

PROGRAMA DE COMPETENCIA 2024

# **50° CLÁSICO MR. SAN JUAN 1972-2024**

**COMPETENCIA:** DOMINGO 30 DE JUNIO 2:00 PM

**SEDE:** HOTEL PATIO COLONIAL

**DIRECCIÓN:** AV. JUÁREZ PTE. 28-30, COL. CENTRO, SAN JUAN DEL RÍO, QRO.

## **INSCRIPCIONES Y PESAJE:**

DOMINGO 30 DE JUNIO DE 9:00 AM A 12:00 PM

SEDE: HOTEL PATIO COLONIAL

*(EL ACCESO A INSCRIPCIONES SERÁ ÚNICAMENTE PARA ATLETAS)*

## **CUOTA DE RECUPERACIÓN:**

\$500.00 POR CATEGORÍA (ATLETAS)

\$400.00 ACCESO VIP  
*(VESTIDORES, FILAS PREFERENTES)*

\$200.00 TAQUILLA  
*(PUBLICO GENERAL)*

## **PREMIACIONES:**

TROFEO DEL 1er AL 3er LUGAR

MEDALLA CONMEMORATIVA DEL 1er AL 5to LUGAR

***PREMIACIÓN GANADOR ABSOLUTO EN CATEGORÍAS:  
MAN BODYBUILDING, MISS BIKINI Y MAN PHYSIQUE***

## PROGRAMA DE COMPETENCIA 2024

### **PRIMER BLOQUE: CATEGORÍAS HOMBRES**

#### **AMATEUR BODYBUILDING**

- 1.- MAN BB ADOLESCENTES - Hasta 18 años
- 2.- MAN BB JUNIOR - Hasta 21 años
- 3.- MAN BB JUNIOR - Hasta 24 años
- 4.- MAN BB SHORT - Hasta 165 cm
- 5.- MAN BB MEDIUM - Hasta 170 cm
- 6.- MAN BB TALL - Más de 170 cm
- 7.- MAN BB MÁSTER - Más de 40 años
- 8.- MAN BB SUPERMASTER - Más de 50 años

#### **MAN CLASSIC (CON LICRA CORTA NEGRA)**

- 9.- MAN BB CLASSIC - Hasta 170 cm - (+ 15%)
- 10.- MAN BB CLASSIC - Más de 170 cm - (+ 15%)

### **SEGUNDO BLOQUE: CATEGORÍAS MUJERES**

#### **MISS BIKINI**

- 11.- MISS BIKINI JUNIOR - Hasta 24 años
- 12.- MISS BIKINI ABIERTA
- 13.- MISS BIKINI MASTER - Más de 40 años

#### **MISS WELLNESS**

- 14.- MISS WELLNESS JUNIOR - Hasta 24 años
- 15.- MISS WELLNESS ABIERTA
- 16.- MISS WELLNESS MÁSTER - Más de 40 años

**17.- MISS SHAPE (categoría única)**

**18.- MISS FITNESS (categoría única)**

## PROGRAMA DE COMPETENCIA 2024

### TERCER BLOQUE: CATEGORÍAS HOMBRES

#### 19. DISCAPACITADOS (Silla de ruedas)

##### MAN PHYSIQUE

- 20.- MAN PHYSIQUE ADOLESCENTES - Hasta 18 años
- 21.- MAN PHYSIQUE JUNIOR—Hasta 21 años
- 22.- MAN PHYSIQUE JUNIOR—Hasta 24 años
- 23.- MAN PHYSIQUE - (+ 15%)
- 24.- MAN PHYSIQUE MÁSTER - Más de 40 años

### CATEGORÍAS DOBLES O MÚLTIPLES

**HOMBRES:** PUEDEN COMPETIR EN TODAS LAS CATEGORÍAS QUE DESEEN, EN LA MEDIDA EN QUE SE RESPETEN LOS CRITERIOS DE ALTURA Y PESO EN CADA CLASE.

**MUJERES:** LA PARTICIPACIÓN EN MÁS DE UNA CLASE ESTÁ PERMITIDA SOLO SI LA ATLETA COMPITE EN LA CLASE JUNIOR Y OVER DE LA MISMA CATEGORÍA.

