE IDENTIDAD.
G. INDUMENTARIA Y PRESENTACIÓN.
H. ACTITUD DURANTE LAS SEMIFINALES Y FINALES.
I. MATERIAL DE AUDIO.
J. FIANZA EN HOTEL.
K. TERMINOLOGÍA.
L. CAMPEONATOS INTERNACIONALES.
M. COMITÉ DE DISCIPLINA.
N. REPRESENTANTE NACIONAL DE ATLETAS.

I. COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES.

El Comité Nacional de Competición y jueces está constituido por la asamblea de secretarios de las diferentes territoriales, dirigidos por un presidente y un secretario nacional que son sus representantes ejecutivos.

El Comité Nacional **es el responsable de la redacción, recopilación, aplicación y cumplimiento de las normas a seguir** en todos los campeonatos avalados por la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness (FEFF).

A estas normas estarán sujetos: competidores, jueces, estadísticos y organizadores con licencia de la FEFF.

Este Comité:

- Ejerce funciones **autónomamente**, siendo el **órgano superior** en materia de jueces y competidores.
- Convoca, controla y corrige los exámenes de los aspirantes a juez nacional y por propia delegación de este ,si lo estima oportuno, en los comités regionales previamente constituidos, serán estos quien regulen los exámenes a juez regional.
- Es competencia de este comité el control, corrección y archivo de toda la documentación resultante en cualquier campeonato, incluido los exámenes, ya sea de nivel provincial, territorial, Inter-territorial o nacional. La documentación de los campeonatos nacionales se la llevará el Comité Nacional de competición.
- Se encarga de la designación de los jueces para los campeonatos de nivel inter-territorial y nacional, siendo competencia exclusiva de este comité el numero de ellos necesarios y su procedencia, así como de los estadísticos.
- Lleva el control de la exactitud de los jueces en los campeonatos en los que toma parte.
- Puede sancionar o suspender por incompetencia o actuación desleal a los jueces, en coordinación con el Comité Nacional de Disciplina.
- Puede presentar al Comité de Competición de la *Internacional Federation of BodyBuilding (*IFBB) a los jueces de categoría nacional que considere aptos para la realización del examen de juez Internacional.
- Controla el pesaje en las competiciones.
- Establece el orden de aparición de los competidores ante los jueces.
- Supervisa y fija la selección de participantes en los campeonatos.

- Deberá saber quien presenta el campeonato, el contenido del discurso, el desarrollo y las exhibiciones que tengan lugar en el campeonato.
- Puede amonestar y sancionar al competidor y/o juez que durante el desarrollo del pesaje o de las fases de la competición desobedezca o incumpla reiteradamente las normas de la competición y/o mantenga una actitud antideportiva.
- El presidente y el secretario del Comité de Competición deben controlar en todas las fases de la competición, la realización del cómputo por los estadísticos para corregir cualquier posible deficiencia.
- Si observan que algunos de los jueces mantiene una marcada discrepancia en sus valoraciones con el resto del panel, pueden pedirla una explicación que justifique su actitud.
- El presidente y el secretario del Comité de Competición tienen autoridad para expulsar a cualquier juez que se muestre parcial, deshonesto, incompetente o que mantenga una actitud inaceptable.

A. COMITÉS TERRITORIALES DE JUECES.

Procedimiento para la elección de presidentes territoriales de jueces:

- Deben ser nombrados de entre los jueces miembros del comité territorial.
- Es preferible que el juez elegido sea de la categoría de Juez Nacional.

El cese de un presidente o secretario territorial ha de basarse básicamente en las irregularidades (confirmadas) en el desarrollo de sus funciones.

El cese de un presidente territorial de jueces es competencia del Presidente Territorial. No obstante, el Comité Nacional puede sugerir el cese de un secretario territorial si observa deficiencias en el desempeño de su labor.

B. PRESIDENTES TERRITORIALES DE JUECES.

Es competencia de los presidentes territoriales de jueces:

- Designar los paneles oficiales de jueces para los campeonatos de nivel territorial, o inferior a éste, que se celebren en sus territoriales.

- Enviar jueces de su comité para que actúen en los campeonatos de nivel territorial, o inferior a éste, que se celebren en otras territoriales cuando sea preciso.
- Emplear en los campeonatos de nivel territorial, o inferior a éste, que se celebren en sus Territoriales a jueces cedidos por los comités de otras territoriales cuando así se requiera.
- Tienen que preparar meticulosamente como mínimo a dos jueces u oficiales para ejercer como estadísticos en los campeonatos de nivel territorial, o inferior a éste, que se celebren en sus territoriales.
- Tienen que enviar a la Dirección Nacional del Comité de Jueces los informes técnicos detallados del desarrollo de la competición que dirijan, estadísticos y examen (si se ha realizado) utilizadas en los campeonatos. El envío deberá realizarse en un plazo máximo de 30 días, a partir de la fecha del campeonato.
- El Presidente Territorial debe quedarse los informes técnicos y de los impresos de jueces, estadísticos y exámenes que envíen a la Dirección Nacional. El objetivo de quedarse fotocopias es:
    - Controlar estadísticamente la exactitud de los jueces de sus territoriales.
    - En caso de duda o reclamación sobre el resultado de algún examen, poder comprobar (previa consulta con la Dirección Nacional) si existe, o no, error en la calificación antes de realizar la correspondiente reclamación.
    - Formar parte de sus archivos.
- Tienen que elaborar ficheros con los datos personales de todos los jueces de su territorial y enviar copia de las fichas a la Dirección Nacional.
- Todos los presidentes territoriales del Comité Nacional de Competición deber ser equipados (hojas, tipex, pegatinas, bolígrafos, números, …)
- Es obligación del presidente territorial de jueces dar el libro de normas y el compromiso de organización a los organizadores.

1- Ningún miembro de ejecutivas territoriales podrá ostentar ni desempeñar cargo alguno en otra territorial.
2- Los cargos directivos podrán adquirir una licencia de competidor, además de la de juez en cuyo caso no se le requerirá la licencia de directivo, a no ser que su cargo interfiera directamente en la selección de competidores para eventos internacionales (ejecutiva nacional o seleccionador nacional).

3- Por otra parte se dejarán sin efecto los cargos de personas que tengan dos o más nombramientos en cuadros directivos que afecten a dos o más territoriales diferentes. No teniendo vigencia sus nombramientos hasta el día en que vuelva a ser

nombrado para cualquier puesto nuevamente en tan solo UNA territorial."

4- Ningún miembro de ejecutiva, ya sea regional o nacional podrá participar en ninguna competición, para ello deberá renunciar a su cargo o pedir una excedencia que como mínimo será de 6 meses y obligatoriamente comprenderá desde el mes de enero a junio ambos inclusive o desde el mes de julio a diciembre ambos inclusive.

5-

C. JUECES.

En caso de que un juez esté dos años sin pagar la licencia federativa y quiera volver a ejercer como tal, deberá pasar un examen teórico práctico en un campeonato del nivel que tenga dicho juez y abonar el 50% de las tasas de examen.

Los paneles de jueces se componen de un número variable dependiendo de la categoría del campeonato:

- Siete o nueve jueces de nivel nacional más un alternativo para los campeonatos de nivel nacional.
- Cinco o siete jueces de nivel nacional y/o territorial más un alternativo (opcional) para los campeonatos de nivel inferior a nacional.

Los campeonatos se dividen en tres niveles:

- Internacional (dependientes directamente de la IFBB).
- Nacional (se incluye en este apartado los Inter-territoriales)
- Territorial.

D. ESTADÍSTICOS.

La tarea de estadístico debe ser siempre realizada por jueces u oficiales entrenados en las labores de estadística.

Es imprescindible preparar concienzudamente en cada región unos estadísticos que se encarguen de esta labor en los campeonatos que se celebren en sus zonas.

E. EXAMEN PARA JUEZ REGIONAL.

El examen para juez regional constará de dos partes. Deberá aprobar un examen teórico antes de la realización del examen práctico. Éste consistirá en juzgar las semifinales de un campeonato de nivel territorial. En el examen práctico deberá obtener una media de aciertos superior al 75%. Se juzgarán todas las categorías.

Los exámenes teóricos y prácticos para juez regional son convocados y controlados por los secretarios territoriales y corregidos por el Comité Nacional.

Los exámenes prácticos pueden realizarse en la territorial a la que pertenezca el aspirante o en cualquier otra territorial.

En el caso de que el aspirante desee realizar el examen fuera de su territorial, deberá indicarlo al secretario de jueces de su zona para que le ponga en contacto con el secretario de jueces de la territorial donde quiera efectuar el examen.

Todos los impresos que se envíen a la Dirección Nacional del Comité de Jueces tienen que ser originales, debiendo quedarse el secretario territorial con fotocopia de los mismos para su estadística y archivo.

El Comité Nacional notificará a los secretarios territoriales de jueces el resultado de los exámenes siempre y cuando este comité tenga constancia de que se han abonado las tasas correspondientes al examen. El pago de dichas tasas da derecho a dos convocatorias.

F. EXÁMEN PARA JUEZ NACIONAL.

Para acceder al grado de Juez Nacional, los aspirantes a juez nacional deberán aprobar un examen práctico, que se realizará durante las semifinales de un campeonato de nivel nacional. Deberá conseguir una media de acierto del 85%. Se juzgarán aquellas categorías que el Presidente del Comité de Competición crea conveniente.

En determinadas ocasiones el comité nacional podrá requerir superar una prueba teórica.

Para que un juez regional pueda presentarse al examen deberá reunir los siguientes requisitos:

- Tener la licencia federativa de juez regional en curso.

- Haber puntuado en al menos cinco campeonatos de nivel territorial. El juez deberá tener una media de acierto superior o igual al 85%.
- Justificante de pago de las tasas de examen.
- El Secretario Territorial deberá notificar al Comité Nacional los jueces regionales que quieran examinarse para Juez Nacional.

G. PROCEDIMIENTO PARA PERFECCIONAR EL NIVEL DE LOS JUECES.

- El Comité Territorial procurará que en los campeonatos realizados en su territorial, puntúen el mayor número de jueces posibles, aunque no sean todos jueces oficiales del campeonato (ya que esto no incrementará el coste del campeonato para la Territorial).
- Siendo juez regional, suma campeonatos para el acceso a juez nacional, ya que diez campeonatos como juez en pruebas equivalen a cinco como juez oficial, número mínimo de campeonatos necesario para poder acceder al examen para juez nacional.

H. OFICIALES.

- Se considerara oficial a aquella persona desempeñe una labor propia del campeonato.
- Deben sacar a los competidores a la plataforma de manera que queden ordenados del número menor al mayor (incluso en las finales) para facilitar a los jueces su labor.
- En la zona de calentamiento tiene que haber como mínimo dos oficiales encargados de tener preparados a los competidores en el momento exacto en que deben salir a competir.
- También tienen que evitar que los competidores estén continuamente asomándose entre las cortinas a la plataforma, distrayendo al público y produciendo mal efecto.

I. UNIFORME OFICIAL.

El uniforme de Jueces y oficiales será:

- Hombres:

  Pantalón gris, chaqueta blazier azul marino o negra, camisa blanca o azul claro, zapatos negros, corbata de la FEFF y escudo ovalado

con fondo negro con el emblema de la FEFF. El escudo redondo ribeteado en oro sólo lo podrán llevar los jueces internacionales, no permitiéndose en los de inferior categoría.

- Mujeres:

  Podrán llevar falda o pantalón gris o negro, chaqueta blazier azul marino o negra, camisa blanca o azul claro, zapatos negros. Lazo o corbata de la FEFF y escudo ovalado de igual características a las descritas en los hombres.

- Queda aprobado el uso de un polo oficial de la federación en lugar de chaqueta, camisa y corbata, sola y exclusivamente para la fase de pesaje y si el clima lo requiere y siempre que sea autorizado por el presidente del comité de competición.

J. COMPETICIONES.

Se prohíben las competiciones que no se soliciten en la Asamblea Nacional.

CAMPEONATOS NACIONALES

Los atletas que se presenten a un Campeonato de España deberán ser seleccionados en los diferentes campeonatos territoriales o directamente por su seleccionador regional.

CAMPEONATOS INTERTERRITORIALES

Únicamente podrán competir en un campeonato inter-territorial los atletas que estén dados de alta en alguna de las territoriales que están presentes en el campeonato.

CAMPEONATOS TERRITORIALES

Únicamente podrán competir en un campeonato territorial, los atletas que estén dados de alta en esa territorial y en ninguna otra.

Para poder competir en cualquier campeonato organizado por la FEFF, el atleta deberá estar en posesión de su licencia federativa.

Cada territorial debe tener un seleccionador regional, a través del cual el atleta debe inscribirse en la competición.

En los campeonatos territoriales e inter-territoriales, el Presidente Territorial en donde se celebre la competición, será el responsable de controlar y supervisar el campeonato, a excepción del desarrollo del pesaje y la competición, que será competencia exclusiva del secretario del comité de jueces si es un campeonato territorial, o del Comité Nacional si es inter-territorial.

En todos los campeonatos, el presidente del comité deberá conocer con antelación el programa incluyendo el de exhibiciones si las hubiera y dar el correspondiente visto bueno, pudiendo negar la autorización para realizar una exhibición si la considera fuera de lugar.

K. PESAJE.

En los campeonatos nacionales e inter-territoriales, el pesaje se efectuará el día anterior al de la fase de finales y como mínimo tres horas antes de las semifinales.

En los territoriales o de nivel inferior, el pesaje se efectuará, como mínimo, dos horas antes de la fase de semifinales.

Es conveniente disponer de una sala contigua a la del pesaje para que los atletas se desvistan con más comodidad.

En el caso de no disponer de esta sala, se tiene que colocar en la sala de pesaje unos biombos que aíslen a los competidores del público y les permitan cambiarse de ropa de forma privada.

La báscula deberá ser de tipo farmacia, nunca del tipo baño.

El tallaje de los atletas deberá realizarse en todos los campeonatos. No se aceptarán tallajes realizados en campeonatos previos.

En la fase de pesaje-tallaje, será obligatorio pedir a los atletas masculinos, una vez estén encima de la báscula y antes de ser pesados que eleven ambos brazos por encima de la cabeza para que el presidente del Comité de jueces o en el que este haya delegado de los jueces, determinen si son o no advertidos de las consecuencias de sufrir ginecomastia.

RECLAMACIONES.
Para efectuar cualquier tipo de reclamación distinta de infracciones de normativa o resultados el plazo para esta será exclusivamente el mismo que discurra hasta la finalización de dicha fase, no aceptándose ninguna reclamación fuera del mismo.

L. NÚMEROS DISTINTIVOS.

El distintivo deberá ser redondo y de un diámetro entre 6 y 7 cm. El número con una altura mínima de 5cm claro y legible a distancia.

M. NECESIDADES HUMANAS Y MATERIALES PARA LA REALIZACIÓN DEL PESAJE Y DE LAS FASES DE COMPETICIÓN.

NECESIDADES HUMANAS PARA REALIZAR EL PESAJE

Se requiere:

- Un presidente del Comité de Competición (director técnico).
- Un secretario del Comité de Competición (coordinador técnico).
- Dos oficiales encargados de recoger el material de audio, y entregar el distintivo numerado, poniendo una etiqueta autoadhesiva con el nombre y el número del competidor en material de audio recibida.
  Es muy importante que estos oficiales se encarguen también del manejo del sistema de sonido de la sala donde se celebre el campeonato, con el fin de que estén previamente informados de los pormenores del funcionamiento de cada una de ellas.
- Un número variable de oficiales para colaborar con el presidente y con el secretario del Comité de Competición en la verificación del pesaje, preparación de los competidores, cumplimentación de impresos, etc.

NECESIDADES MATERIALES PARA REALIZAR EL PESAJE
Se precisa:

- Una sala lo más amplia posible, y en ella:

- Un lugar para que los competidores dejen la ropa
- Una báscula adecuada expresada en Kg. Quedan prohibidas las básculas tipo baño.
- Una o dos mesas con sillas para realizar los diferentes trámites.
- Una fotocopiadora. Se aceptará una impresora, pero en este caso el Comité de Competición deberá estar informado con suficiente tiempo de antelación para aportar el material informático necesario.
- Un ordenador.
- Hojas oficiales.
- Hojas en blanco.
- Etiquetas autoadhesivas.
- Bolígrafos suficientes.
- Un juego de números que sobrepase la cantidad de atletas inscritos. Deberán iniciarse por el número 1, y progresar sin saltarse número alguno.

- Una lista de competidores inscritos ordenados por categorías y pesos.

  Las categorías se tienen que ordenar en esta lista de la forma siguiente:

  - Master femenina
  - Junior femenina
  - Master masculino
  - Junior masculina
  - Sub23 masculino
  - Senior femenina
  - Fitness femenina
  - Body fitness femenina
  - Fitness masculino
  - Master Classic Bodybuilding
  - Classic Bodybuilding
  - Senior masculino
  - Parejas

  Los pesos tienen, asimismo, que ordenarse, dentro de las categorías, de menor a mayor.

NECESIDADES HUMANAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
Se requiere:

- Un presidente del Comité de Competición (director técnico).

- Un secretario del Comité de Competición (coordinador técnico).
- Un número variable de jueces según el nivel del campeonato
- Dos estadísticos (encargados de realizar el cómputo)
- Un maestro de ceremonias o presentador
- Como mínimo dos oficiales que se encarguen de tener preparados a los competidores en el momento en que sean llamados por el presidente del Comité de Competición para competir.
- Dos oficiales que manejen el sistema de sonido del local y se encuentren al corriente de los pormenores del funcionamiento de los competidores. Estos oficiales deben estar presentes en el lugar de celebración del campeonato hora y media antes del comienzo del mismo.
- Un oficial que en la ceremonia de entrega de premios, de los trofeos a la persona que se encargue de entregarlos a los finalistas y sitúe a éstos en el lugar que les corresponda en la plataforma según la plaza obtenida
- Un fotógrafo de la organización que realice el reportaje oficial del campeonato.

N. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA REALIZACION DEL PESAJE Y DE LAS FASES DE COMPETICION.

- Ninguna categoría puede disputarse con menos de tres competidores, excepto las categorías de culturismo femeninas, culturismo parejas y fitness femenino, donde se autorizan con dos atletas.
- Todos los competidores tienen que asistir obligatoriamente al pesaje (incluso los que compiten a peso libre “open”) para entregar el material de audio con su música, y recoger el distintivo numerado.
- El competidor que llegue al pesaje una vez empezado éste, queda descalificado, salvo excepciones justificadas.
- Para realizar los trámites correspondientes (pesaje, entrega de cinta, recogida de número distintivo, etc.) las diversas categorías se tienen que ordenar según el orden de aparición.

Los pesos asimismo, tienen que ordenarse, dentro de las categorías, de menor a mayor.

- Todos los competidores deben asistir provistos de la licencia federativa en curso y D.N.I.
- Todos los competidores deben haber firmado en el momento de su afiliación una circular en la que aceptan conocer y aceptar toda la normativa de la FEFF.

- El límite para júnior es de veinte años o 21 si empezó el año con 20.
- Los master masculinos comienzan a serlo al cumplir los cuarenta años o si los cumplen en el año en curso; las máster femeninas a partir de los 35 años.
- El límite para los sub23 es de 22 años o 23 si empezó el año con 22.

Cualquier posible objeción al derecho de un atleta a competir en cualquier categoría, debe ser presentada durante el pesaje, no admitiéndose ninguna reclamación que se realice posteriormente al cierre de la lista oficial de competidores de la categoría.

- Una vez comenzado el pesaje, todos los competidores deben estar preparados y atentos para que cuando se llame a su categoría y peso y/o a ellos por su nombre, no hagan esperar a quienes lo realizan ni a los demás competidores.
- Los competidores, para ser pesados, tienen que llevar puesto únicamente bañador los hombres y bikini las mujeres, sin gafas, pendientes, relojes, pulseras, zapatos, calcetines, etc.
- El competidor que presente exceso o falta de peso, dispone de treinta minutos para lograr el peso requerido. Si no lo consigue, y desea competir, tiene que hacerlo en el peso inmediatamente superior, en caso de exceso, o en el inmediatamente inferior, en caso de falta.
- El presidente del Comité de Competición puede descalificar durante el pesaje a los competidores que incumplan las normas.
- El presidente del Comité de Competición debe verificar el pesaje, colocando a cada competidor en la categoría y peso que le corresponde. Una vez pesados, todos los competidores, con ayuda del secretario y sus colaboradores, confecciona la lista oficial de competidores, y con ella rellena convenientemente las hojas de jueces y estadísticos. En esta lista los competidores deben estar ordenados por categorías y pesos, y numerados sucesivamente desde el 1 hasta el número total de atletas que compiten.
- La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al competidor durante el pesaje.

O. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

- El desarrollo de los campeonatos avalados por la FEFF se rigen por las normas generales de la IFBB. El Comité Nacional de

Competición puede dictar normas específicas de ámbito nacional.

- Los campeonatos se dividen en dos fases: semifinales y finales.
- Las dos fases se realizan abiertas al público.
- Los competidores de cada categoría deben estar presentes en la zona de preparación y calentamiento como mínimo media hora antes del comienzo de la fase correspondiente, pudiendo de esta forma disponer de tiempo suficiente para prepararse, vestirse y calentarse adecuadamente.
- Los jueces y estadísticos deben cumplimentar todos los datos solicitados.
- Los jueces tienen que ser presentados al público al iniciarse las finales.
- Finalmente, el secretario del Comité de Competición debe recordar a los jueces las normas de conducta que han de mantener durante el desempeño de su labor.
  No pueden:
  - Conversar notoriamente con los demás jueces ni intentar influir en las decisiones de éstos.
  - Dar instrucciones, criticar o animar a ningún competidor.
  - Consumir bebidas alcohólicas.
  - Tomar fotografías, utilizar el teléfono móvil, o realizar cualquier actividad que distorsione su labor como juez.
  - Abandonar su puesto sin autorización previa del secretario del comité de competición.

P. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LA SELECCIÓN PREVIA. (RONDA DE ELIMINACIÓN)

- El secretario distribuye entre los jueces la hoja de selección previa para jueces, y entrega a los estadísticos la hoja de selección previa para estadísticos.
- Los competidores de la categoría son conducidos por orden numérico a la plataforma, situándolos ante los jueces.
  El presidente del Comité de Competición dirige su colocación y alineación, advirtiendo cualquier anomalía o incorrección de los competidores para corregirla (mala colocación, número distintivo mal situado, bañador fuera de las normas, exceso de aceite, …)
- Los competidores, durante esta presentación, deben mantenerse en una postura semi-relajada, sin hacer ademanes de posar, con las piernas paralelas, los talones juntos y los pies perfectamente colocados sobre el suelo, la cabeza erguida, los ojos mirando al frente y los brazos caídos al lado del cuerpo.

- Dependiendo de la disciplina, el desarrollo de la selección previa es diferente, y se expone en el reglamento de cada una.
- Tras realizar todos los competidores las poses obligatorias se da por finalizada la selección previa.
- Si hay más de 21 competidores en una categoría, los jueces seleccionarán los 15 mejores, colocando una "X" al lado de su número.

  Si hay entre 16 y 21 competidores en una categoría, los jueces eliminarán de 1 a 6 competidores, colocando una "X" al lado de su número.

- El secretario del jurado recoge a continuación las hojas y entregándoselas a los estadísticos para que realicen el cómputo en su hoja.

Q. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS SEMIFINALES.

- En las semifinales compiten un máximo de 15 atletas.
- El secretario distribuye entre los jueces la hoja de semifinales para jueces, y entrega a los estadísticos la hoja de semifinales y finales para estadísticos.
- Los competidores de la categoría son conducidos por orden numérico a la plataforma, situándolos ante los jueces.
  El presidente del Comité de Competición dirige su colocación y alineación, advirtiendo cualquier anomalía o incorrección de los competidores para corregirla
- Los competidores, durante esta presentación, deben mantenerse en una postura semi-relajada, sin hacer ademanes de posar, con las piernas paralelas, los talones juntos y los pies perfectamente colocados sobre el suelo, la cabeza erguida, los ojos mirando al frente y los brazos caídos sobre el cuerpo.
- Dependiendo de la disciplina, el desarrollo de la semifinal es diferente, y se expone en el reglamento de cada una.
- Si alguno de los competidores desobedece reiteradamente las indicaciones del presidente del Comité de Competición, debe ser amonestado. Si reincide en su actitud, el presidente del Comité de Competición puede pedir a los jueces que le penalicen, poniendo el signo + junto al puesto que le otorguen. Los jueces posicionan a este competidor en el puesto que le corresponda, pero al realizar las estadísticas las clasificaciones del signo + le desplaza un puesto hacia atrás.
- El presidente del Comité de Competición puede descalificar, durante el desarrollo del campeonato, a los competidores que incumplan las normas de competición.

- El secretario del Comité de Competición recoge a continuación las hojas de los jueces, entregándoselas a los estadísticos para que realicen el cómputo en su hoja.
- Los estadísticos deben transcribir a la sección semifinales de su impreso los emplazamientos dados por los jueces a los competidores.
- Si el panel está formado por nueve jueces, se procederá a eliminar tachando los tres puestos más altos y los tres más bajos obtenidos por cada competidor, sumando los restantes. Si el panel está formado por siete jueces, eliminarán tachando los dos puestos más alto y los dos más bajos obtenidos por cada competidor, sumando los restantes. Si el panel está formado por cinco jueces, eliminarán tachando el puesto más alto y el más bajo obtenido por cada competidor, sumando los restantes.
- Si durante la realización del cómputo, los estadísticos observan que existe algún empate, deben deshacerlo de la siguiente forma. Se colocará por delante al competidor que tenga una cantidad mayor de puestos avanzados que el otro, en caso de persistir el empate será el presidente del comité de competición quien disuelva este.

R. NORMAS Y PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LAS FINALES, PARADA Y PRESENTACIÓN DE LOS JUECES.

Al inicio de las finales en los campeonatos de España, el organizador deberá disponer de las banderas de todas las territoriales para hacer la parada empezando por orden alfabético, dejando el centro para el anfitrión, que será el último que aparecerá en el escenario.
Si no hubiera posibilidad de disponer de las banderas, se sacarán carteles con el nombre de las territoriales.

Inmediatamente después de que salga el anfitrión, se pondrá el Himno Nacional de España. Una vez acabado el Himno Nacional, los abanderados irán dejando el escenario en orden inverso al que entraron.

Entonces tendrá lugar la presentación del panel de jueces, empezando por los estadísticos y continuando con los jueces. El nombramiento de los jueces debe realizarse de forma descendente, acabando siempre por el juez número uno (1). Les seguirá el secretario del Comité de Competición, y por último, el presidente del Comité de Competición.

FINALES

- Compiten en ellas los seis primeros clasificados en las semifinales.
- El secretario del Comité de Competición distribuye entre los jueces el impreso de finales para jueces.
- Dependiendo de la disciplina, el desarrollo de la final es diferente, y se expone en el reglamento de cada una.
- Los jueces tienen que ordenar a los competidores del primero al sexto.
- Una vez los jueces han finalizado la clasificación, el secretario del Comité de Competición recoge la hoja de los jueces, entregándosela a los estadísticos para que realicen el cómputo.
- Los estadísticos, al igual que en las semifinales, tienen que eliminar los puestos más alto y más bajo logrado por los competidores, y sumar los restantes(según numero de jueces se eliminarán una dos o tres de las más altas y más bajas). La ordenación de forma ascendente de estas sumas, nos dará las plazas finales. El competidor con total final más bajo es el ganador, el que más se le aproxime el segundo, y así sucesivamente hasta el sexto puesto.
  Efectuado el cómputo y sabiendo el puesto obtenido por los finalistas, los estadísticos le entregaran al maestro de ceremonia los resultados para que éste haga público los resultados de la categoría.
- Si durante la realización del cómputo, los estadísticos observan que existe algún empate, deben deshacerlo de la siguiente forma. En primer lugar se colocará por delante al competidor que tenga una cantidad mayor de puestos avanzados que el otro. Si aún así, existiera empate, se colocará por delante al competidor que en la fase anterior quedase mejor situado.

  La excepción es el Culturismo. Si se produce un empate en la final, se deberá utilizar la puntuación de la segunda ronda. Si en esta segunda ronda se hubiera producido un empate, se procederá en primer lugar colocando por delante al competidor que tuviera una cantidad mayor de puestos avanzados; si persistiera el empate, se colocará por delante al competidor que en la fase anterior quedase mejor situado.

S. NORMAS Y PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LA CEREMONIA DE LA VICTORIA.

- Los finalistas deben encontrarse situados en hilera al fondo de la plataforma.

- El maestro de ceremonias solicita la presencia de la persona que va a entregar los premios.
- Una vez que esta persona se encuentra en la plataforma, el maestro de ceremonias comienza a anunciar en orden inverso el resultado de las finales, nombrando primero al finalista que ha obtenido la sexta plaza, después la quinta plaza, después al cuarto, al tercero, al segundo, y finalmente al que ha quedado ganador. Es conveniente indicar la territorial o localidad de los competidores.
- El oficial encargado de dar los trofeos a la persona que tiene que entregarlos a los finalistas debe también situar a éstos en el lugar que les corresponda ocupar en la plataforma según la plaza lograda, teniendo que colocarlos en el siguiente orden, vistos desde el público de izquierda a derecha: sexto, cuarto, segundo, primero, tercero y quinto.
  Una vez acabada la ceremonia de la victoria, los estadísticos rellenan la hoja de clasificaciones y resultados finales. Esta operación deben repetirla al terminar todas las categorías.

II ORGANIZADORES

A. FOTOCOPIADORA. IMPRESORA.

En los campeonatos nacionales e inter-territoriales, es obligatorio disponer de una fotocopiadora en el pesaje y durante el campeonato, para agilizar al máximo el trabajo del comité de jueces. Se aceptará una impresora, pero en este caso el Comité de Competición deberá estar informado con suficiente tiempo de antelación para aportar el material informático necesario.

En los campeonatos de nivel inferior lo anteriormente expuesto es muy conveniente.

B. COMIDAS.

Los organizadores de campeonatos, al confeccionar los menús, deben pensar, sobre todo, en los competidores.

La comida o cena tiene que estar formada por ensalada sin aliñar (aliñable por quien lo desee); tortilla, pechuga de pollo o pescado blanco a la plancha; arroz y patatas; fruta del tiempo.

El desayuno tiene que estar compuesto de café o té; yogures desnatados o fruta del tiempo; cereales; tortilla o huevos hervidos; pechuga de pollo.

En caso de hacer comida de despedida, puede confeccionarse totalmente a gusto del organizador.

C. NECESIDADES MATERIALES PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.(para mayor exactitud véase apartado: NORMATIVA ESPECÍFICA PARA REALIZACIÓN DE COMPETICIONES)

Se precisa:

Un teatro o pabellón de deportes con un aforo proporcional al nivel del campeonato que se celebre, al número de competidores y de espectadores, y en el que debemos disponer de:

- Algunas cintas de la organización para usarlas como música de fondo y para el minuto de la pose libre en conjunto de los finalistas.
- Un micrófono para el uso del presidente del Comité de Competición, del secretario y del maestro de ceremonias. Este micrófono debe poder utilizarse indistintamente en la primera fila de butacas o en la plataforma de pose, en el costado por el que acceden a la misma los competidores.
- Dos listas, una de entidades colaboradoras en el campeonato, si tenemos que anunciarlas por el micrófono, y otra con los nombres de las personas que entregan los trofeos a los finalistas y la entidad a la que representan.
- Hojas oficiales para competición, hojas en blanco y bolígrafos suficientes.

Asimismo, y con tiempo suficiente, se deben haber confeccionado y distribuido:

- Carteles de propaganda en los que se especifique el nivel del campeonato, nombre de los organizadores y promotores, categorías y pesos que compiten, lugar y fecha de celebración, horarios, fecha límite de inscripción y las siglas FEFF-IFBB.
- Circulares para los gimnasios interesados, con todos los datos necesarios para éstos, especialmente los horarios y el correspondiente pesaje.
- La prensa, radio y televisión deben estar avisados anticipadamente.

D. FILAS LIBRES.
Es obligación del organizador dejar libre las dos primeras filas.

La primera (en caso de no disponer de mesas individuales) para uso del panel de jueces.

La segunda, para el fotógrafo oficial, autoridades,acompañantes de jueces, invitados, prensa, radio, televisión y aspirantes a juez que se examinen. A estos últimos, el organizador debe darles las localidades desde las que se observe mejor a los competidores. Los aspirantes a juez tendrán que abonar la entrada si el organizador lo cree oportuno.

E. ANAGRAMAS.
En los carteles anunciadores del campeonato y en el fondo de la plataforma, deberán figurar, de forma visible, los anagramas de la FEFF e IFBB. Será el único cartel que habrá en el fondo de la plataforma.

F. TROFEOS.
Quedan suprimidos los títulos de mejores abdominales, mejores piernas,... excepto el de mejor posador que será obligatorio. Si se desea se puede dar el trofeo al competidor promesa del año o al competidor con mejor progreso del año.

G. CAMPEONATOS NACIONALES, INTERTERRITORIALES Y TERRITORIALES.
En los campeonatos nacionales e inter-territoriales, el organizador debe hacerse cargo del costo de:

- La estancia en hotel, el tiempo necesario, comida o cena de bienvenida y/o comida o cena de despedida, y desayuno de competidores. Y hotel con pensión completa y entrada libre a semifinales y finales al panel de jueces, estadísticos, miembros del Comité Nacional de Jueces y Directivos de la FEFF.
- A los jueces designados para formar parte de un panel en un campeonato de nivel nacional, se hará cargo de los gastos de alojamiento el organizador y los desplazamientos las respectivas territoriales.

Y en los campeonatos territoriales o regionales:

- Si el campeonato regional se celebra con jueces de la territorial, el organizador deberá ofrecer una comida o cena a todos los

miembros del panel (jueces, estadísticos y presidentes territoriales del comité de jueces)

- Si el presidente de la territorial o el organizador invitan al presidente o al secretario del Comité Nacional de Jueces a dirigir la competición deberán correr con todos los gastos (desplazamientos, estancia- como mínimo hoteles de 3 estrellas o similar- comidas, etc.) de éste y de los oficiales que crea conveniente llevar.
- Asimismo, si el organizador de un campeonato quiere que los jueces sean de una territorial distinta, deberá correr con todos los gastos (desplazamientos, alojamiento y comidas)
  Los organizadores de campeonatos que otorguen premios en metálico, depositarán un pagaré por el total de los premios con fecha de dos días antes de la competición.

H. VISITAS DE INSPECCION.

En los campeonatos nacionales e inter-territoriales que sean organizados por una persona que a criterio del presidente Nacional de Competición no tenga suficiente experiencia o este lo estime oportuno, se deberá hacer obligatoriamente una visita de inspección, que se realizará con antelación suficiente a la celebración del campeonato. La inspección incluirá hotel, recinto donde se desarrollará la competición, luces, sonido, zona de pesaje, etc. Los gastos derivados de este desplazamiento serán abonados en su totalidad por el organizador.

III COMPETIDORES.

A. NORMAS PARA EL ATLETA EN COMPETICIÓN.

Cada competidor deberá inscribirse personalmente en todas y cada una de las competiciones en la que desee tomar parte, y deberá hacerlo con un mínimo de 72 horas antes del evento, y siempre deberá hacerlo en la persona del presidente territorial de jueces de su región, nunca directamente al organizador del evento.

Existe un carnet- cartilla para los atletas de Classic Bodybuilding y Bodyfitness en la que se les dé una talla oficial, talla que será otorgada a través del medidor oficial del comité de competición nacional y solo por este comité en cualquiera de los eventos en los que haga presencia, y que tendrá una validez de 3 años

- En aquellos campeonatos Nacionales (y regionales si así lo designa cada territorial) que se desarrollen en un plazo superior a 1 día y por lo tanto precisen de hotel, el plazo máximo de

inscripción será de 96 horas, previa comprobación por el comité de competición de que el atleta ha ingresado una fianza de 50€ que confirme su asistencia al evento, y que le será devuelta en la fase de pesaje si efectivamente el competidor participa en dicha competición.

Con el fin de agilizar el desarrollo de las diferentes fases del campeonato, el competidor debe leer atentamente este apartado y cumplir escrupulosamente sus recomendaciones.

B. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA COMPETIDORES.