**LAS MUJERES NO PUEDEN CRUZAR ENTRE DIFERENTES CATEGORÍAS**

### EDADES

- ADOLESCENTES 18 - TODOS LOS ATLETAS NACIDOS EN 2006 Y DESPUÉS (A PARTIR DE 2024)
- JUNIOR 21 - TODOS LOS ATLETAS NACIDOS EN 2003 Y DESPUÉS (A PARTIR DE 2024)
- JUNIOR 24 - TODOS LOS ATLETAS NACIDOS EN 2000 Y DESPUÉS (A PARTIR DE 2024)
- MÁS DE 40 - (40 AÑOS EL DÍA DE LA COMPETENCIA)
- MÁS DE 50 - (50 AÑOS EL DÍA DE LA COMPETENCIA)

### PARÁMETROS DE ALTURA/PESO PARA: MAN CLASSIC Y MAN PHYSIQUE

EL PESO MÁXIMO DE COMPETICIÓN (CUANDO CORRESPONDA) DEBE CALCULARSE DE LA SIGUIENTE MANERA: PESO MÁXIMO EN KG = (ALTURA EN CM - 100) + PORCENTAJE INDICADO.

## PROGRAMA DE COMPETENCIA 2024

### ASPECTOS RELEVANTES

- EL PROGRAMA QUEDARÁ SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO Y PODRÁ VARIAR POR CATEGORÍA.
- A TODOS LOS ATLETAS SE LES SOLICITA ESTAR CERCA DE LA ZONA DE UBICACIÓN DE COMPETIDORES.
- LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE SI EL COMPETIDOR NO SE ENCUENTRA PRESENTE DURANTE SU LLAMADO, POR LO CUAL NO SE HARÁ DEVOLUCIONES, CANCELACIONES DE INSCRIPCIÓN O CUOTAS DE RECUPERACIÓN.
- SE SANCIONARÁ AL USUARIO QUE SE SORPRENDA CONSUMIENDO BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y/O SUSTANCIAS ILEGALES AL INTERIOR Y EN LAS INSTALACIONES DE LA SEDE DEL EVENTO.
- ES RESPONSABILIDAD Y OBLIGACIÓN DEL USUARIO MANTENER LIMPIO DURANTE SUS ESTANCIA EN LA COMPETENCIA.
- CATEGORÍAS POR EDADES PRESENTAR COPIA DE INE/IFE, CURP O ACTA DE NACIMIENTO (SIN EXCEPCIÓN)
- EL USUARIO DEBERÁ MANTENER UNA CONDUCTA DE RESPETO HACIA LOS ATLETAS, ESPECTADORES, JUECES, AUTORIDADES Y/O CUALQUIER INTEGRANTE DE LA ORGANIZACIÓN DURANTE EL EVENTO DEPORTIVO.

**EN CASO DE INCUMPLIMIENTO SE LE SOLICITARÁ EL ABANDONO DEL LUGAR.**

---

# ESTATUTOS DEPORTIVOS

## Atletas



**WABBA**  
**INTERNATIONAL**  
APPENDICE INTERNAZIONALE

# REGLAS GENERALES

## PREÁMBULO

WABBA INTERNATIONAL es una organización de culturismo y fitness y, por lo tanto, todos los criterios de evaluación se centran en los aspectos atléticos del físico masculino y femenino. Todos los competidores son comúnmente llamados atletas, lo que significa que el componente atlético de la estética del cuerpo humano juega un papel importante durante las competencias. Los criterios variarán según las categorías, pero el enfoque principal de WABBA INTERNACIONAL es promover una cultura de estética física basada en cuerpos atléticos y musculosos.

## PARTICIPAR EN COMPETICIONES INTERNACIONALES

- Todos los atletas que ingresan a una Competencia Internacional pueden hacerlo después de ser seleccionados por la Organización Nacional afiliada a WABBA INTERNATIONAL de su País de residencia. Si un atleta vive en una nación donde no hay una organización afiliada, se requiere un permiso del comité técnico de WABBA INTERNATIONAL para competir.

- Para poder competir todos los atletas deberán pagar la cuota de inscripción, sin excepción alguna.

- Los atletas pueden competir con un equipo nacional que no sea el de su país de residencia solo en una de estas circunstancias:

1) No hay una Organización afiliada en su País.

2) Cuenta con el consentimiento por escrito del Presidente o Delegado de la Organización afiliada de su País de residencia, al no contar con el aval y consentimiento, será sancionado y suspendido durante 1 año en cualquier evento Nacional e Internacional.

## INSCRIPCIONES EN COMPETICIONES NACIONAL E INTERNACIONALES

- Durante el proceso de registro, los atletas que compitan en categorías con divisiones de altura o de peso, tendrán control de altura y/o peso. Una báscula y una herramienta de medición de altura estarán disponibles fuera de la sala de registro para permitir que todos los atletas verifiquen su peso y altura antes del registro. Una vez dentro de la sala de registro, sólo se tomará una medida y no habrá posibilidad de volver más tarde para una segunda medida.