- Todo atleta que compita bajo las siglas de la FEFF deberá aceptar y cumplir todas las reglas, de no ser así será automáticamente sancionados.
- Es obligatorio para la federación de todos los atletas, la firma de un documento en el cual aceptan conocer la normativa de la FEFF, documento en el cual se les recordarán normas elementales como la inscripción antes de 72h en cada evento, el uso del bañador de competición con medidas y color homologados, la obligatoriedad del Cd con su música para rutina de poses libres en formato CD audio(nunca en mp3), la obligatoriedad del DNI y justificante de pago de la ficha federativa, y el conocimiento de las conductas y normas deportivas obligatorias, etc.
- La ginecomastia, tatuajes o cualquier otra anomalía física se sanciona por los jueces, y les será comunicado al competidor durante el pesaje.
- Cualquier persona que estando o no en posesión de la licencia de la FEFF insulte, amenace o agreda a un Juez, oficial o representante de FEFF, será sancionado.
- Los competidores que quieran competir en un campeonato nacional deberá comunicarlo directamente al seleccionador regional. Éste a su vez lo comunicará al organizador.

C. ACTITUD DURANTE EL PESAJE.
Tiene que estar atento al momento en que llamen a su categoría y/o peso y posteriormente a él por su nombre, acudiendo de inmediato a la llamada.

D. NUMERO DISTINTIVO.
Se le entrega en el pesaje, debe memorizarlo y llevarlo puesto en el lado izquierdo del bikini o bañador durante todo el campeonato.

E. LICENCIA FEDERATIVA Y DNI.
Tienen que presentarlos en el pesaje.

F. INDUMENTARIA Y PRESENTACIÓN.

Tanto en el pesaje como en las fases de semifinales y finales tiene que llevar puesto únicamente bikini, si es mujer, o bañador, si es hombre, sin gafas, pendientes, relojes, pulseras, zapatos, calcetines… El bikini o bañador tiene que llevarlo exento de manchas de tinte, aceite, cremas corporales,…

En el caso de la categoría Body Fitness Femenina, deberán mostrar el Bikini, el bañador y los zapatos.

G. ACTITUD DURANTE LAS SEMIFINALES Y FINALES.

Estando en la sala de calentamiento, debe encontrarse preparado en el momento en que llamen a su categoría a competir, colocándose en la fila ordenadamente según su número y atendiendo a las indicaciones de los oficiales encargados.

En la plataforma debe mantener una postura semirelajada, absteniéndose de posar hasta el momento en que se lo pida el presidente del Comité de Competición.

Mientras se encuentre compitiendo, no debe masticar chicle, comer caramelos ni hablar con los otros competidores.

Cualquier atleta que no se encuentre en condiciones optimas para permanecer en la plataforma de competición, que abandone esta por cualquier motivo o que desfallezca en la misma quedará automáticamente descalificado. Así mismo, ningún atleta podrá ausentarse en ningún momento del escenario para retocar el tinte o su presentación en el mismo, ni para beber agua, salvo excepciones debidamente autorizadas por el director de la competición, como el caso de haber sido comparado de forma reiterada, si fuese así el atleta será apercibido en primera instancia y descalificado en la segunda ocasión.

Una vez finalizada la fase de semifinales, tiene que estar atento al momento en que nombren a los finalistas para enterarse de si le corresponde competir en la fase de los finales.

H. MATERIAL DE AUDIO.

El material de audio tiene que entregarse durante el pesaje, asegurándose de que el oficial que la recoge coloca una etiqueta autoadhesiva en la que indica su nombre, categoría, peso y número.

El soporte de audio será un CD,en formato cd audio(no mp3) a ser posible que contenga una única pista de audio. Si no es así, en el momento de la entrega durante el pesaje deberá indicarse qué número de pista debe reproducirse.

Cualquier duda al respecto debe ser aclarada con el oficial encargado de sonido antes de comenzar el campeonato.

I. CAMPEONATOS INTERNACIONALES.

En los campeonatos internacionales, los competidores y los jueces tienen que correr con los gastos de desplazamiento desde su lugar de residencia hasta el de concentración de la selección y regreso, así como cualquier otro gasto al margen de los indicados a continuación:

- La FEFF se hace cargo de los gastos de desplazamiento desde el lugar de concentración hasta el país en el que se celebre el campeonato y retorno.
- EL organizador del campeonato proporciona y abona:
    - Los medios de desplazamiento necesarios dentro del país (traslados desde el lugar de llegada hasta el hotel, de éste al pabellón o teatro y viceversa)
    - El hotel.
    - La comida y cena de bienvenida y/o comida y cena de despedida y los desayunos.

I. COMITÉ DE DISCIPLINA.

El Comité de Disciplina es el responsable de tramitar los expedientes incoados a aquellos afiliados (competidores, jueces, estadísticos, directivos, etc.) que presuntamente hayan transgredido las normas y/o estatutos de la FEFF, y en su caso imponer las sanciones correspondientes.

Cualquier observación sobre el comportamiento o actitud de un afiliado debe ser cursada al Comité de Disciplina, teniendo que

mandar también los datos personales de quien realiza la observación y enviando una copia a la persona objeto de la misma.

J.COMITE NACIONAL DE ATLETAS.

Todo atleta que tenga alguna queja, se lo comunicará al representante de atletas nacional, siempre por escrito, reflejando nombre, competición, número de licencia y firma.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

NORMATIVA ESPECIFICA REALIZACIÓN EVENTOS

NORMATIVA ESPECÍFICA PARA CTOS. IFBB ESPAÑA

La justificación de realizar campeonatos de índole provincial responde lógicamente a la concordancia de las divisiones provinciales españolas y ofrecer un primer paso en la andadura competitiva en campeonatos oficiales. Es sin duda, el comienzo de las competiciones por su carácter local y su marcado fin de iniciar y provocar la iniciación en la competición culturista. Asegurando de paso la presencia regular de nuestro deporte por toda la geografía española algo que ya nos interesa no solo como manera de promoverlo, si no para extender e ir calando en la sociedad deportiva nuestra especialidad deportiva.

Las competiciones regionales tienen varias circunstancias que lo explican, entre ellas, el corresponder con las divisiones territoriales de España, ofrecer un título que defina al mejor de esa región, y establecer criterios (si fuera necesario) para su posterior calificación a campeonatos nacionales.

Los campeonatos nacionales deben de ser dos, en cada una de las temporadas de primavera y otoño, uno de ellos será denominado COPA NACIONAL DE ESPAÑA y el otro CAMPEONATO DE ESPAÑA, teniendo claro que será este último el que dictamine al ganador de ese año absoluto nacional. Se buscará su dispersión por toda la geografía española para promocionar nuestro deporte por todo el ámbito nacional. Su característica esencial es dictaminar los mejores de España de cada temporada, además de ofrecer un marco donde poder calificar (si fuera necesario) para campeonatos internacionales.

Esta reglamentación tiene por objeto solucionar los problemas que tienen las competiciones de este tipo. Es de ***obligatorio cumplimiento*** a partir del 1 de enero de 2009, en todas las competiciones de españolas. Su articulado viene compuesto por normas que son subsidiarias de las generales que la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness impone en sus actuales normas de competición I, siendo complementarias y nunca entrando en contradicción con estas, teniendo en caso de colisión, que dilucidarlas la ejecutiva nacional IFBB y en su defecto el Presidente.

1. Cualquier tipo de campeonato bajo siglas IFBB tiene que tener la sanción por escrito por parte de la territorial o la Nacional IFBB (Federación española de Fisicoculturismo), una vez abiertos los plazos para las diferentes candidaturas a celebrar campeonatos oficiales.

2. Serán campeonatos oficiales los que marca IFBB España, actualmente 2 nacionales, más al menos un regional por

comunidad autónoma y allí cuando sea posible, un campeonato local provincial por cada administración provincial española siempre y cuando no sean comunidades uniprovinciales en cuyo caso contará como regional. La territorial deberá obligatoriamente organizar al menos UNA competición REGIONAL al AÑO.

3. Las competiciones tienen carácter regional o provincial dependiendo del ámbito geográfico que afecte. Las regionales oficiales serán al menos UNO, en caso de tener dos competiciones cada una se celebrará en temporadas diferentes. Los provinciales pueden tener movilidad por cualquiera de las temporadas de competición.

4. Las competiciones oficiales se adjudicarán entre las diferentes candidaturas que opten una vez se habrá el plazo de admisión, en votación asamblearia nacional.

5. El resto de competiciones nacionales, regionales y provinciales que se celebren no necesitan de una votación, simplemente han de entregar con suficiente antelación su proyecto a la secretaría de la Federación. española de Fisicoculturismo. Si son aprobadas serán sancionadas como competiciones no oficiales, incluyéndose dentro del calendario español.

6. Los competidores obtendrán su licencia por un club de una provincia/región (a excepción de los libres), manteniéndose dicha licencia durante todo el año. Tienen derecho a participar en cualquier competición que se celebre en España y en aquellas de carácter regional o provincial de la territorial a la que pertenezca siempre y cuando sus títulos no le imposibiliten su participación. También puede ser seleccionado para representar a España en competiciones internacionales, si algún momento se negara a ello podrá ser expulsado y sancionado.

7. Para la adquisición de la licencia se ha de cumplir con la normativa de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness. Especialmente en lo relativo a las incompatibilidades de competición en eventos no aprobados por IFBB España.

8. Las categorías de los campeonatos provinciales y regionales son las mismas que en los demás campeonatos. Es decir, se cubren todas las categorías que se puedan cerrar de acuerdo con las normas nacionales.

9. La inclusión de categorías o iniciativas especiales nuevas estarán observadas por el Comité de Competición. Siempre de acuerdo con las normas.

10. Para cualquier solución de interpretaciones de estas normas se actuará de acuerdo con la Ejecutiva IFBB, y en su defecto del Presidente de IFBB España o del Comité de Jueces.

COMPETICIONES PROVINCIALES

11. Las competiciones provinciales serán aquellas que se celebren en cualquier división administrativa provincial electoral, son eventos oficiales en tanto que son los únicos que tendrán a sus ganadores como campeones oficiales en ese año de esa provincia en las diferentes categorías que se realicen. Podrán competir en estos campeonatos aquellas licencias dadas de altas por gimnasios (o de manera libre) de esa provincia, NO pudiendo competir en ninguna otra ese año.

12. Solo puede haber un campeonato provincial OFICIAL por provincia y año.

13. Se pueden realizar campeonatos de índole provincial aparte del provincial mismo, siempre y cuando se deje claro que el campeonato oficial es otro y no entre en colisión con los intereses del campeonato oficial.

14. Las competiciones provinciales tienen un fin de promoción del culturismo de base, siendo este su principal y básico objetivo. Por ello se prohíbe la participación en campeonatos provinciales:

14.1. A cualquier competidor que haya sido Internacional bajo siglas IFBB en equipos nacionales españoles continentales o mundiales.

14.2. A campeones de España o campeonatos nacionales oficiales (Copa Nacional de España) en cualquier categoría de la misma especialidad.

14.3. A clasificados entre los tres primeros en un campeonato de España, no importando que categoría de peso estemos hablando.

14.4. A campeones Absolutos de esa Regional.

14.5. A campeones de esa Regional, al menos dentro de su

misma categoría. Para poder competir de nuevo en una competición provincial su categoría ha de aumentar o disminuir en el peso.

14.6. A campeones Provinciales Absolutos al menos dentro de su misma categoría.

14.7. En el caso de duda o para excepciones es el presidente del Comité de Competición, de acuerdo con el Presidente de la Territorial quien dilucidará el problema.

15. Los campeonatos provinciales contarán al menos con cinco jueces, siendo siete los ideales. Estos jueces serán propuestos por el presidente del Comité de Competición de la Territorial de entre los jueces que en ese año se den de alta en la Federación Española por la territorial.

16. Los campeonatos provinciales no se celebrarán nunca en las mismas fechas que un regional oficial o de un nacional oficial.

17. Las competiciones han de ser lo suficientemente rápidas para que, en un plazo máximo de TRES horas (contado el descanso) haya terminado. La duración ideal es de DOS horas. Sobrepasar las tres horas de duración ha de tener una suficiente justificación, de otra manera se ha de tener en cuenta para ofrecer dicho campeonato al mismo organizador en posteriores ediciones.

18. Los organizadores de estos campeonatos estarán directamente en contacto con el delegado provincial o responsables territoriales, debiendo de consultar con este cualquier tipo de problema o iniciativa en el campeonato (seminarios, exhibiciones, categorías especiales, premios en metálico etc…)

COMPETICIONES REGIONALES

19. Son competiciones oficiales regionales los que se adjudiquen de la manera que cada territorial decida, como máximo dos una en cada temporada. Su celebración (de una al menos por año) es obligatoria debiendo de convocarse al menos su celebración. Si posteriormente no se celebrase se abriría un expediente informativo por el Comité de Disciplina. Si no se celebrara en dos años consecutivos se procedería a la revocación de los cargos para convocar elecciones en esa

territorial. Podrá participar cualquier competidor que esté dado de alta por la esa territorial siendo el único cto regional oficial que podrá asistir.

20. El resto de las competiciones regionales que se efectúen podrán celebrarse siempre y cuando el presidente de la territorial lo estime oportuno, siempre teniendo claro la preeminencia del Regional OFICIAL y que no entre en colisión con intereses de los oficialmente reconocidos (provinciales oficiales).

21. Bajo NINGUNA circunstancia se celebrará un campeonato regional en la misma fecha que un NACIONAL oficial. Sería considerado falta MUY GRAVE.

22. Las competiciones regionales tienen un marcado carácter de fomento de la calidad de los competidores, por tanto, se podrá llegar a exigir una calificación en su momento, siendo por norma general (salvo la lista a continuación) libre para participar el que quiera y tenga en vigor la licencia por la territorial que celebre el evento. Las excepciones que NO podrán competir en campeonatos Regionales serán:

22.1. A campeones de campeonatos oficiales continentales o finalistas en intercontinentales.

22.2. A campeones de España Absolutos, o aquellos que hayan ganado su categoría en los nacionales en más de dos ocasiones.

22.3. A aquellos que hayan ganado un nacional en esa misma categoría.

22.4. A campeones absolutos regionales en más de dos ocasiones.

23. Las competiciones regionales contarán con al menos siete jueces, siendo la cantidad ideal nueve. Propuestos por el presidente de Competición territorial de entre los jueces que ese año tengan licencia en vigor.

24. Las competiciones regionales han de tener una duración ideal de TRES horas (incluyendo el descanso), no sobrepasando nunca las CUATRO horas. Si por la cantidad de competidores es necesario, se partirá la celebración de dicho campeonatos en dos jornadas. De acuerdo con la normativa IFBB en vigor.

25. Los organizadores estarán continuamente en contacto con

el presidente de la Territorial para cualquier tipo de duda o problema. Es obligatorio la visita de inspección para verificar todos los datos del proyecto presentado. La inclusión de categorías especiales no contempladas por estas normas han de estar aprobadas por el presidente de la territorial.

COMPETICIONES NACIONALES

26. Las competiciones nacionales se dividen en dos tipos las oficiales y las no oficiales. Las oficiales serán dos; COPA NACIONAL DE ESPAÑA y CAMPEONATO DE ESPAÑA, con preeminencia absoluta para este último.

27. Cualquiera de estas dos podrán celebrarse repartidas en los días y en los eventos que sean necesarios para su óptimo discurrir, esto es; dividir la competición en varios jornadas o campeonatos que acojan a diferentes categorías dentro de cada uno.

28. Los campeonatos no oficiales han de estar aprobados por la Asamblea general IFBB y en su defecto por el presidente de la federación. Nunca serán celebrados en fechas que puedan dañar los intereses de los oficiales.

29. Al ser fundamentalmente un campeonato para nombrar al mejor de España de cada temporada, no se le negará a ningún competidor que tenga la licencia en activo por la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness de ese año. Siempre y cuando no tenga en vigor la categoría de IFBB PRO.

30. Los campeonatos nacionales han de ofrecer siempre su desarrollo en, al menos, dos días diferentes. En todo lo relativo al desarrollo se tendrá en cuenta las normas generales IFBB España.

31. Aquellas competiciones que no sean aprobadas en la asamblea general y se incorporen al calendario a posteriori bajo aprobación del presidente Nacional y del Comité de Competición, no podrán coincidir con otras del mismo nivel.

COMPETICIONES TIPO OPEN

32. Serán competiciones tipo Open aquellas que se celebren en España bajo normas IFBB que sean sancionadas por la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness. El carácter LIBRE se dará en que serán competiciones con una sola categoría de peso en cualquiera de las especialidades, esto es: Culturismo Masculino (que incluye al peso talla) o Femenino,

Fitness Atlético Masculino o Femenino y Bodyfitness Femenino y que contengan premio en metalico. Si debido al número se aconseja se pueden realizar categorías de peso siempre bajo el criterio del presidente de competición.

33. No tendrán nunca carácter oficial en IFBB, son iniciativas privadas que SIEMPRE tendrán un premio especial en METÁLICO. Con la repartición de premios que quiera el organizador. Por esta característica habrá unos requisitos especiales que se detallarán en otros puntos.

34. Pueden ser de tipo PROVINCIAL, reservados a las licencias de esa provincia, REGIONAL, reservados a las licencias de esa Territorial y NACIONAL abiertas a todas las licencias de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness de ese año.

35. Las competiciones OPEN que quieran ser Provinciales han de tener un premio en metálico de cualquier cuantía (o incluso en especies).

36. Las competiciones OPEN que quieran ser Regionales han de tener un premio en metálico obligatorio de al menos 500 euros.

37. Las competiciones OPEN que quieran ser Nacionales han de tener un premio en metálico de, como mínimo, 3.000 euros en premios repartidos como estime oportuno el organizador.

38. Estas competiciones pueden realizarse de manera complementaria a cualquier otra competición regional o provincial, siempre y cuando sea comunicado en el mismo proyecto que se entrega para la sanción de IFBB España o de la territorial.

39. También se pueden realizar de manera aislada, es decir, contando únicamente con la/s categoría/s OPEN que se quiera/n realizar.

40. La cantidad de jueces dependerá del tipo de Open que se realice, siendo igual que para las otras competiciones, es decir Provincial CINCO jueces, Regional SIETE jueces, Nacional Siete jueces. Siempre y cuando teniendo en cuenta que es necesario que la cualificación de los jueces esté en consonancia con la categoría del evento.

41. En eventos tipo Open Nacionales el Comité de Jueces

Regional puede actuar por delegación del nacional cuando así lo exprese.