- Una tabla con las proporciones altura/peso y una copia de las reglas estarán disponibles para los atletas dentro y fuera de la sala de registro.

- Las mujeres pueden dar una primera indicación de la categoría en la que desean ingresar, pero la categoría final en la que se les permitirá competir será decidida por un grupo seleccionado de jueces en la alineación, antes del comienzo de la competencia de cada categoría. Si una dama no se considera apta para una categoría determinada, puede ascender a la categoría correcta para sus características físicas. Por esta razón las categorías femeninas competirán en orden ascendente (en términos de musculatura), comenzando por Miss Bikini hasta llegar a Miss Fitness.

- Al momento de la inscripción, cada atleta deberá contar con su pasaporte, CURP, Acta de Nacimiento o INE, junto con su Formato de Registro.

## CATEGORÍAS DOBLES

-Para el hombre se permite la participación en cualquier categoría deseada sin limitación de número, siendo la única restricción el retorno a cualquier parámetro relacionado con el peso y la altura. Para la dama la categoría doble está permitida únicamente a las competidoras Juvenil, Abierta y Master, en sus respectivas clases.

## OTRAS REGLAS

No se permiten cremas bronceadoras. Solo se permiten productos autobronceadores como Pro Tan o Jan Tana (solo por nombrar algunos). Los Organizadores de todas las Competiciones Nacionales harán todo lo



posible para proporcionar un servicio de bronceado a los competidores (por un precio). **IMPORTANTE:** cualquier atleta que use una crema bronceadora será descalificado y no podrá subir al escenario.

# CATEGORIAS WABBA MÉXICO

## AMATEUR

### MAN BODYBUILDING

MAN BB ADOLESCENTES 18  
MAN BB JUNIOR 21  
MAN BB JUNIOR 24  
MAN BB SHORT – HASTA 165 cm  
MAN BB MEDIUM – HASTA 170 cm  
MAN BB TALL – MAS DE 170 cm  
MAN BB MASTER de 40 a 49 años  
MAN BB SUPER-MASTER de 50 a 65 años

### MAN CLASSIC BODYBUILDING

MAN BB CLASSIC HASTA 170 cm - (+ 15%)  
MAN BB CLASSIC MAS DE 170 cm - (+ 15%)

### MAN PHYSIQUE

MAN PHYSIQUE ADOLESCENTES 18  
MAN PHYSIQUE JUNIOR 21  
MAN PHYSIQUE JUNIOR 24  
MAN PHYSIQUE – (+ 15%)  
MAN PHYSIQUE MAS DE 40 años

### DISCAPACITADOS - EN SILLA DE RUEDAS

Categoría Única

### MISS BIKINI

MISS BIKINI JUNIOR 24 años  
MISS BIKINI ABIERTA  
MISS BIKINI MAS DE 40 años

### MISS WELLNESS

MISS WELLNES JUNIOR 24 años  
MISS WELLNES ABIERTA  
MISS WELLNES MAS DE 40 años

### MISS SHAPE

Categoría Única

### MISS FITNESS

Categoría Única

# CATEGORIAS PRO

## MAN BODYBUILDING PRO-CLAS.

### CLASE PROFESIONAL DE CULTURISMO HOMBRE

El acceso a esta categoría se otorgará a todos los primeros lugares de su categoría del evento WABBA MR. MÉXICO AMATEUR, CAMPEONATO NACIONAL DE FISICOCULTURISMO MX, MISS & MR. CENTRO DE LA REPUBLICA, **los cuales pasaran directo a los absolutos en el evento HERCULES OLYMPIA MÉXICO**, siendo acreedores al pago en efectivo y a su carnet profesional de WABBA INTERNACIONAL.

## MAN PHYSIQUE PRO-CLASS

### HOMBRE FÍSICO CLASE PRO

El acceso a esta categoría se otorgará a todos los primeros lugares de su categoría del evento WABBA MR. MÉXICO AMATEUR, CAMPEONATO NACIONAL DE FISICOCULTURISMO MX, MISS & MR. CENTRO DE LA REPUBLICA, **los cuales pasaran directo a los absolutos en el evento HERCULES OLYMPIA MÉXICO**, siendo acreedores al pago en efectivo y a su carnet profesional de WABBA INTERNACIONAL.