42. La duración ideal de estos campeonatos serán de NOVENTA minutos, no sobrepasando las DOS horas.

43. Los organizadores del campeonato se han de poner en contacto con el presidente de la Territorial para la organización, dudas o problemas que surjan.

44. La especial característica de estos campeonatos hacen a veces necesaria la presencia de un aval de la mitad al menos de la cantidad que se quiera entregar por parte del organizador para que sea sancionado por parte de IFBB- FEFF.

COMPROMISO DE ORGANIZACIÓN DE CAMPEONATO IFBB ESPAÑA
FEDERACION ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

Por la presente el organizador de la solicitud del campeonato _____ de carácter _____ se obliga ante la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness a:

- Haber ya pagado el canon para celebrar dicho evento.
- Organizar el evento de acuerdo con las normas IFBB España
- Ofrecer los siguientes servicios:

- Trofeos y si quiere recuerdos para todos los "finalistas" (Trofeos para al menos los 3 primeros en cada categoría).
- Acondicionamiento del local elegido:
  - Presentador (distinto del director de la competición)
  - Cartelería promocional, en la calle con tiempo suficiente
  - Pancarta oficial con el escudo de la FEFF, denominación del evento y Fecha.
  - Seguro de responsabilidad civil
  - Personal de confianza suficiente para cubrir los puestos de vestuarios, control de música, entrada al recinto, entrega de trofeos, etc...
- Para el pesaje, el comité de competición necesitará una balanza (perfectamente calibrada), credenciales para competidores y acompañantes (nunca de tipo baño).
- Los distintivos de números, sobre fondo blanco con número en color que resalte. Con un mínimo de 5 cms de alto (los números, no el óvalo).
- Ofrecer una comida para todos los jueces, estadísticos, presidente de jueces y de la territorial.
- Lugar apropiado para el pesaje, así como la colocación apartada del público de jueces y estadísticos.
- Personal preparado para realizar el correcto devenir de las rutinas de música personal.
- Útiles de papelería, bolígrafos, carpetas, hojas etc.. para jueces y estadísticos.
- La seguridad para el desarrollo correcto y ordenado de la competición, especialmente el aislamiento de jueces del resto del público asistente.
- La obligación de entregar un lote de diez entradas al directivo de mayor cargo que se encuentre en el lugar del evento.
- La obligación de permitir el paso a un acompañante por juez, y ubicarlo en la zona VIP del público.
- El uso de música ambiente o aquellas que deriven de las coreografías de los competidores con respecto a sus responsabilidades legales queda en manos del organizador, nunca de la FEFF

LUGAR DE CELEBRACION

1. Se entiende que los dos recintos ideales para campeonatos serán, o bien auditóriums, teatros, palacios de congresos, etc... o bien polideportivos con un escenario preparado para ello.
2. En caso de palacio de congresos, etc..
   1. Habilitar una zona de calentamiento bien proporcionada al número de competidores en zona inmediata al escenario.
   2. Procurar que el espacio para los vestuarios esté de acuerdo con la cantidad

de competidores que haya en el campeonato. Que hayan duchas para poder usar tras la competición.

3. Asegurarse de que las medidas mínimas sean de 12 metros de ancho por 6 de fondo.
4. La primera fila de asientos es la reservada a los jueces, estos han de estar suficientemente separados y contar con una mesa de apoyo. Detrás de estos solo pueden estar VIPS, separados a su vez del público.
5. La mesa de estadísticos estará situada en la línea de jueces en el lado donde se coloque el presentador. Contará con al menos una toma de electricidad.
6. La mesa de trofeos estará situada encima del escenario en lugar bien visible. Los trofeos serán entregados a la persona que los dé por una persona que sabrá cual es el exacto para esa plaza y categoría.
7. Luz blanca en focos cuadrados preferentemente
8. Sonido (monitores en escenario para competidores, mínimo dos micrófonos, presentador y director competición).
9. Al menos, agua suficiente para los competidores.
10. El aforo ha de contar al menos con 500 personas para regionales y 800 para nacionales.

3. En caso de polideportivos
    1. Buscar una zona de calentamiento apartada de la vista del público en general. Preferentemente en la zona trasera del escenario.
    2. Buena comunicación con los vestuarios y personal que se dedique a este menester.
    3. Asegurarse de que las medidas mínimas sean de 12 metros de ancho por 6 de fondo. Especialmente importante en el caso de ser montados previamente.
    4. La altura del escenario ha de estar de acorde con la distancia a los jueces para que estos tengan un campo visible completo de los gemelos de los competidores.
    5. La primera fila de asientos es la reservada a los jueces, estos han de estar suficientemente separados y contar con una mesa de apoyo. Detrás de estos solo pueden estar VIPS, separados a su vez del público.
    6. La zona VIP ha de estar perfectamente separada (con separaciones de cualquier tipo, vallas, cuerdas) del resto del público con un responsable del área que impida el acceso a dicha zona por parte de entrenadores y/o personas del público.
    7. La mesa de estadísticos estará situada en la línea de jueces en el lado donde se coloque el presentador. Contará con al menos una toma de electricidad.
    8. La mesa de trofeos estará situada encima del escenario en lugar bien visible. Los trofeos serán entregados a la persona que los dé, por otra que sabrá cual es el trofeo exacto para esa plaza y categoría.
    9. Luz blanca en focos cuadrados preferentemente, en el caso que nos ocupa de los polideportivos hay que tener en cuenta la cantidad de luz que puede haber en el recinto, cosa que se especificará especialmente a los profesionales de la luz.
    10. El aforo ha de estar sentado lo más cómodamente posible dado la gran duración de algunos campeonatos. Para regionales se sugiere al menos 500 plazas y 800 para nacionales, dejando clara la ubicación separada de la zona VIP.
    11. Sonido (monitores en escenario para competidores, mínimo dos micrófonos, presentador y director competición).

* Ver figura anexa en última página.

EN CASO DE CTO CON HOTEL

1. Un hotel preferentemente de 4****, ó 3*** si es necesario. Situado a una distancia razonable del lugar de celebración.
2. Se obliga a la organización de la existencia de responsables para la recepción de competidores, aparte de las propias del hotel. Es deseable que siempre haya alguien para atender los requerimientos de los allí alojados, en cualquier caso se debe informar al personal de recepción del hotel.
3. Colocar en lugar bien visible de los horarios del campeonato.
4. Preferiblemente solo un hotel para todo el grueso de la competición, en caso de haber más de uno, se intentará ofrecer lo más cercano posible, de la misma calidad y condiciones.
5. Transporte del hotel al lugar de celebración, ida y vuelta para semifinales, e ida al menos, para las finales.
6. Ofrecer un pack (precio decidido por el organizador) para acompañantes de competidores.
7. Media pensión al menos para las jornadas del hotel.
8. El pesaje se hará preferiblemente en el hotel a menos que se acuerde otra cosa con el presidente del Comité Competición. Este será cerrado a menos que se estime oportuno de otra manera.

Por parte de la Federación Española de Fisicoculturismo se aporta:

- Las normas, categorías, procedimientos de competición y demás cuestiones propias del campeonato que estén bajo las normas de procedimiento IFBB. Todos estos aspectos serán resueltos por el Presidente del Comité de Jueces una vez empezada la competición y por parte del Presidente de la Territorial en todos los aspectos que sean previos o posteriores al campeonato.
- El plantel de jueces será nombrado por el presidente del Comité de Competición competente, jamás por el organizador.
- Los estadísticos encargados de la preparación de resultados.
- La selección, permiso y orden de las exhibiciones que el organizador pretenda exhibir en dicho campeonato.
- La responsabilidad de las clasificaciones y/o seleccionados cae en su integridad por lo tanto en la Federación, no teniendo ninguna clase de relación con ello por parte del organizador.
- El agradecimiento explícito a las autoridades que hayan facilitado la organización de parte de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness.
- En los campeonatos de España y Copa Nacional de España la Federación aportará de forma gratuita el presentador que podrá ser elegido por el organizador dentro de las opciones que presentará la FEFF.

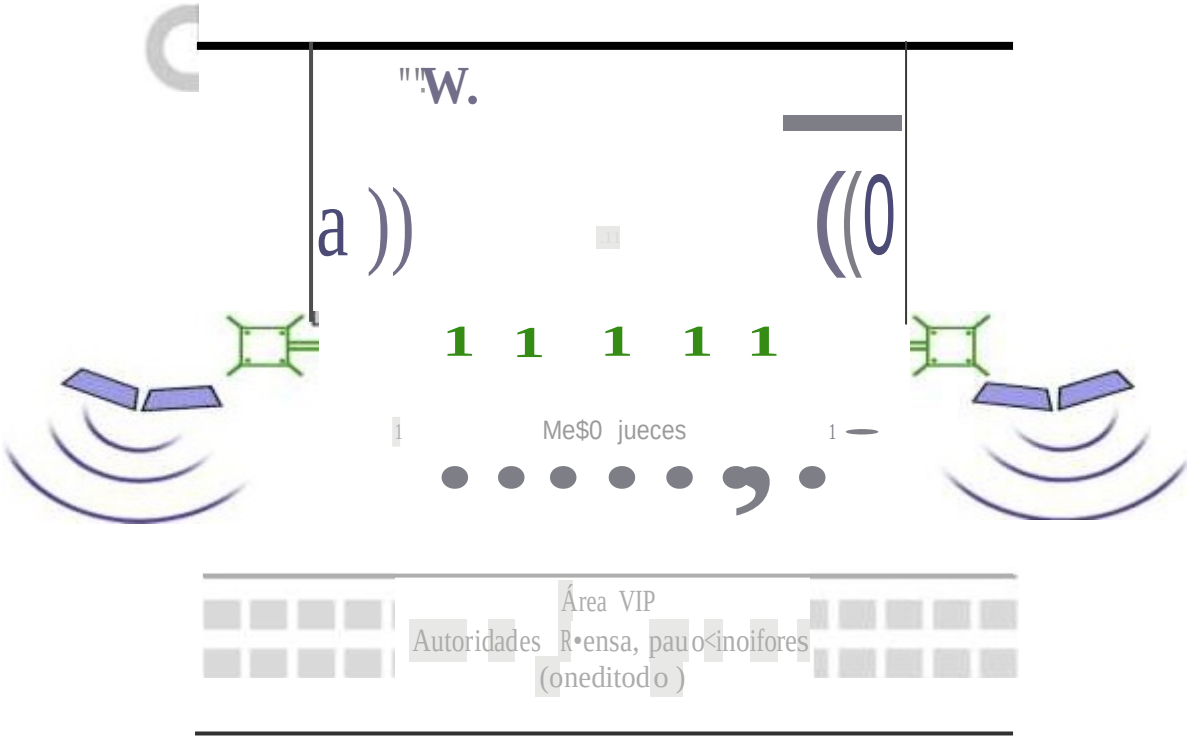
Los derechos libres para el organizador serán:

- Elección de cualquier tipo de trofeo siempre y cuando dé el visto bueno el

presidente de jueces (nunca medallas a menos que sean permitidas expresamente por este) para los 3 primeros de cada categoría.

- Decoración y ornamentación en el escenario, siempre con el visto bueno del presidente de jueces en base a la seguridad o decoro de los competidores.
- Las personas encargadas de entregar los premios serán propuestas exclusivamente por el organizador.
- Todo lo relacionado con las entradas, ya sea por el formato, precio, ubicación o personal de acomodadores, así como su recaudación será decidido exclusivamente por el organizador.
- El cobro de subvenciones o cualquier otro tipo de patrocinio por parte de entidades públicas y/o privadas.
- La realización de un intermedio si lo ve oportuno y solo a criterio del organizador. La duración sin embargo ha de estar consensuada con el presidente de Competición.
- El lugar de ubicación de los stands de los patrocinadores si los hubiere. Siempre y cuando no afecte a la competición.
- Si el organizador cobrase derechos de imagen o por la retransmisión, ya sea para televisión, video, cine o cualquier otro derecho generado por el uso de las imágenes de las personas envueltas en la competición (competidores, jueces y/o oficiales). Un 50% será devengado para la entidad federativa que saque adelante la competición. Para ello y si es necesario se puede adaptar la competición al formato requerido siempre y cuando el presidente del Comité esté de acuerdo.
- Los fotógrafos serán ubicados donde el organizador estime oportuno siempre y cuando no estén por delante de la línea de jueces.
- La zona VIP será de competencia del organizador, tanto en su número, como en su protocolo, así como especialmente en su seguridad con azafatos/as si fuera necesario.
- El organizador presentará a la autoridad local que asista a la competición, aquella persona con el máximo rango dentro de la entidad federativa competente que esté presente en el campeonato.
- Cualquier tipo de categoría especial será comunicada al presidente de jueces con antelación, tenga o no premio en metálico. (Opens por ejemplo).

Aren de compcrfdore$
(calentumrento)



A rellenar cada espacio en blanco.

En _____con fecha de _____, se acuerda por parte del organizador
don_____
Y
don_____
__ como presidente de la Territorial IFBB de_____
y en su caso el presidente José Ramos.

Se acuerda respetar los términos aquí descritos para celebrar el campeonato
_____en
_____con fecha de _____.

Firmado organizador

Firmado presidente Territorial

Firmado José Ramos (si es necesario)

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES

REGLAMENTO FISICOCULTURISMO

REGLAMENTO FISICOCULTURISMO

I. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES.

- **Categorías masculinas.**
- **Categorías femeninas.**
- **Categorías de parejas.**

II. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

- **La selección previa (ronda de eliminación).**
- **La semifinal.**
- **La final.**

III. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA COMPETIDORES.

IV. NORMAS PARA EVALUACIÓN DEL FÍSICO MASCULINO, FEMENINO Y DE LAS PAREJAS, Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS.

A. Evaluación del físico masculino.
B. Descripción de las poses obligatorias masculinas.
C. Evaluación del físico femenino.
D. Descripción de las poses obligatorias femeninas.
E. Evaluación del físico de las parejas.

V. FIGURAS DE POSES.

A. Figuras poses obligatorias femeninas.
B. Figuras poses obligatorias masculinas.
C. Figuras poses obligatorias parejas.

I. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES.

Categorías y pesos corporales masculinos.

Aquello competidores menores de edad deben aportar permiso paterno o de su tutor legal.

- Categoría máster:
  Según el número de competidores inscritos en la categoría, se pueden dar uno de estos casos.

Si hay pocos inscritos, compiten a peso libre.

Si hay suficientes inscritos, se les distribuye de la siguiente forma:

  - Hasta 49 años:
    - Peso hasta 70 Kg., inclusive.
    - Peso hasta 80 Kg, inclusive.
    - Peso hasta 90 Kg, inclusive.
    - Peso mayor de 90 Kg.
  - Hasta 59 años:
    - Peso hasta 80 kg, inclusive.
    - Peso mayor de 80 Kg.
  - Más de 60 años: compiten a peso libre.

- Categoría junior:
  - Peso ligero, hasta 70 Kg, inclusive.
  - Peso medio, de 70 Kg a 80 Kg.
  - Peso pesado, más de 80 Kg.

- Categoría Sub 23:
  - Peso ligero, hasta 70 Kg, inclusive.
  - Peso medio, de 70 Kg a 80 Kg.
  - Peso pesado, más de 80 Kg.

- Categoría sénior:
  - Peso pluma (Bantam), hasta 65 Kg, inclusive.
  - Peso ligero, de 65 Kg a 70 Kg, inclusive.

- Peso welter, de 70 Kg a 75 Kg.
- Peso ligero-medio, de 75 Kg a 80 Kg, inclusive.
- Peso medio, de 80 Kg a 85 Kg, inclusive.
- Peso semi pesado, de 85 kg a 90 kg, inclusive.
- Peso pesado, de 90 Kg a 100 Kg, inclusive.
- Peso súper pesado, más de 100 Kg.

Categorías y pesos corporales femeninos.

- Categoría máster:

    - Compiten a peso libre.

- Categoría junior:

    - Compiten a peso libre.

- Categoría sénior:

    - Peso ligero, hasta 55 Kg. inclusive
    - Peso pesado, más de 55 Kg.

Categorías y pesos corporales de Parejas.

La categoría de parejas compite a peso libre. El mínimo aceptable es de dos parejas.

Si hay pocos competidores inscritos en un campeonato, pueden establecerse otros pesos diferentes a los reglamentados anteriormente, siempre siguiente el criterio del Presidente del Comité de Competición.

II. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

LA SELECCIÓN PREVIA. (Ronda de eliminación)

- El presidente del Comité de Competición les dirige para que realicen conjuntamente el giro en dos tiempos. Partiendo de la posición de frente, giran hacia la derecha poniéndose de espalda, regresando seguidamente a la posición de frente mediante otro giro hacia la derecha.

  A continuación, el Presidente del Comité de Competición les dirige en conjunto para que realicen las poses obligatorias.

- Las poses obligatorias para la selección previa son comunes para todas las categorías de Culturismo, y son las siguientes:
  - De frente, doble bíceps.
  - Perfil, caja torácica.
  - De espaldas, doble bíceps.
  - De frente, abdominales y pierna.
- Si el número de competidores es muy elevado, el presidente del Comité de Competición debe cambiarlos de la posición en que los ha colocado al principio, pasando los que se encuentran a la izquierda a la parte derecha, y viceversa, a fin de facilitar su visión por todos jueces.
- Se dividirá la categoría en dos mitades iguales, con una mitad alineada hacia la parte izquierda del escenario y la otra mitad alineada hacia la parte derecha del escenario. Se mantendrá libre el área central del escenario.

Una vez terminados los giros, se retira toda la categoría al fondo de la plataforma. El Presidente del Comité de Competición, en grupos de 5 competidores, los adelanta al centro de la plataforma para la realización de las poses obligatorias.

LAS SEMIFINALES.

- Constarán de una única ronda, donde se valorará el físico.
- El presidente del Comité de Competición les dirige para que realicen conjuntamente el giro en cuatro tiempos. Partiendo de la posición de frente, giran a la izquierda, poniéndose de espaldas, regresando seguidamente a la posición de frente mediante otro giro hacia la derecha.

- Una vez efectuados los giros, el presidente del Comité de Competición dirige a todos los competidores para que en conjunto realicen las poses obligatorias.
- Las poses obligatorias son siete para los hombres y cinco para las mujeres y parejas, pudiendo, según las circunstancias del campeonato y a criterio del presidente de jurado, ser reducido el número de dichas poses.

  Las poses obligatorias en la fase final son:

  - De frente, doble bíceps.
  - De frente, expansión dorsal.
  - De perfil, caja torácica.
  - De espaldas, doble bíceps.
  - De espaldas, expansión dorsal.
  - De perfil, tríceps.
  - De frente, abdominales y pierna.

- Terminadas las poses obligatorias, se procede a realizar las comparaciones solicitadas por los jueces.
- En los campeonatos masculinos y en los femeninos, cada juez puede pedir un máximo de dos comparaciones de un número no superior a cinco competidores ni inferior a dos en cada de las comparaciones.
- En los campeonatos de parejas, cada juez puede pedir un máximo de dos comparaciones de un número no superior a dos parejas en cada una de ellas.
- Los jueces deben observar atentamente todas las comparaciones que se realicen y no solamente las que cada uno solicite.
- Una vez realizadas todas las comparaciones, se dan por concluidas las semifinales.
- Las puntuaciones de esta primera ronda sólo son válidas para adjudicar a los competidores las plazas del 1 al 15.
- Los 6 primeros clasificados son los seleccionados para disputar la final, y comenzarán con cero puntos.

LAS FINALES.

- Las finales son bipartitas.
- Ronda 2, donde se incluyen las poses obligatorias (las mismas que en las semifinales).Con un valor del 84% sobre el total
- Ronda 3, donde el atleta desarrolla su rutina. La rutina durará un máximo de sesenta (60) segundos.Con un valor del 16%
- Ambas rondas deberán puntuarse.
- Al acabar las poses obligatorias de la Ronda 2, los jueces podrán solicitar las comparaciones que crean conveniente, con

las mismas limitaciones que las explicadas en el apartado de las semifinales.

- Después de la tercera ronda, los atletas dispondrán de al menos sesenta (60) segundos de *posedown*.

III. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA COMPETIDORES.

- Las mujeres deben utilizar bikinis que permitan la apreciación de los músculos abdominales y lumbares. Los tirantes y cierres tienen que ser sencillos y sin adornos adicionales. No está permitido el uso de tejidos metálicos, tales como el lamé dorado o plateado, tejidos brillantes ni terciopelos.
- Los hombres deben usar bañadores pequeños que cubran tres cuartas partes del glúteo.
- No están autorizados, ni para mujeres ni para hombres, bañadores tipo tanga.
- Las prendas utilizadas, tanto por mujeres como por hombres, tienen que ser de colores lisos sin brillos y sin dibujos que distraigan, quedando prohibidos los confeccionados en terciopelo, deben ajustarse a las normas de decencia y buen gusto y estar totalmente exentas de la suciedad producida por bronceadores, tintes, cremas, etc.
- Los competidores no pueden llevar calzado, relojes, anillos, pulseras, gafas, pendientes ni adornos que distraigan o realcen artificialmente la figura.
- Los competidores no deben de masticar chicle, comer caramelos durante las fases de semifinales y finales.
- Todos los competidores deben presentarse perfectamente depilados.
- Puede utilizarse un bronceador artificial. Quedan prohibidos los maquillajes con colores metálicos.
- Se permite el uso moderado de aceites, cremas dérmicas y productos hidratantes, prohibiéndose estrictamente su aplicación excesiva.
- Las mujeres, durante la fase de semifinales, deben llevar el pelo recogido, a fin de no ocultar la musculatura de los hombros y parte superior de la espalda. En las finales pueden usar el peinado de su preferencia.
- Los competidores deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bikini o del bañador y tienen que utilizarlo tanto en las semifinales como en las finales.

IV. NORMAS PARA LA EVALUACION DEL FISICO MASCULINO, FEMENINO Y DE LAS PAREJAS, Y DISCRIPCION DE LAS POSES OBLIGATORIAS.

En la evaluación del físico de los competidores, los jueces deben seguir un procedimiento rutinario que permita una apreciación completa del mismo como un todo.

En cada una de las poses obligatorias han de fijarse en primer lugar en los grupos musculares que la pose pone especialmente de relieve, para a continuación estudiar el físico completo, comenzando por la cabeza e inspeccionando en dirección descendente cada parte del cuerpo, iniciando este examen con una toma general de impresiones en las que observen la masa, la densidad y la definición muscular, así como el equilibrio en el desarrollo.

La inspección completa, en las poses de frente, debe incluir el cuello, los hombros, el pecho, todos los músculos de los brazos, los pectorales y su unión con los deltoides, los abdominales, la cintura, los muslos y los gemelos.

En las poses de espalda, siguiendo el mismo procedimiento, se estudian el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

Durante las comparaciones pueden realizarse valoraciones más detalladas de los diversos grupos musculares, cuando se contrasten: densidades, tamaños y definiciones musculares, pero siempre teniendo en cuenta el desarrollo general equilibrado.

A. EVALUACIÓN DEL FISICO MASCULINO.

POSES OBLIGATORIAS

En esta prueba son importantes la silueta general y la forma de los distintos grupos musculares.

Los jueces deben favorecer a los competidores con las siguientes características:

- Físicos armoniosos y clásicos, buscando también buena postura, disposición atlética y estructura armónica correcta. Buena constitución, amplios hombros, pecho amplio, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción, piernas con bombeo muscular.

- Buen tono de la piel sin manchas, acné o tatuajes, que son considerados por los jueces como defectos cutáneos.

POSE LIBRE

Los jueces pueden estudiar en esta prueba el despliegue muscular dentro de una rutina artística y bien coreografiada.

La valoración puede disminuir como consecuencia de una pose inadecuada.

B. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS MASCULINAS

DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, los competidores elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

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

DE FRENTE, EXPANSIÓN DORSAL

De pie, de cara a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos, preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales.

Simultáneamente, los competidores deben contraer todos los músculos que puedan del cuerpo.

En primer lugar, los jueces comprueban si la expansión dorsal de los competidores es buena y logra crear una acusada silueta en "V", prosiguiendo a continuación con la inspección del cuerpo entero, observando primero los aspectos generales para concentrarse acto seguido en facetas más detalladas de los diversos grupos musculares.

DE PERFIL, CAJA TORÁCICA

Para esta pose, los competidores pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su mejor perfil.

Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición del ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con al talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies.

Los competidores expanden el pecho todo lo posible y contraen los músculos todo lo posible, ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, y presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.

DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS

Los competidores permanecen de pie dando la espalda 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 de los pies, contrayendo los músculos de los brazos así como los de los hombros, la espalda alta y baja, muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a los competidores de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

DE ESPALDA, EXPANSIÓN DORSAL

Los competidores se sitúan de espalda a los jueces y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión, y mostrar los gemelos presionando hacia abajo con los dedos de los pies.

Los jueces deben fijarse en la expansión de los músculos dorsales, pero también en la densidad muscular, concluyendo su examen con una inspección del conjunto del cuerpo.

DE PERFIL, TRÍCEPS

También en esta pose, los competidores pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo les permite exhibir su perfil más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos de los pies.

Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales así como los del muslo y las pantorrillas.

Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

Tanto en esta pose como en la de caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarle a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de los competidores.

DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA

De pie, de frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.

Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada.

Los jueces deben estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.

C. EVALUACIÓN DEL FÍSICO FEMENINO.

Los jueces deben tener en cuenta, al juzgar una competición de culturismo femenino, que ante todo tiene que buscarse el físico femenino ideal. Por tanto, es fundamental la silueta, una silueta femenina. Los demás aspectos son similares a los descritos para la evaluación masculina, aunque en lo que al desarrollo muscular concierna, no deben alcanzarse tales extremos que recuerdan a la muscularidad masiva de los físicos masculinos.

Al evaluar el físico femenino, los jueces han de trasladar el ideal de proporción femenino (distinto al masculino) en el que el tren inferior suponga más del 50% de la musculatura total del cuerpo. Por lo que el tamaño de este será superior al resto del cuerpo.

Los músculos a destacar en el tren superior, serán los hombros y los abdominales. La definición no ha de implicar excesiva vascularización y estriaciones, conservando la línea natural propia de la mujer.

La definición muscular en las mujeres no debe confundirse con el enflaquecimiento, como resultado de la pérdida extrema de peso, en el que la ausencia excesiva de grasa corporal revela los músculos subyacentes, sin relieve, fibrosos y pobremente desarrollados.

D. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS FEMENINAS.

DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

De pie, de frente a los jueces, con una de las piernas desplazada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos flexionándolos por encima de la cabeza en un ángulo de 45º, con las manos abiertas o cerradas contrayendo 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.

DE PERFIL, CAJA TORÁCICA

Para esta pose las competidoras pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su merjor perfil.

Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen los musculos todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos,presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.

Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.

DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS

Las competidoras permanecen de pie dando la espalda 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 de los pies, contrayendo los músculos de los brazos, así como los de los hombros, la espalda alta y baja, los muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a las competidoras de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

Posiblemente esta pose es la más útil para determinar la calidad de la densidad muscular de las competidoras y de su definición y equilibrio general.

DE PERFIL, TRÍCEPS

También en esta pose las competidoras pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su mejor perfil.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces, debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales, así como los del muslo y las pantorrillas.

Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

Tanto en esta pose como en la de la caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarles a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de las competidoras.

DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA

De pie, de frente a los jueces, las competidoras colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna. Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los del muslo de la pierna adelantada.

Los jueces deben de estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.

E. EVALUACIÓN DEL FÍSICO DE LAS PAREJAS.

POSES OBLIGATORIAS

En esta prueba los jueces deben evaluar en primer lugar los físicos de los componentes de las parejas aisladamente, estudiando a la mujer y al hombre por separado, de la misma forma que se hacen en las competiciones individuales. Valorando a continuación a cada pareja como a una entidad.

Las parejas en las que los físicos de sus componentes se complementen entre sí de manera armoniosa, deben ser clasificadas

en mejor posición que aquellas en que sus físicos sean notablemente distintos y faltos de equilibrio, como por ejemplo, en el caso de una mujer baja y mesoforma emparejada con un hombre alto y ectomorfo.

También deben posicionarse mejor aquellas parejas que en la realización de las poses obligatorias consigan un grado de precisión y de identidad en los movimientos.

Las poses obligatorias para parejas son las mismas cinco descritas para las mujeres en el apartado dedicado a poses obligatorias femeninas.

POSE LIBRE

En esta prueba deben incluirse movimientos de danza y gimnasia, pero sobre todo poses de culturismo, que la pareja debe realizar intermitentemente para demostrar el desarrollo muscular del físico de sus componentes.

Los jueces han de considerar tanto el desarrollo muscular como la presentación artística y la cuidada coreografía, clasificando mejor a las parejas con físicos más conjuntados y que realicen los movimientos al unísono y armoniosamente.

Para realizar las poses obligatorias, las comparaciones y siempre que la categoría se encuentre alineada, los componentes de las parejas deben colocarse en el siguiente orden: vistos desde el público de izquierda a derecha mujer- hombre-mujer- hombre...
Las reglas sobre indumentaria de hombres y mujeres descritas en el apartado correspondiente, tienen que aplicarse también en el caso de las parejas.

Los jueces deben dar preferencia a los bañadores y bikinis a juego que realzan los físicos de las parejas y su aspecto de unidad bien conjuntada.

V. FIGURAS DE POSES.

A. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FEMENINAS.

	DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS De pie, de frente a los jueces, con una de las piernas desplazada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos flexionándolos por encima de la cabeza en un ángulo de 45º, con las manos abiertas o cerradas contrayendo 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.
	DE PERFIL, CAJA TORÁCICA Para esta pose las competidoras pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su mejor perfil. Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen los musculos todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente el bíceps femoral, y presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción. Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.

	DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS Las competidoras permanecen de pie dando la espalda 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 de los pies, contrayendo los músculos de los brazos, así como los de los hombros, la espalda alta y baja, los muslos y los gemelos. Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a las competidoras de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos. Posiblemente esta pose es la más útil para determinar la calidad de la densidad muscular de las competidoras y de su definición y equilibrio general.
	DE PERFIL, TRÍCEPS También en esta pose las competidoras pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su mejor perfil. Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces, debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales, así como los del muslo y las pantorrillas. Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

	Tanto en esta pose como en la de la caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarles a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de las competidoras.
	DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA De pie, de frente a los jueces, las competidoras colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna. Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los del muslo de la pierna adelantada. Los jueces deben de estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.

B. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS MASCULINAS.

	DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, los competidores elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose. Además los competidores deben contraer el mayor número posible de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.

	DE FRENTE, EXPANSIÓN DORSAL De pie, de cara a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos, preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales. Simultáneamente, los competidores deben contraer todos los músculos que puedan de la parte anterior del cuerpo. En primer lugar, los jueces comprueban si la expansión dorsal de los competidores es buena y logra crear una acusada silueta en "V", prosiguiendo a continuación con la inspección del cuerpo entero, observando primero los aspectos generales para concentrarse acto seguido en facetas más detalladas de los diversos grupos musculares.
	DE PERFIL, CAJA TORÁCICA Para esta pose, los competidores pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así perfil más fuerte. Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición del ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con al talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente de bíceps femoral, y presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción. Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.

	DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS Los competidores permanecen de pie dando la espalda 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 de los pies, contrayendo los músculos de los brazos así como los de los hombros, la espalda alta y baja, muslos y los gemelos. Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a los competidores de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.
	DE ESPALDA, EXPANSIÓN DORSAL Los competidores se sitúan de espalda a los jueces y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies. Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión, y mostrar los gemelos presionando hacia abajo con los dedos de los pies. Los jueces deben fijarse en la expansión de los músculos dorsales, pero también en la densidad muscular, concluyendo su examen con una inspección del conjunto del cuerpo.
	DE PERFIL, TRÍCEPS También en esta pose, los competidores pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo les permite exhibir su perfil más fuerte. Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada

	por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos de los pies. Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales así como los del muslo y las pantorrillas. Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto. Tanto en esta pose como en la de caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarle a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de los competidores.
	DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA De pie, de frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna. Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada. Los jueces deben estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.

C. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS PAREJAS.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES

REGLAMENTO CLASSIC BODYBUILDING

REGLAMENTO DE CLASSIC BODYBUILDING.

El reglamento es idéntico al descrito en “Reglamento de Físico-Culturismo”, pero con una excepción, que es la siguiente:

Constará de cuatro categorías, con las siguientes limitaciones de peso:

- Hasta 170cm de altura, se permiten hasta 2 kg de peso por encima de la estatura menos un metro.
- Hasta 175cm de altura, se permiten hasta 4 kg de peso por encima de la estatura menos un metro.
- Hasta 180 cm de altura, se permiten hasta 6 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro.
- A partir de 180 cm se establece una única categoría pero con diferentes baremos de peso permitidos.

    - Hasta 190 cm, se permiten hasta 8 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro.
    - Hasta 198 cm, se permiten hasta 9 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro.
    - A partir de 198 cm, se permiten hasta 10 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro.

_Existe la categoría MASTER CLASSIC BODYBUILDING con la misma reglamentación que la categoría en edad sénior, pero con una categoría de peso única.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES

REGLAMENTO BODYFITNESS

REGLAMENTO BODY FITNESS FEMENINO

I. CATEGORIAS.

II. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

- **A. LA SELECCIÓN PREVIA.(Ronda Eliminación)**
- **B. LAS SEMIFINALES.**
- **C. LAS FINALES.**

III. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LA ENTREGA DE PREMIOS.

IV. DESCRIPCION DE LOS CUATRO GIROS DE UN CUARTO.

En esta disciplina deportiva, el énfasis se sitúa en la estética y la belleza, combinada con un físico atlético.

I. CATEGORIAS.

En la categoría Sénior y según la altura de la Atleta, se dividirá en:

- Hasta 158 cm de altura.
- Hasta 163 cm de altura.
- Hasta 168 cm de altura.
- Más de 168 cm de altura.

En la Júnior y según la estatura de la Atleta, se dividirá en:

- Hasta 163 cm de altura.
- Más de 163 cm de la altura.

II. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

A. LA SELECCIÓN PREVIA. (Ronda de eliminación)

Se realizará una selección previa cuando haya más de 15 competidoras en una categoría. Esta selección se realizará según el siguiente esquema:

- La indumentaria será la misma que la utilizada en la ronda 1, es decir, el Bikini de 2 piezas.
- Todas las competidoras se presentarán en el escenario, colocándose en orden numérico ascendente y en una única fila.
- Se dividirá la categoría en dos mitades iguales, con una mitad alineada hacia la parte izquierda del escenario y la otra mitad alineada hacia la parte derecha del escenario. Se mantendrá libre el área central del escenario.
- El Presidente del Comité de Competición y en grupos de 5 competidores, se realizarán los cuartos de giro en la zona central de la plataforma.

- Al completarse las comparaciones, se alineará toda la categoría en una única y en orden numérico ascendente. Después se abandonará el escenario.

B. LAS SEMIFINALES.

Las semifinales constan una rondas, que se describe a continuación.

Ronda 1.

La indumentaria para la ronda 1 deberá respetar las siguientes características:

- El estilo del bikini será liso, opaco y de dos piezas.
- El color del bikini será negro sólido.
- El material del tejido del bikini será de tela. No se permitirá ningún plástico, engomado o materiales similares.
- La textura del bikini será mate. No se permitirá ningún material brilloso.
- El bikini no contendrá adornos, volantes, encajes, cordones, ribetes ni bandas.
- El bikini cubrirá un mínimo de la mitad de los glúteos, junto con toda la parte frontal.
- El estilo de los zapatos será negro, en el clásico tacón fino (tipo aguja), con los talones y dedos de los pies cubiertos. El grueso de la suela no podrá rebasar los 6.35 milímetros; la altura del tacón de aguja no deberá ser mayor de 127 milímetros. El uso de zapatos con tacones de plataforma queda estrictamente prohibido.
- El cabello puede estar estilizado.
- Con excepción de anillos matrimoniales y pequeños pendientes, no se permitirá el uso de joyería.
- El Comité de competición tiene el derecho de determinar si la indumentaria satisface los requisitos de valores morales y de decencia.

El procedimiento para realizar la ronda 1 será el siguiente:

- Todas las competidoras se colocarán en una sola fila y en orden numérico ascendente.
- Se dividirá la categoría en dos grupos de igual número, colocándolos a la y posicionados en el escenario, de forma tal que un grupo se ubique hacia la izquierda del escenario y el otro grupo hacia la derecha del escenario. La parte central del escenario quedará libre.
- Cada grupo, en orden numérico y en cantidades iguales no mayores de cinco competidoras, serán dirigidas al centro de la

plataforma para realizar los siguientes giros de un cuarto hacia la derecha:

- Cuarto de giro (izquierda).
- Cuarto de giro (espalda).
- Cuarto de giro (derecha).
- Cuarto de giro (de frente).