## MISS BIKINI PRO-CLASS

El acceso a esta categoría se otorgará a todos los primeros lugares de su categoría del evento WABBA MR. MÉXICO AMATEUR, CAMPEONATO NACIONAL DE FISICOCULTURISMO MX, MISS & MR. CENTRO DE LA REPUBLICA, **los cuales pasaran directo a los absolutos en el evento HERCULES OLYMPIA MÉXICO**, siendo acreedores al pago en efectivo y a su carnet profesional de WABBA INTERNACIONAL.

# NOTAS

## CLASE DE EDAD

JUNIOR 21 – Todos los atletas nacidos en 2003 y después (a partir de 2024)

JUNIOR 24 – Todos los atletas nacidos en 2000 y después (a partir de 2024)

MAYORES DE 40 (40 años el día del concurso)

MAYORES DE 50 (50 años el día del concurso)

**El límite de edad para competir con WABBA INTERNATIONAL es de 65 años para todas las categorías.**

## DOCUMENTACION PARA TODAS LAS CATEGORIAS

Para todas las categorías femeniles se deberán presentar con copia de acta de nacimiento **NO RECTIFICADA**

Para todas las categorías masculinas se deberán presentar con copia de acta de nacimiento **NO RECTIFICADA**

## TOLERANCIA DE PESO

Peso máximo = (altura – 100) restando o sumando el porcentaje relativo

**\*NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE ADMISIÓN\***



# MAN BODYBUILDING

Los atletas son juzgados en base a tres criterios principales:

## **SIMETRÍA**

La estructura esquelética y las proporciones del desarrollo de los diversos músculos.

## **DESARROLLO MUSCULAR**

Puro volumen y masa muscular.

## **DEFINICIÓN**

La falta de grasa corporal, la vascularización y la separación de los distintos músculos.

## **POSTURAS OBLIGATORIAS – SIMETRÍA**

Las siguientes poses se llamarán en el orden que se indica a continuación. Durante esta fase, los atletas deben mantener una ligera contracción muscular mientras mantienen la posición solicitada, para permitir que los jueces evalúen completamente a todos los competidores.

1. FRENTE RELAJADO
2. PERFIL IZQUIERDO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO
3. ESPALDA RELAJADA
4. PERFIL DERECHO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO

## **POSTURAS OBLIGATORIAS – DESARROLLO MUSCULAR y DEFINICIÓN**

La evaluación del desarrollo y la calidad muscular necesita ocho poses obligatorias:

1. DE FRENTE DOBLE BICEPS
2. DE FRENTE EXPANSIÓN DORSAL
3. DE PERFIL PECTORAL
4. DE PERFIL TRICEPS
5. DE ESPALDAS DOBLE BICEPS
6. DE ESPALDAS EXPANSIÓN DORSAL
7. DE FRENTE ABDOMEN Y MUSLO
8. POSE EL MÁS MUSCULADO



# MAN CLASSIC BODYBUILDING

Los atletas son juzgados en base a tres criterios principales:

## **SIMETRÍA**

La estructura esquelética y las proporciones del desarrollo de los diversos músculos.

## **DESARROLLO MUSCULAR**

Volumen y masa muscular pura

## **DEFINICIÓN**

La falta de grasa corporal, la vascularización y la separación de los distintos músculos.

## **VESTIMENTA**

Licra corta de color negro

## **POSTURAS OBLIGATORIAS – SIMETRÍA**

Las siguientes poses se llamarán en el orden que se indica a continuación. Durante esta fase, los atletas deben mantener una ligera contracción muscular mientras mantienen la posición solicitada, para permitir que los jueces evalúen completamente a todos los competidores.

1. FRENTE RELAJADO
2. PERFIL IZQUIERDO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO
3. ESPALDA RELAJADA
4. PERFIL DERECHO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO

## **POSTURAS OBLIGATORIAS – DESARROLLO MUSCULAR y DEFINICIÓN**

La evaluación del desarrollo y la calidad muscular necesita siete poses obligatorias:

1. DE FRENTE DOBLE BICEPS
2. DE FRENTE EXPANSIÓN DORSAL
3. DE PERFIL PECTORAL
4. DE ESPALDA DOBLE BICEPS
5. DE ESPALDA EXPANSIÓN DORSAL
6. DE FRENTE VACIO ABDOMINAL
7. MEJOR POSE CLASICA



# MAN PHYSIQUE

Esta categoría está dirigida a todos los deportistas que muestren belleza y elegancia en su físico. Los factores fundamentales en el jueceo de los atletas de esta categoría son la belleza, la elegancia estructural y la gracia física. Los atletas muestran un físico más musculoso con más definición. La elegancia estructural y las proporciones del cuerpo siguen jugando un papel importante.