Los cuartos de giro se describirán en el apartado E.

- Una vez toda la categoría ha realizado los cuartos de giro, los jueces podrán solicitar las comparaciones que consideren adecuadas. No se comparará a más de cinco o menos de dos competidoras al mismo tiempo.
- Todas las comparaciones individuales se realizarán en el centro del escenario y en el orden, de derecha a izquierda, solicitado por cada juez.
- Se les dará la oportunidad a todos los jueces de solicitar, al menos, una comparación de atletas. Cualquier comparación adicional quedará sujeta a la discreción del Presidente del Comité de Competitición.
- Al completarse la última comparación, todas las competidoras retornarán a formarse en una sola fila, en orden numérico, antes de abandonar el escenario.

La evaluación de la ronda 1 seguirá los siguientes criterios:

- El juez deberá primero evaluar la apariencia atlética del físico. Esta evaluación deberá comenzar desde la cabeza y extendiéndose hacia abajo, tomando en cuenta todo el físico. Se deberá tomar en consideración el cabello y la belleza facial, el desarrollo absoluto de una musculatura atlética, la presentación de un físico simétricamente desarrollado y balanceado, la condición y el tono de la piel, y la habilidad de la atleta para presentarse así misma con confianza, aplomo, elegancia y gracia.
- El físico deberá evaluarse de acuerdo a su nivel de tono muscular absoluto, logrado a través de 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
- La evaluación también deberá tomar en cuenta la firmeza y el tono de la piel. El tono de piel deberá tener una apariencia suave, saludable y sin celulitis. El rostro, el cabello y el

maquillaje deberán complementar la "Apariencia Completa" presentada por la atleta.

- La evaluación del físico de la atleta por el juez deberá incluir la presentación completa de la atleta, desde el momento que ella entre al escenario hasta el momento de su salida. La competidora deberá ser observada en todo momento, con énfasis en un físico "saludable, en forma y atlético".

C. LAS FINALES

Ronda 2.

A las finales únicamente accederán las 6 mejores atletas resultantes de las semifinales.
Las finales constarán de una única ronda, que se describe a continuación.

La indumentaria para la ronda 2 deberá respetar las siguientes características:

- Bikini de dos piezas.
- Color, material y textura a discreción de la competidora.
- El estilo de los zapatos será el clásico tacón fino (tipo aguja), con los talones y dedos de los pies cubiertos. El grueso de la suela no podrá rebasar los 6.35 milímetros; la altura del tacón de aguja no deberá ser mayor de 127 milímetros. El uso de zapatos con tacones de plataforma queda estrictamente prohibido.
- El cabello puede estar estilizado.
- Con excepción de anillos matrimoniales y pequeños pendientes, no se permitirá el uso de joyería.
- El Comité de competición tiene el derecho de determinar si la indumentaria satisface los requisitos de valores morales y de decencia.

El procedimiento para la ronda 2 será la siguiente:

- Las primeras 6 finalistas se presentarán en el escenario, individualmente y realizando un paseo en T, posteriormente se colocaran en una sola fila y en orden numérico.
- Se le indicará al grupo que realicen los cuatro cuartos de giro nominados en la Ronda 1.

- Se le indicará a todas las competidoras que abandonen el escenario.

La evaluación de la ronda 2 se realizará utilizando el mismo criterio descrito en la ronda 1.
Sin embargo, los jueces deberán percatarse de que una competidora puede presentar una "Apariencia Completa" distinta vistiendo un bikini de dos piezas de su propia selección. Por consiguiente, los jueces deberán asegurarse de que esta ronda sea juzgada desde una nueva y "fresca" perspectiva, asegurando que todas las competidoras reciban una evaluación fundamentada en su vestimenta durante esta ronda.

III. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LA ENTREGA DE PREMIOS.

La indumentaria para la Ceremonia de entrega de premios será la misma que la atleta utilizó durante la ronda 2.

El procedimiento para la Ceremonia de entrega de premios será el siguiente:

- Las primeras 6 finalistas se presentarán en el escenario, en una sola fila y en orden numérico ascendente.
- Se presentarán premios (trofeos) a las primeras 6 finalistas, en orden ascendente, de 6º a 1º puesto.

IV. DESCRIPCION DE LOS CUATRO GIROS DE UN CUARTO.

Cuarto de Giro (Izquierda).

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30º hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Brazo izquierdo relajadamente colgando y ligeramente atrás de la línea central del cuerpo doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo; mano ligeramente copada. Brazo derecho relajadamente colgando y ligeramente delante de la línea central del cuerpo, doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo y mano ligeramente copada. La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la izquierda, con el hombro izquierdo bajado y el hombro derecho elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.

Cuarto de Giro (Espalda).

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30º hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Ambos brazos relajadamente colgando a los lados y a lo largo de la línea central del cuerpo; codos levemente doblados; dedos y pulgares juntos; ambas palmas de mano hacia el cuerpo, manos ligeramente copadas; punta de los dedos descansando ligeramente cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.

Cuarto de Giro (Derecha).

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30º hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Brazo derecho relajadamente colgando y ligeramente atrás de la línea central del cuerpo doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo; mano ligeramente copada. Brazo izquierdo relajadamente colgando y ligeramente delante de la línea central del cuerpo, doblando levemente el codo; dedos y pulgar juntos; palma de la mano hacia el cuerpo y mano ligeramente copada. La posición de los brazos causará que el torso gire ligeramente hacia la derecha, con el hombro derecho bajado y el hombro izquierdo elevado. Este giro es normal y no deberá exagerarse. Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.

Cuarto de Giro (De Frente).

Postura erecta y relajada. Cabeza y ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo. Talones juntos, pies situados en ángulo de 30º hacia fuera y rodillas juntas sin doblarse. Estómago adentro, pecho elevado, hombros atrás. Ambos brazos relajadamente colgando a los lados y a lo largo de la línea central del cuerpo; codos levemente doblados; dedos y pulgares juntos; ambas palmas de mano hacia el cuerpo, manos ligeramente copadas; punta de los dedos descansando ligeramente cerca del área inferior de las caderas (o muslo superior). Esta posición es una postura relajada. Se prohíbe la flexión de los músculos. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una deducción de la puntuación en sus respectivas calificaciones.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES

REGLAMENTO FITNESS ATLETICO

Reglamento de Fitness.

I. CATEGORÍA FITNESS FEMENINA.

A. CATEGORÍAS.
B. INSCRIPCIÓN Y TALLAJE.
C. REGLAMENTO.
D. VALORACIÓN DE LA CATEGORÍA FITNESS.
E. FASES DE LA COMPETICIÓN.
- Selección previa.(Ronda de eliminación)
- Semifinales.
- Finales.

F. SISTEMA DE PUNTUACIÓN: ESTADÍSTICOS.

II. CATEGORÍA FITNESS MASCULINA.

A. CATEGORÍAS.
B. REGLAMENTO.

III. RONDA FÍSICA.

A. OBJETIVO.
B. CRITERIOS DE VALORACION.

IV. RONDA COREOGRÁFICA.

A. OBJETIVO.
B. TIEMPO DE DURACIÓN.
C. CRITERIOS DE VALORACIÓN.
D. GRUPOS DE EJERCICIOS OBLIGATORIOS.
E. METODO DE PUNTUACIÓN.
F. RESOLUCIÓN EN CASO DE EMPATE.

V. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS FEMENINO.

VI. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS MASCULINO.

I. CATEGORÍA FITNESS FEMENINA.

A. CATEGORÍAS.

Esta categoría estará dividida en dos tallas con el fin de igualar más a las atletas fitness, y que la categoría se vea lo más uniforme posible. Las categorías serán:

- TALLA BAJA: hasta 1.63 m.
- TALLA ALTA: Más de 1.63 m.

B. INSCRIPCIÓN Y TALLAJE.

Siempre que no se trate de un "open", será obligatorio por parte de la organización el tallar a las atletas por muy evidente que sea su estatura.

Las participaciones deberán presentarse a tiempo ante los oficiales en el lugar y hora que la organización designe.

Durante el pesaje, las atletas deberán llevar el bikini con el que compiten con el fin de comprobar que sus dimensiones son las correctas.
Deberán presentar la licencia federativa y DNI , a la entrega del distintivo entregarán el material de audio.

C. REGLAMENTO.

Con respecto a la indumentaria y puesta en escena habrá que seguir unas pautas, que son:

- En el round de bikini, las atletas calzarán zapatos de tacón del color y diseño que prefieran.
- El bikini será del color y diseño con el que la atleta se sienta más favorecida.
- El bikini deberá cubrir la mitad de los glúteos.
- El pelo podrá ir suelto, pero deberá retirarse de la espalda con el fin de dejar ésta al descubierto para su completa valoración por parte de los jueces.
- En las semifinales las únicas joyas que estarán permitidas serán los pendientes discretos y anillos matrimoniales.
- Las atletas deberán poner especial cuidado en su aspecto, que deberá ser impecable en cuanto a maquillaje y bronceado.

- La aplicación de aceite corporal está terminantemente prohibida. Se puede utilizar alguna crema hidratante para que la piel dé un aspecto más brillante.

D. VALORACIÓN DE LA CATEGORÍA FITNESS.

En esta categoría los jueces tendrán que valorar el físico de la atleta femenina de la siguiente forma:

- POR LA LINEA. Proporción y simetría.
- FEMINIDAD. Gracia en el porte y elegancia en la pose.
- TONO MUSCULAR. Debe haber trabajo muscular pero sin una excesiva definición y con la mínima vascularización posible: la natural del ejercicio y la dieta.
- COREOGRAFIA. Se valorará la originalidad, elasticidad, flexibilidad, fuerza, transiciones limpias, utilización del espacio, variedad de elementos y dificultad.

E. FASES DE LA COMPETICIÓN.

La competición se dividirá en semifinales y finales, y en 2 Rondas. Las semifinales contienen la Rondas 1 ; la final, la Ronda 2.

La Ronda 1 es una prueba coreográfica, con una duración máxima de 90 segundos. Tendrá 15 atletas.

La Ronda 2 es una prueba física, donde se valora el físico de la Atleta. Tendrá 15 atletas.

90 segundos. En la segunda parte, que sí es puntuable, participan las 6 atletas con mejor puntuación de las semifinales, y se realizará una valoración del físico.

SELECCIÓN PREVIA. (Ronda de eliminación)

En el caso de existir más de 15 atletas en una categoría, se procederá a realizar una selección previa. Se procederá de la forma descrita en la ronda 2.

SEMIFINALES.

Ronda 1.

La Ronda 1 es una prueba coreográfica, con una duración máxima de 90 segundos.

La atleta fitness en esta fase podrá utilizar en la ejecución de su coreografía todo tipo de ejercicios aeróbicos derivados del baile, aeróbic, gimnasia artística,… Lo importante es la correcta ejecución y coordinación con la música.

Durante la ejecución de la rutina no se permite usar y dejar cualquier dispositivo, sustancia u otros artículos en la plataforma de la fase ya que presentaría un riesgo de seguridad para otros competidores.

La indumentaria durante la coreografía es de libre elección, pero si la atleta utiliza maillot o braguita tanga, deberá utilizar bajo ésta un pantalón corto o una media muy tupida.

La valoración de los jueces será por el valor del ejercicio realizado y se puntuará por puestos, independientemente del físico de la atleta.

FINALES.

Ronda 2.

Durante esta fase se realizará una valoración del físico de la atleta. Las atletas saldrán al escenario por orden de distintivo, primero individualmente realizando un paseo en T y realizarán los cuartos de giro todas juntas. Los cuartos de giro, descritos más adelante, son:

- Frente a los jueces.
- Perfil izquierdo.
- Espalda a los jueces.
- Perfil derecho.

Una vez realizados los cuartos de giro, los jueces podrán solicitar las comparaciones que crean conveniente. Las comparaciones serán en grupos de 2 a 5 atletas.

<u>Descripción de los cuartos de giro.</u>

De frente y de Espaldas. La atleta permanecerá de frente a los jueces con las piernas y los talones de los pies juntos. La posición del cuerpo será erguida y con los brazos paralelos al cuerpo sin que se despeguen con exageración.

De perfil, la atleta permanecerá erguida, con las piernas juntas y estiradas, y la cabeza erguida al frente.

F. SISTEMA DE PUNTUACIÓN: ESTADÍSTICOS.

Procederán de igual manera que en las otras categorías a excepción de que

Se procederá de igual manera que en las otras disciplinas, con la excepción siguiente. En las semifinales los estadísticos multiplicarán por dos las puntuaciones de los jueces con respecto al físico para dar a esta parte de la competición el 66%. El otro 33% será para la coreografía, en la cual los jueces no tendrán en cuenta el físico y puntuarán a cada atleta por separado, posicionando según crean oportuno.

II. CATEGORÍA FITNESS MASCULINA.

A. CATEGORÍAS.

Categoría open.

B. REGLAMENTO.

El reglamento para la categoría fitness masculino será el mismo que para el de fitness femenino, exceptuando la indumentaria.
El atleta utilizará un short que cubrirá los glúteos en las rondas 1 y 3, y en la ronda 2 (coreografía) será pantalón (corto o largo) y camiseta (manga corta, larga o de tirantes).

III. RONDA FISICA.

Representa el 66% del total de la valoración total.

A. OBJETIVO.

Mostrar las mejoras físicas que han conseguido los atletas mediante las dietas y suplementación naturales, el entrenamiento con cargas y el ejercicio cardiovascular.

A partir de la exhibición física que hagan los atletas, se emitirá un juicio de valoración por el panel de jueces, quienes determinarán que físicos son los que mejores logros han obtenido en la consecución de su puesta en forma.

B. CRITERIOS DE VALORACION.

Los juicios de valor efectuados por los jueces se centrarán exactamente en los siguientes aspectos:

1. Simetría.

Se Valorará el desarrollo muscular, tono y definición a ambos lados de la línea media del cuerpo. Debe presentar una identidad absoluta o, cuando menos, lo más exacta posible entre el lado derecho y el izquierdo del cuerpo.

2. Proporcionalidad.

Reparto y distribución homogénea de volúmenes musculares entre los distintos segmentos corporales. El físico mostrado por los atletas debe presentar en todo momento un balance adecuado en el desarrollo de los distintos grupos musculares, sin presentar descompensaciones que puedan ser detectadas a golpe de vista y por lo tanto ser susceptibles de penalizarse.

3. Impresión física general.

Apreciación y valoración conjunta que cada juez debe hacer de todos y cada uno de los aspectos físicos dignos de juicio en esta ronda. Esta operación inicial gira en torno a la experiencia y formación previa del juez, pero siempre debe tener el máximo componente de objetividad.

4. Grado de muscularidad.

La muscularidad de un competidor de fitness tiene que caracterizarse por ser la mínima que le haga aparentar una complexión atlética construida por medio del entrenamiento y la dieta, por ser la máxima que no entorpezca el posterior desempeño de las cualidades físicas a exhibir ni raye el umbral de la complexión físico-culturista.

5. Tono muscular.

El tono muscular es el grado de tensión muscular permanente característico de la musculatura entrenada. El juicio de los jueces no depende del volumen de masa muscular presentado por el atleta sino fundamentalmente del tono y formas musculares que se luzcan.

6. Formas musculares.

Cada músculo de nuestra anatomía presenta unas formas predeterminadas genéticamente, susceptibles de realzarse y moldearse por medio del entrenamiento con cargas. No basta con estar musculado sino hacerlo con inteligencia, buscando aquellos déficit estéticos musculares, que corregidos y moldeados a voluntad por medio de las cargas, proporcionarán el aspecto e imagen idóneos para enfatizar la elegancia, porte y estética en las poses.

7. Niveles de grasa corporal.

La valoración de los niveles de grasa corporal es fruto de apreciaciones que indirectamente reflejan sus valores aproximados. Es pues una valoración subjetiva, puesto que no se puede predecir exactamente de forma visual qué porcentaje real de grasa subcutánea presenta un competidor.

Los valores ideales de grasa corporal para el competidor de fitness son:

- Hombre: entre un 5% - 8%.
- Mujer: entre un 10% - 12%.

Estos valores únicamente tienen un carácter orientativo.

Las zonas de elección para hacer una valoración indirecta de los niveles de grasa corporal son:

- Hombre:
    - Cara anterior del abdomen.
    - Porción inferior de los oblicuos del abdomen.
    - Muslos.
- Mujeres:
    - Nalgas.
    - Caderas.
    - Muslos.

8. Edemas subcutáneos.

El edema subcutáneo es la retención de agua en el espesor de la piel, y generalmente es un buen reflejo del juego y manejo de fluidos que el atleta debe hacer llevado a cabo durante la semana previa a la competición.
La presencia de estas retenciones hídricas da lugar a la difuminación de los relieves y definiciones musculares.
En caso de existir edemas, la localización de los mismos se manifestará fundamentalmente allí donde los niveles de grasa subcutánea sean más altos.

9. Vascularización.

Por vascularización se entiende la presencia visible, desde el panel de jueces, de venas superficiales de localización subcutánea, cuya existencia es sinónimo de una definición máxima más cercana a la disciplina físico-culturista que al fitness de competición.
Hay ciertas venas cuya visualización será tolerable:

- Vena de la cara anterior del brazo,
- Venas del antebrazo general,
- Vena de la cara interna de la pantorrilla.

La presencia de excesiva vascularización es penalizable al entenderse que es harto difícil de conseguir por medio de las dietas y suplementación naturales.
Las venas cuyas visualización será sancionable son:

- Venas de la zona delto-pectoral,
- Venas de la zona abdomino-inguinal,
- Venas de la cara antero interna de los muslos.

10. Alineación corporal.

Valorable en posturas (voluntarias o involuntarias) que indirectamente indiquen rigideces, acortamientos y/o laxitudes musculares, desalineaciones esqueléticas (escoliosis, hiperlordosis, cifosis, varo, valgo), falta de fluidez y torpeza de movimientos.

11. Vestuario.

Hombres.

En la ronda física, los atletas masculinos posarán descalzos y luciendo un short que en todo momento mantenga cubierto el pliegue glúteo. El color y el diseño serán con los cuales el atleta se sienta más favorecido siempre y cuando respete las medidas adecuadas.
No está permitido el uso de joyas y complementos en los varones.

Mujeres:

El bikini será del color y diseño con el que la atleta se sienta más favorecida, poniendo especial cuidado en el tamaño del mismo, así como en las posibles transparencias del tejido.
La parte superior del bikini deberá cubrir en todo momento los senos de la competidora, no permitiendo ver en ningún caso la areola mamaria.
La parte inferior del bikini debe cubrir la mitad de la musculatura glútea, no permitiéndose en ningún caso el uso de braga tanga.
Las atletas calzarán zapatos de tacón del color y diseño que prefieran.
Se permitirá el uso de unos discretos pendientes que refuercen la feminidad de la competidora.

IV. RONDA COREOGRÁFICA.

La ronda coreográfica representa el 33% de la valoración total.

A. OBJETIVO.

Exhibir las cualidades atléticas por medio de una ejecución coreográfica.
Las cualidades atléticas fundamentales que deben valorarse son:

- Fuerza,
- Flexibilidad,
- Resistencia.

B. TIEMPO DE DURACIÓN.

Los atletas dispondrán de noventa segundos para la ejecución de su coreografía. Si transcurrido el límite máximo de tiempo no han finalizado su exhibición, la música se interrumpirá automáticamente.

C. CRITERIOS DE VALORACIÓN.

La valoración de la ronda coreográfica se centrará en los siguientes aspectos:

1. Manifestaciones de fuerza, flexibilidad y resistencia.

Fuerza. Cualquier elemento gimnástico, acrobático o de baile que exhiba una manifestación de fuerza por parte del atleta. La presencia de esta manifestación de fuerza será obligatoria, si bien, el elemento con el cual se exhiba será opcional. Se podrá escoger entre los elementos optativos, o bien incluir otro equivalente.

Resistencia. Cualquier elemento gimnástico, acrobático o de baile que exhiba una manifestación de resistencia por parte del atleta. Hay que distinguir entre la manifestación de resistencia muscular (local) y resistencia cardiovascular (general).

Resistencia muscular. La manifestación de resistencia muscular queda puesta en evidencia por dos aspectos fundamentales:

- Nº de repeticiones de un elemento, y
- Tiempo de exhibición de un suficiente de un elemento.

La presencia de esta manifestación de resistencia será obligatoria, si bien el elemento con el cual se exhiba será opcional. Se podrá

escoger entre los elementos optativos, o bien incluir otro equivalente.

Resistencia cardio-vascular. Puesta de manifiesto durante la ejecución global de la coreografía, fundamentalmente en base al dinamismo que exhiba el atleta, el aprovechamiento del espacio y desplazamiento del escenario.

Flexibilidad. Puesta de manifiesto por una amplitud de movimientos articulares óptima y sin limitaciones, así como por una capacidad de los músculos para poder ser estirados y puestos en tensión sin que ello suponga un gran esfuerzo al atleta. Esta demostración de flexibilidad podrá efectuarse con elementos específicos, pero en la mayoría de los casos siempre acompaña a la exhibición de algún elemento que representa a su vez otra cualidad física.

Bases de juicio en la ejecución de los elementos de fuerza, flexibilidad y resistencia.

- Presencia o ausencia del elemento que representa una cualidad física en cuestión (fuerza, flexibilidad, resistencia).
- Facilidad o dificultad que supone al atleta su realización.
- Limpieza en la ejecución del mismo (rodillas, punta de los pies, posición del cuerpo).
- Exhibición durante un tiempo suficiente para juzgarlo.
- Ejecución de un número mínimo de repeticiones.
- Preparación previa a la ejecución.
- Transiciones con el resto de la coreografía.

2. Aprovechamiento del espacio.

El aprovechamiento del espacio del escenario de forma dinámica es práctica y exclusivamente el factor determinante a la hora de juzgar la resistencia cardiovascular del atleta. La estática y ejecución permanente de elementos en un mismo punto del escenario resta dinamismo a la coreografía, y no permite tener criterios para evaluar correctamente la cualidad de resistencia general.

3. Vestuario.

Hombres.

La indumentaria deberá ser única y exclusivamente un pantalón (corto o largo) y una camiseta (manga larga, manga corta o de tirantes).
El color del pantalón será monocromo y oscuro para evitar en todo

momento transparencias. Como colores de elección se propone el negro y el azul marino. Está expresamente prohibida la utilización de shorts de tipo tanga que dejen al descubierto las nalgas del competidor. La medida idónea es de 5cm por debajo del pliegue glúteo.
El color de la camiseta será opcional.
El género de las prendas será de algodón o lycra, sin ningún tipo de adornos a modo de volantes, lentejuelas, brillantinas o colores metálicos.

Mujeres.

La indumentaria es de libre elección, estando expresamente prohibida la utilización de maillots o bragas tanga, sin que debajo haya un short que evite dejar al descubierto las nalgas o el pubis.
La parte superior del vestuario asegurará en todo momento la contención de los senos, evitando que estos corran el riesgo que quedara al descubierto durante la ejecución coreográfica.
La braga del bikini debe tener en su parte más estrecha una medida de 8 cm como mínimo.
El género de las prendas será tal que impida las transparencias en la zona de los senos y en el pubis.

4. Música.

La música será libre de elección por parte del competidor intentando que sea acorde con su personalidad y vestuario. En caso de tratarse de un casete, es necesario que esté perfectamente grabada y ubicada al comienzo.

5. Originalidad- Creatividad.

D. GRUPOS DE EJERCICIOS OBLIGATORIOS.

No se incluye ningún elemento específico en la coreografía que tenga carácter obligatorio.
Se incluyen grupos de elementos opcionales de los cuales habrá que ejecutar obligatoriamente alguno representativo de cada uno de ellos o bien realizar algún otro elemento equivalente.
Será pues condición indispensable realizar como mínimo un elemento, o equivalente similar, de cada uno de los grupos que se describen a continuación.

1. Grupo de fuerza dinámica.

- Fondos de pecho a una mano.
- Fondos de pecho a una mano y con dislocación lateral.
- Fondos de pecho a una mano y a una pierna.
- Fondos de tríceps a una mano.
- Fondos de tríceps a una mano y a una pierna.
- Wenson con fondos.
- Doble Wenson con fondos.

2. Grupo de fuerza estática-isométrica.

- Balanza o Ángel.
- Espagat lateral o plancha japonesa (sin agarre).
- Plancha con un brazo.
- Infernal (plancha a dos brazos y sin soporte).
- Escuadra con piernas abiertas (con manos delante, detrás o alternas).
- Huevo cerrado en "V".
- Huevo abierto en "V".
- Wenson.
- Doble Wenson.

3. Grupo de saltos-pliometría.

- Carpa con piernas abiertas.
- Carpas con piernas juntas.
- Carpa con giro de 180º.
- Salto en espagat lateral.
- Doble pirueta.
- Carpa con caída frontal.

4. Grupo de flexibilidad.

- Espagat y espagat supino.
- Rotación de espagat.
- Puente.
- Sapo.
- Sapo invertido.

5. Grupo de acrobacias.

- Equilibrio vertical sobre ambas manos (directo o remontando).
- Volteretas simples (agrupadas o con piernas abiertas).
- Voltereta hacia atrás con subida a la vertical (quinta).
- Rueda lateral (a una o dos manos).
- Paloma de brazos hacia delante (a una o dos piernas).
- Paloma de cabeza.

- Voltereta hacia delante con salto y vuelo.
- Flic-Flac.
- Mortal atrás (agrupado o planchado).
- Mortal adelante (agrupado o planchado).

V. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS FEMENINO.

	FRENTE A LOS JUECES
	PERFIL DERECHO
	ESPALDA
	PERFIL IZQUIERDO

VI. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS MASCULINO.

	FRENTE A LOS JUECES
	PERFIL DERECHO
	ESPALDA
	PERFIL IZQUIERDO

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES

REGLAMENTO BIKINI

Categoría BIKINI

Normas Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness

En el Congreso Mundial de IFBB en Bakú (2010) fue aprobada la categoría de Bikini para eventos internacionales. En enero del 2011 en el X Congreso Nacional Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness fue aprobada la categoría Bikini dentro de las modalidades del culturismo competitivo en España.

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físicos agradables, con líneas corporales estéticas y belleza facial. Muestra de un estilo de vida saludable y una nutrición correcta,

Se busca una proporción corporal, tono y apariencia saludable, así como belleza facial y detalles asociados a esta; peluquería, maquillaje, tono de piel y color de ésta.

No se permitirá detalle muscular, ni la estricta o visible definición que será penalizada.

No se permitirá que competidoras de otras modalidades compitan en el mismo evento en esta otra.

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en dos rondas. Semifinales; Presentación con bikini de cualquier color (liso) y tacones. Se efectuará un paseo en T por el escenario cuando sean presentadas al público y realizarán dos poses, cada una dos veces.

- ***Pose de frente***; las competidoras ofrecerán una postura de frente, preferiblemente con los pies separados, pudiendo estar las manos en las caderas para mostrar la parte anterior del cuerpo. Se examinará por los jueces la proporción de su cuerpo y la relación de sus miembros con su torso. La retención de líquidos que impidan la observación del tono muscular adecuado serán penalizadas. Los brazos han de tener también tono muscular. La separación muscular y el excesivo tono penalizarán. Se permite el movimiento durante la pose.

- ***Pose de espaldas***; las competidoras se darán la vuelta y se colocarán de espaldas a los jueces, con la separación de pies que cada cual desee. Se permite mirar hacia detrás, además de moverse. Los jueces observarán las retenciones de líquidos o

cúmulos de grasa que entorpezcan la visión de la musculatura. El físico ha de estar equilibrado en todas sus partes y de esta con la cara anterior del cuerpo.

Se procederán a realizar las comparaciones que pida el jurado con las mismas normas que en el resto de las especialidades del culturismo.

Finales: las seis primeras volverán a repetir todo el proceso. Paseo en T y dos veces las dos poses obligatorias.

Para la entrega de premios se observarán las mismas normas que para el resto de especialidades.

INDUMENTARIA

Se permitirá el uso de bikinis de cualquier textura siempre de dos piezas. Siempre y cuando sean colores lisos sin pedrería ni otros aditamentos (encajes, bordador etc...)

La parte inferior del bikini tendrá forma en V. No se permitirá nunca el uso de tangas.

Las dos piezas del bikini no han de sobrepasar los límites del buen gusto, elementos demasiados pequeños serán anulados para competir.

Los zapatos serán del tipo tacón, de la altura que se desee pero nunca de plataformas. Del cualquier color y diseño.

La joyería estará permitida con los límites del buen gusto.

El tinte ha de ser natural y que no manche

CATEGORIAS

En principio será una única todas juntas. Aunque a discrección del Comité de Jueces y si lo estima necesario se podrá dividir a las competidoras en alturas que serán parecidas a las que ya están en uso en otras especialidades. (1,63 m su primera división)

PUNTUACION

La presentación (paseo en T) y poses serán juzgados con una única puntuación. Los jueces juzgarán a las competidoras con el siguiente criterio de valoración:

1 Equilibrio y Formas proporcionadas
2 Apariencia física general, atendiendo fundamentalmente a :
    - Complexión (forma del cuerpo)
    - Tono de la piel
    - Equilibrio/proporción
    - Aspecto general.

Las finalistas serán elegidas por el método de cruces, sin puestos concretos. Así saldrán las seis primeras.

JUECES

Serán elegidos por el Comité de Jueces como en el resto de las especialidades del culturismo.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE COMPETICIÓN Y JUECES

Relación Oficial de Pesos y Tallas

FISICOCULTURISMO FEMENINO MASTER (≥ 35 años).

Pesos (1):
- Libre.

FISICOCULTURISMO FEMENINO JUNIOR (< 21 años).

Pesos (2):
- Ligero, ≤ 52 Kg.
- Pesado, > 52 Kg.

FISICOCULTURISMO MASCULINO MASTER (≤ 40 años).

- Atletas < 50 años. Pesos (4):
  - Ligero, ≤ 70 Kg.
  - Medio, ≤ 80 Kg.
  - Semipesado, ≤ 90 Kg.
  - Pesado, > 90 Kg.
- Atletas < 60 años. Pesos (2):
  - Ligero, ≤ 80 Kg.
  - Pesado, > 80 Kg.
- Atletas ≥ 60 años. Pesos (1):
  - Libre.

FISICOCULTURISMO MASCULINO JUNIOR y SUB 23 (< 21 años)Y(<23 años)

Pesos (3):
- Ligero, ≤ 70 Kg.
- Medio, ≤ 80 Kg.
- Pesado, > 80 Kg.

Pesos (2):
- Ligero, ≤ 55 Kg.
- Pesado, > 55 Kg.

Tallas (2):
- Baja, ≤ 1'63 m.
- Alta, > 1'63 m.

Tallas (2):
- Baja, ≤ 1'63 m.
- Alta, > 1'63 m.

BODY FITNESS FEMENINO MASTER (≥ 35 años).

Tallas (1):
- Libre.

BODY FITNESS FEMENINO JUNIOR (< 21 años).		
Tallas (2):	● Baja,	≤ 1'63 m.
	● Alta,	> 1'63 m.

BODY FITNESS FEMENINO SENIOR (21 años, < 35 años).		
Tallas (4):	● Baja,	≤ 1'58 m.
	● Media,	≤ 1'63 m.
	● Media-alta,	≤ 1'68 m.
	● Alta,	> 1'68 m.

BIKINI SENIOR (21 años, < 35 años).	
Tallas (1):	UNICA

.

FISICOCULTURISMO MASCULINO SENIOR (21 años, < 40 años).		
Pesos (8):	● Bantam,	≤ 65 Kg.
	● Ligero,	≤ 70 Kg.
	● Welter,	≤ 75 Kg.
	● Medio-ligero,	≤ 80 Kg.
	● Medio,	≤ 85 Kg.
	● Semipesado,	≤ 90 Kg.
	● Pesado,	≤ 100 Kg.
	● Súper pesado,	> 100 Kg.

FITNESS -ATLÉTICO- MASCULINO JUNIOR (< 21 años).	
Tallas-pesos (1):	● Libre.

FITNESS -ATLÉTICO- MASCULINO SENIOR (21 años, < 40 años).		
Tallas-pesos (3):	● Bajo,	≤ 1'75 m.+2 Kg., máx.
	● Medio,	≤ 1'80 m.+3 Kg., máx.
	● Alto,	> 1'80 m.+4 Kg., máx.

CLASSIC BODYBUILDING -MASCULINO- JUNIOR (< 21 años).	
Tallas-pesos (1):	● Libre.

CLASSIC BODYBUILDING -MASCULINO- SENIOR (21 años, < 40 años).		
Tallas-pesos (6):	● Bajo,	≤ 1'70 m.+ 2 Kg., máx.
	● Medio-bajo,	≤ 1'75 m.+ 4 Kg., máx.
	● Medio,	≤ 1'80 m.+ 6 Kg., máx.
	● Medio-alto,	≤ 1'90 m.+ 8 Kg., máx.
	● Alto,	≤ 1'98 m.+ 9 Kg., máx.
	● Súper alto,	> 1'98 m.+10 Kg., máx.

FISICOCULTURISMO POR PAREJAS (edad libre).	
Pesos (1):	● Libre.

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

COMITÉ NACIONAL DE DISCIPLINA DEPORTIVA

NORMAS

F. REGLAMENTO DE DISCIPLINA

ÍNDICE DE MATERIAS

Prólogo	COMITÉ NACIONAL DE DISCIPLINA DEPORTIVA (C.N.D.D.)	Página 02
Capítulo I	CONSTITUCIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL C.N.D.D.	Página 2
Artículo 1	El C.N.D.D.: Definición y funciones	Página 2
Artículo 2	Constitución y dirección del C.N.D.D.	Página 2
Artículo 3	Designación y elección de los cargos directivos	Página 2
Artículo 4	Duración de los cargos directivos	Página 2
Artículo 5	Funciones del presidente	Página 3
Artículo 6	Funciones del secretario	Página 3
Artículo 7	Funciones de los vocales	Página 3
Capítulo II	FALTAS DISCIPLINARIAS	Página 3
Artículo 8	Tipos de faltas de carácter deportivo	Página 3
Artículo 9	Descripción de faltas muy graves	Página 3
Artículo 10	Descripción de faltas graves	Página 4
Artículo 11	Descripción de faltas leves	Página 5
Capítulo III	SANCIONES A APLICAR	Página 5
Artículo 12	Tipos de sanciones: Descripción	Página 5
Artículo 13	Sanciones por falta muy grave	Página 6
Artículo 14	Sanciones por falta grave	Página 6
Artículo 15	Sanciones por falta leve	Página 6
Artículo 16	Prescripción temporal de faltas	Página 6

Artículo 17	Interrupción en la prescripción de faltas	Página 7
Artículo 18	Circunstancias agravantes de responsabilidad disciplinaria	Página 7
Artículo 19	Circunstancias atenuantes de responsabilidad disciplinaria	Página 7
Artículo 20	Estimación en la aplicación de sanciones por el C.N.D.D.	Página 7
Artículo 21	Fin de la responsabilidad disciplinaria: Casos y organismoscompetentes	Página 8
Capítulo IV	TRAMITACIÓN DE EXPEDIENTES	Página 8
Artículo 22	Causas de iniciación del procedimiento de sanción	Página 8
Artículo 23	Levantamiento de actas por irregularidades en competición	Página 8
Artículo 24	El instructor disciplinario: Funciones	Página 8
Artículo 25	Denuncia en general por conducta antirreglamentaria: Procedimiento	Página 9
Artículo 26	Denuncia por delitos disciplinarios: Consecuencias	Página 9
Artículo 27	Fin del procedimiento disciplinario	Página 9
Capítulo V	NOTIFICACIONES DE RESOLUCIONES Y RECURSOS	Página 10
Artículo 28	Especificaciones para notificación de resoluciones	Página 10
Artículo 29	Envío y recepción de notificaciones y recursos: Procedimiento	Página 10
Artículo 30	Interposición de recursos: Procedimiento	Página 10
Epílogo	DISPOSICIÓN ADICIONAL	Página 10

REGLAMENTO DEL COMITÉ NACIONAL DE DISCIPLINA DEPORTIVA

El Comité Nacional de Disciplina Deportiva (C.N.D.D.) de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness, de conformidad con el Acta Fundacional de fecha 12 de abril de 2.005, procede a reglamentar las acciones e infracciones que, tanto en el colectivo deportivo de Fisicoculturismo como en el de Fitness, son causa de penalización.