## SIMETRÍA FÍSICA

Elegancia y simetría estructural, carencia de defectos estructurales. **Proporciones entre la parte superior e inferior (tríceps sural) del cuerpo y la exhibición de un físico en forma de V.**

## DESARROLLO Y DEFINICIÓN MUSCULAR

Los atletas deben mostrar una baja proporción de grasa corporal en el desarrollo de los grupos musculares.

## ESTÉTICA Y EQUILIBRIO

Estos aspectos consideran la belleza general del cuerpo, del rostro y el cuidado en los detalles del arreglo personal (piel, cabello). Elegancia durante el T-walk (PASARELA EN T) y “actitud masculina” sin posar.

## VESTIMENTA

Shorts tipo bermuda arriba de la rodilla, de cualquier color y forma.

## ACCESORIOS

No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces.

## POSANDO

Se le pedirá al atleta que muestre los cuatro lados (frente, atrás, lado izquierdo y derecho) en una posición relajada. Todas las poses de estilo culturismo no están permitidas en esta categoría.



# DISCAPACITADOS - EN SILLA DE RUEDAS

## POSES OBLIGATORIAS – SIMETRÍA

Las siguientes poses se llamarán en el orden que se indica a continuación. Las poses deben mantenerse para permitir que los jueces para evaluar completamente el físico de todos los competidores.

1. FRENTE RELAJADO
2. LADO DERECHO RELAJADO
3. ESPALDA RELAJADA
4. LADO IZQUIERDO RELAJADO

## POSES OBLIGATORIAS – DESARROLLO MUSCULAR y DEFINICIÓN

La evaluación del desarrollo y calidad muscular necesita siete posturas obligatorias:

1. DOBLE BÍCEPS DE FRENTE
2. PECTORALES LATERAL
3. BÍCEPS LATERAL
4. DOBLE BÍCEPS ESPALDA
5. EXTENSIÓN LAT TRASERA
6. TRÍCEPS LATERAL
7. ABDOMINALES





# MISS BIKINI

Categoría Bikini. Las atletas que compiten en esta categoría deben tener un físico atlético, estéticamente agradable y sin imperfecciones. Se supone que las damas deben mostrar una ligera separación muscular, pero no debe mostrar un mayor grado de musculatura, se penalizaran rostros demacrados, con rasgos androgénicos, acné, implantes de glúteos y vascularización.

## SIMETRÍA

Las proporciones del plano horizontal (ancho de caderas/hombros) deben resaltar más músculos en glúteos, muslos y pantorrillas.

## MUSCULATURA

30% de la Puntuación total. El atleta debe mostrar un bajo porcentaje de grasa corporal, proporciones adecuadas en el desarrollo de la parte superior e inferior del cuerpo, músculos redondos, densos y una apariencia atlética general (puesta a punto). Una excelente forma de V es apreciada mientras que la redondez del músculo debe ser evidente.

## DEFINICIÓN

Definición muscular y la separación no debe ser excesiva.

## EQUILIBRIO

20% de la puntuación total. Elegancia durante el T-walk (**PASARELA EN T**) y actitud muy femenina, sin poses.

## VESTIMENTA

El atuendo será un bikini de 2 piezas de cualquier color y forma. Los tacones altos son obligatorios (plataformas de no más de 2 cm de altura).

Accesorios No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces

## POSTURAS OBLIGATORIAS

Solo hay dos poses obligatorias para esta categoría: una pose frontal y una pose trasera, con una mano en la cadera. Aparte de estos, los atletas deben asumir una actitud natural, casual y relajada.



# MISS WELLNESS

Categoría intermedia entre Bikini y Fitness. Las atletas que compiten en esta categoría deben tener un físico atlético, estéticamente agradable y sin imperfecciones. Se supone que las damas no deben mostrar separación muscular, pero deben mostrar un grado más alto de musculatura que la Categoría Bikini. Se penalizarán rostros demacrados, con rasgos androgénicos, acné, implantes de glúteos y vascularización.

## SIMETRÍA

Las proporciones del plano horizontal (ancho de caderas/hombros) deben privilegiar más densidad muscular en glúteos, muslos y pantorrillas, se penalizará la flacidez y rasgos de celulitis, en la parte inferior del cuerpo.