CAPÍTULO I CONSTITUCIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL COMITÉ NACIONAL DE DISCIPLINA DEPORTIVA

ARTÍCULO 1.-
EL COMITÉ NACIONAL DE DISCIPLINA DEPORTIVA: DEFINICIÓN Y FUNCIONES.

1.- **Definición.**

El C.N.D.D., el cual forma parte del máximo organismo de representación (Comité Ejecutivo) de la F.E.F.F., es el órgano responsable de cumplir y hacer cumplir las normas y/o estatutos por los que se rige, llevando a cabo sus funciones de manera autónoma.

2.- **Funciones.**

Básicamente, tiene como función principal la de tramitar los expedientes incoados a aquellos afiliados (competidores, jueces, estadísticos, directivos, etc.) que, de manera probada, hayan transgredido las normas y/o estatutos de la F.E.F.F., y, en su caso, imponer las sanciones correspondientes.

ARTÍCULO 2.-
CONSTITUCIÓN Y DIRECCIÓN DEL COMITÉ NACIONAL DE DISCIPLINA DEPORTIVA.

1.- **Constitución.**

El Comité de Disciplina Deportiva estará compuesto por:

a.- un Presidente, cuyo voto será de calidad;

b.- un Secretario;

c.- tres Vocales.

2.- **Dirección.**

Está dirigido por el Presidente y el secretario que, en calidad de personal rector del Comité, son sus representantes ejecutivos.

ARTÍCULO 3.-
DESIGNACIÓN Y ELECCIÓN DE LOS CARGOS DIRECTIVOS.

1.- **Cargos por designación.**

El Presidente y el Secretario serán designados por la Junta Directiva de la Federación.

2.- **Cargos por elección.**

Los Vocales serán elegidos por las Delegaciones Territoriales.

ARTÍCULO 4.-
DURACIÓN DE LOS CARGOS DIRECTIVOS.

La duración temporal de los cargos será de cuatro años, pudiendo ser reelegidos.

ARTÍCULO 5.-
FUNCIONES DEL PRESIDENTE.

Corresponde al Presidente:

1.- Cumplir y hacer cumplir las normas y disposiciones que regulan la materia de su competencia.

2.- Convocar y presidir el Comité.

3.- Autorizar con su firma las comunicaciones, actas o cualquier documento que sea preciso en las funciones del Comité.

4.- Representar al Comité.

ARTÍCULO 6.-
FUNCIONES DEL SECRETARIO.

Son funciones del Secretario:

1.- Prestar al Presidente y los Vocales la asistencia necesaria en los temas atribuidos al Comité, coordinando los trabajos.

2.- Llevar la correspondencia oficial y el registro de la misma.

3.- Cursar las citaciones.

4.- Preparar los resúmenes de los expedientes.

ARTÍCULO 7.-
FUNCIONES DE LOS VOCALES.

Los Vocales tienen las siguientes funciones:

1.- Colaborar con el Presidente, realizando las funciones que les sean encomendadas.

2.- Asistir a las reuniones del Comité.

CAPÍTULO II
FALTAS DISCIPLINARIAS

ARTÍCULO 8.-
TIPOS DE FALTAS DE CARÁCTER DEPORTIVO.

Las faltas de carácter deportivo pueden ser:

1.- Muy graves. 2.- Graves.
3.- Leves.

ARTÍCULO 9.-
DESCRIPCIÓN DE FALTAS MUY GRAVES.

Se consideran faltas muy graves:

1.- Las agresiones a jueces, técnicos, directivos y demás autoridades deportivas.

2.- Las protestas, intimidaciones o coacciones colectivas o tumultuarias, las cuales impidan la celebración de una competición o que obliguen a su suspensión.

3.- Las protestas, intimidaciones o coacciones individuales, airadas y ostensibles, realizadas públicamente o en privado, con menosprecio de su autoridad, contra jueces, técnicos, directivos y demás autoridades deportivas.

4.- La manifiesta y reiterada desobediencia a las órdenes e instrucciones emanadas de jueces, técnicos, directivos y demás autoridades deportivas.

5.- Los abusos de autoridad y usurpación de atribuciones.

6.- La violación de secretos en temas que se conozcan por razón del cargo desempeñado en un Club, Asociación (Agrupación) o Federación.

7.- Los actos de rebeldía contra los acuerdos de Federaciones, Asociaciones (Agrupaciones) y Clubes.

8.- Los actos dirigidos a predeterminar antideportivamente el resultado de una competición.

9.- Las que, con tal carácter, se establezcan por las Federaciones y Asociaciones (Agrupaciones) como infracción a las reglas del juego en las competiciones, Comité de Jueces y Escuela Nacional de Entrenadores.

10.- El quebrantamiento de la sanción impuesta por falta grave.

11.- El agravio o desprecio en público a las insignias nacionales,(bandera, himno…).

ARTÍCULO 10.-
DESCRIPCIÓN DE FALTAS GRAVES.

Se consideran faltas graves:

1.- Los insultos y ofensas a jueces, técnicos, dirigentes y demás autoridades deportivas.

2.- Las protestas, intimidaciones o coacciones, colectivas o tumultuarias, que alteren el normal desarrollo de una competición.

3.- Las de incumplimiento de órdenes e instrucciones que hubiesen adoptado las personas y órganos competentes en el ejercicio de su función, si el hecho no reviste el carácter de falta muy grave.

4.- El proferir palabras o ejecutar actos atentatorios contra la integridad o dignidad del personal adscrito a la organización deportiva o contra el público asistente a una competición.

5.- Los actos notorios y públicos que atenten contra el decoro o dignidad deportivas.

6.- Las que, con tal carácter, se califiquen por las Asociaciones (Agrupaciones) y Federaciones como infracciones a las reglas del juego, prueba o competición y a la conducta deportiva.

7.- El quebrantamiento de la sanción impuesta por falta leve.

8.- En general, la conducta contraria a normas deportivas, siempre que no se considere calificada de falta muy grave.

ARTÍCULO 11.-
DESCRIPCIÓN DE FALTAS LEVES.

Se consideran faltas leves:

1.- El formular observaciones a jueces y autoridades deportivas en el ejercicio de sus funciones, en forma que supongan ligera incorrección.

2.- La ligera incorrección con el público, compañeros y subordinados.

3.- El adoptar una actitud pasiva en el cumplimiento de las órdenes y/o instrucciones recibidas por jueces, directivos y, en general, personal responsable, así como autoridades deportivas, en el ejercicio de sus funciones.

4.- El descuido en la conservación y cuidado de los locales sociales, instalaciones deportivas y otros medios materiales.

5.- Las que, con tal carácter, se califiquen por las Asociaciones (Agrupaciones) y Federaciones como infracción a las reglas del juego, prueba o competición y a la conducta deportiva.

6.- En general, el incumplimiento de las normas deportivas por negligencia o descuido excusable.

CAPÍTULO III
SANCIONES A APLICAR

ARTÍCULO 12.-
TIPOS DE SANCIONES: DESCRIPCIÓN.

1.- **Sanciones Genéricas.**

En función de las acciones o infracciones consideradas como faltas en la presente reglamentación, el C.N.D.D. impondrá las sanciones siguientes:

a.- Apercibimiento (por falta leve).

b.- Amonestación pública (por falta leve).

c.- Suspensión e inhabilitación temporal (según tipo de falta).

d.- Privación temporal (por falta grave y muy grave) o definitiva (por falta muy grave) de los derechos del afiliado.

e.- Privación de la licencia de la Federación (por falta muy grave).

f.- Inhabilitación a perpetuidad (por falta muy grave).

g.- Multa (según tipo de falta).

2.- **Sanciones de competición.**

Además de las sanciones expuestas, se pueden aplicar otras de tipo específico, relativas a celebración y/o clasificación de campeonatos, pudiendo ser, a juicio del Comité, las siguientes:

a.- No admisión de una prueba -campeonato- como evento oficial (por falta grave y muy grave).

b.- Descalificación del atleta en la competición (por falta grave).

ARTÍCULO 13.-
SANCIONES POR FALTA MUY GRAVE.

Corresponderán a las faltas muy graves las siguientes sanciones:

1.- Inhabilitación a perpetuidad.

2.- Privación definitiva de la licencia de la Federación.

3.- Privación definitiva de los derechos de afiliado.

4.- Suspensión o inhabilitación temporales de uno a cuatro años o, en su caso, de una a cuatro temporadas.

5.- Privación de los derechos de afiliado de uno a cuatro años.

6.- Multa de hasta mil doscientos euros.

7.- Privación del derecho a organizar campeonatos.

ARTÍCULO 14.-
SANCIONES POR FALTA GRAVE.

Corresponderán a las faltas graves las sanciones siguientes:

1.- Suspensión o inhabilitación temporal de un mes a un año o, en su caso, de cinco competiciones a toda la temporada.

2.- Privación de los derechos de afiliado de un mes a un año.

3.- Multa de hasta seiscientos euros.

4.- En caso de competir, pérdida de la plaza obtenida o descalificación de la competición o prueba.

5.- Privación de derechos para organizar campeonatos.

ARTÍCULO 15.-
SANCIONES POR FALTA LEVE.

A las faltas leves corresponderán las sanciones siguientes, sin que por ello sea preceptiva la previa instrucción de expediente disciplinario:

1.- Suspensión o inhabilitación de uno a cinco campeonatos.

2.- Amonestación pública.

3.- Multa de hasta trescientos euros.

4.- Suspensión o inhabilitación temporal de un mes.

ARTÍCULO 16.-
PRESCRIPCIÓN TEMPORAL DE FALTAS.

1.- Las faltas leves prescriben al mes.

2.- Las faltas graves prescriben al año.

3.- Las faltas muy graves prescriben a los tres años.

4.- Pueden darse otros plazos de prescripción temporal pero siempre a criterio del Comité de Disciplina, teniendo en cuenta las circunstancias concurrentes en cada caso.

ARTÍCULO 17.-
INTERRUPCIÓN EN LA PRESCRIPCIÓN DE FALTAS.

La prescripción se interrumpirá en el momento en que se acuerde la iniciación del procedimiento a cuyo efecto la resolución correspondiente tendrá que ser debidamente registrada, volviendo a correr el plazo si el expediente permaneciese paralizado durante más de dos meses por causa no imputable al inculpado.

ARTÍCULO 18.-
CIRCUNSTANCIAS AGRAVANTES DE RESPONSABILIDAD DISCIPLINARIA.

Son circunstancias agravantes de responsabilidad disciplinaria:

1.- **La reincidencia.**
Cuando el autor de una falta hubiera sido sancionado en el transcurso de una misma temporada por hecho de análoga naturaleza al que se corrige.

2.- **La reiteración.**
Cuando el autor de una falta ya ha sido sancionado en el transcurso de una misma temporada por causa de:

a.- otro hecho contra el que el Reglamento señala igual o mayor correctivo, o

b.- más de un hecho contra el que el Reglamento señala, como mínimo, correctivo menor, siendo en este caso, que si todo afiliado cometiere reiteradamente una falta, más concretamente, tipificada de muy grave en más de tres ocasiones, podría perder su derecho a afiliarse de nuevo.

ARTÍCULO 19.-
CIRCUNSTANCIAS ATENUANTES DE RESPONSABILIDAD DISCIPLINARIA.

Circunstancias atenuantes de responsabilidad disciplinaria son:

1.- Las de haber precedido suficiente provocación inmediatamente anterior a la falta.

2.- Las de arrepentimiento espontáneo, expresado por escrito.

ARTÍCULO 20.-
ESTIMACIÓN EN LA APLICACIÓN DE SANCIONES POR EL C.N.D.D.

El Comité Nacional de Disciplina Deportiva podrá, en el ejercicio de su función, aplicar la sanción en el grado que estime justo, atendiendo a:

1.- La naturaleza de los hechos.

2.- La personalidad del responsable.

3.- La concurrencia de circunstancias agravantes o atenuantes.

ARTÍCULO 21.-
FIN DE LA RESPONSABILIDAD DISCIPLINARIA: CASOS Y ORGANISMOS COMPETENTES.

1.- **Casos de finalización de responsabilidad disciplinaria.**
La responsabilidad disciplinaria se extingue en los siguientes casos:

a.- Por incumplimiento justificado de la sanción.

b.- Por prescripción de las faltas.

c.- Por prescripción de las sanciones.

d.- Por fallecimiento del inculpado.

e.- Por levantamiento de la sanción.

2.- **Organismos competentes para el levantamiento de sanciones.**

Corresponderá el levantamiento de las sanciones, en el ámbito de sus respectivas competencias, a:

a.- Territoriales.

b.- Comités de Disciplina Deportiva.

c.- Organismos rectores de la F.E.F.F.

Será una circunstancia atenuante en el tiempo impuesto de sanción, que rebajará considerablemente este, el hecho de que el atleta pida disculpas públicas en un evento de igual categoría del que realizo la ofensa, siempre y cuando lo haga desde el sitio y el micrófono del presentador y con un texto aprobado por el comité oportuno.

CAPÍTULO IV
TRAMITACIÓN DE EXPEDIENTES

ARTÍCULO 22.-
CAUSAS DE INICIACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SANCIÓN.

El procedimiento para la sanción de las faltas disciplinarias se iniciará de oficio por el Comité Nacional de Disciplina Deportiva,

1.- bien por propia iniciativa;

2.- como consecuencia de orden superior;

3.- por denuncia motivada.

ARTÍCULO 23.-
LEVANTAMIENTO DE ACTAS POR IRREGULARIDADES EN COMPETICIÓN.

Las actas subscritas por los jueces oficiales que hayan puntuado en una competición constituirán el documento ineludible para la prueba sobre la existencia de presuntas vulneraciones a las normas y reglas de competición.

ARTÍCULO 24.-
EL INSTRUCTOR DISCIPLINARIO: FUNCIONES.

El Comité Nacional de Disciplina Deportiva nombrará a un Instructor, cuya función será la de llevar a cabo la tramitación de expedientes disciplinarios, con arreglo al siguiente procedimiento:

1.- Ordenar la práctica de cuantas diligencias conduzcan al mejor esclarecimiento de los hechos que, presuntamente, constituyan irregularidad o falta, solicitando para ello los informes que considere necesarios.

2.- Elaborar, a la vista de las actuaciones practicadas, un pliego de cargos en el que se expongan los hechos imputados, cuyo proceso será:

a.- enviar, mediante notificación, a los interesados, concediéndoles un plazo de ocho días hábiles para poder contestar, alegando éstos cuanto consideren conveniente para su defensa.

b.- una vez contestado el pliego de cargos o transcurrido el tiempo para hacerlo, formular, en el plazo de quince días hábiles, propuesta de resolución, que, de nuevo, será notificada a los interesados.

c.- inmediatamente a partir de ser notificada la propuesta de resolución, los interesados volverán a disponer de un plazo de ocho días hábiles para que manifiesten cuanto estimen oportuno en su defensa.

3.- Proponer al C.N.D.D. las medidas provisionales que éste estime oportuno acordar.

ARTÍCULO 25.-
DENUNCIA EN GENERAL POR CONDUCTA ANTIRREGLAMENTARIA: PROCEDIMIENTO.

Cualquier observación en general sobre el comportamiento o actitud antirreglamentarios probados de un afiliado debe ser cursada al Comité de Disciplina, enviándosele:

1.- los datos personales de quien realiza la observación y

2.- una copia a la persona objeto de la misma.

ARTÍCULO 26.-
DENUNCIA POR DELITOS DISCIPLINARIOS: CONSECUENCIAS.

Si en cualquier momento del procedimiento, el Instructor aprecia que la falta cometida reviste caracteres de delito, estará obligado a ponerlo en conocimiento del Comité Nacional de Disciplina Deportiva y de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness para su oportuna comunicación al Juzgado correspondiente, sin que ello evite que continúe tramitándose el expediente disciplinario hasta la imposición de la sanción correspondiente, si procede.

Cualquier persona sujeta a causa o proceso judicial,

1.- si aún no está afiliada, se le negaría la admisión;

2.- en caso de disponer de la afiliación, ésta le sería revocada.

ARTÍCULO 27.-
FIN DEL PROCEDIMIENTO DISCIPLINARIO.

1.- La resolución firme pondrá fin al procedimiento disciplinario.

2.- El fallecimiento del inculpado durante el expediente terminará el procedimiento, salvo que se inste su continuación por parte interesada.

CAPÍTULO V
NOTIFICACIONES DE RESOLUCIONES Y RECURSOS

ARTÍCULO 28.-
ESPECIFICACIONES PARA NOTIFICACIÓN DE RESOLUCIONES.

Las resoluciones, que habrán de ser motivadas con sucinta referencia de hechos y fundamentos de derecho, se notificarán a los interesados con indicación de:

1.- los recursos que procedan contra dichas resoluciones,

2.- órganos ante los que hubieran de presentar los recursos,

3.- plazo para recurrir.

ARTÍCULO 29.-
ENVÍO Y RECEPCIÓN DE NOTIFICACIONES Y RECURSOS: PROCEDIMIENTO.

1.- Es imperativo que cualquier tipo de envío se realice a través de servicio de correo por mensajería, aconsejándose, para mayor seguridad de recepción, que se realice

a.- bien con acuse de recibo, o

b.- por sobre abierto.

2.- Las notificaciones podrán ser recibidas por el interesado por haber sido remitidas:

a.- a su propio domicilio,

b.- a una dirección designada por éste, o

c.- en última instancia, a través del delegado territorial correspondiente, siendo este procedimiento en concreto por el que el interesado recibirá de la Federación las resoluciones que el Comité haya adoptado.

3.- Las notificaciones se realizarán mediante oficio, carta, telegrama o cualquier otro medio que permita tener constancia de:

a.- La recepción, b.- la fecha y

c.- la identidad del acto notificado.

ARTÍCULO 30.-
INTERPOSICIÓN DE RECURSOS: PROCEDIMIENTO.

1.- Contra las resoluciones dictadas en la última instancia de la Federación, podrá interponerse recurso ante el órgano competente de apelación.

2.- El plazo para la interposición de recurso contra las resoluciones dictadas en la última instancia de la Federación será de quince días hábiles.

3.- Contra las resoluciones de última instancia de la Federación, podrá interponerse recurso contencioso-administrativo de acuerdo con las normas reguladoras de dicha jurisdicción.

DISPOSICIÓN ADICIONAL

En todo lo no previsto en este Reglamento, se aplicará la vigente normativa de la I.F.B.B.