## MUSCULATURA

Las damas deben mostrar un buen desarrollo muscular (especialmente en la parte inferior del cuerpo). Sobresaliendo una desproporción del tren inferior. Se aprecia una excelente forma de X mientras que la redondez y densidad muscular debe ser evidente.

## DEFINICIÓN

El look general debe ser en forma, similar a la categoría Bikini y por lo tanto no excesivamente delgada. La definición y separación muscular no debe ser excesiva.

## EQUILIBRIO

La elegancia durante el T-walk (**PASARELA EN T**) y la feminidad de la atleta en la parte trasera del escenario es un criterio de evaluación importante.

## VESTIMENTA

El atuendo será un bikini de 2 piezas de cualquier color y forma. Los tacones altos son obligatorios (plataformas de no más de 2 cm de altura).

## ACCESORIOS

No hay limitaciones en los accesorios, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces.

## POSTURAS OBLIGATORIAS

Solo hay dos poses obligatorias para esta categoría: una pose frontal y una pose trasera, con una mano en la cadera. Aparte de estos, los atletas deben asumir una actitud natural, casual y relajada.



# MISS SHAPE

Las atletas que compiten en esta categoría deben tener un físico musculoso, pero aun así deben mostrar belleza. El rostro no puede estar demacrado y la figura general no puede estar demasiado virilizada. Los deportistas deben cuidar de todos los detalles y poner énfasis en la femineidad de la atleta.

## **SIMETRÍA**

Las proporciones entre la parte superior e inferior del cuerpo y la forma de V son importantes.

## **MUSCULATURA**

La atleta deberá presentar un grado de musculatura superior a la Categoría Bikini, sin grasa corporal, particularmente en muslos y glúteos. La definición de la espalda también es importante sin una vascularización excesiva o definición.

## **DEFINICIÓN**

No se permiten excesiva definición, vascularización y rostro demacrado.

## **VESTIMENTA Y ZAPATOS**

Bikini de cualquier color y forma. Los zapatos con tacones altos son obligatorios, el grosor de la suela no puede ser más de 2 cm.

## **ACCESORIOS**

No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del deportista por parte de los jueces.

## **POSES OBLIGATORIAS – SIMETRÍA, MUSCULARIDAD Y DEFINICIÓN**

Se le pedirá a la atleta que muestre los cuatro lados en una posición relajada en el orden que se indica a continuación, con los brazos a lo largo del cuerpo. Todas las poses de estilo culturismo no están permitidas en esta categoría.

1. FRENTE RELAJADO
2. LADO DERECHO RELAJADO
3. ESPALDA RELAJADA
4. LADO IZQUIERDO RELAJADO





# MISS FITNESS

Las atletas que compiten en esta categoría deben mostrar un buen desarrollo muscular, pero aún deben ser femeninas. Se penalizarán rostros demacrados, con rasgos androgénicos, acné e implantes de glúteos.

## **SIMETRÍA**

Las proporciones entre la parte superior e inferior del cuerpo, la forma de V y la SIMETRÍA lateral son importantes.

## **MUSCULATURA**

La atleta debe mostrar un alto grado de musculatura. La musculatura debe ser redonda, densa y bien separada, se permite la vascularización.

## **DEFINICIÓN**

Las atletas deben mostrar un alto nivel de definición, con un porcentaje de grasa corporal muy bajo. Se permite la vascularización, pero la cara no debe estar demacrada o masculina. Las deportistas deben cuidar todos los detalles y poner énfasis en la femineidad de la deportista.

## **VESTIMENTA**

Bikini de cualquier color y forma. Los tacones altos son obligatorios (plataformas de no más de 2 cm de altura).

## **ACCESORIOS**

No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces.

## **POSTURAS OBLIGATORIAS – SIMETRÍA**

Las poses se llamarán en el siguiente orden. Las atletas deben ejercer una ligera contracción muscular.

1. FRENTE RELAJADO
2. PERFIL IZQUIERDO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO
3. ESPALDA RELAJADA
4. PERFIL DERECHO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO

## **POSTURAS OBLIGATORIAS – MUSCULARIDAD Y DEFINICIÓN**

Para evaluar el desarrollo y definición muscular se denominarán las siguientes poses:

1. DE FRENTE DOBLE BICEPS
2. DE PERFIL PECTORAL
3. DE ESPALDA DOBLE BICEPS
4. DE ESPALDA EXPANSIÓN DORSAL
5. DE FRENTE ABDOMEN Y MUSLO



## NOTAS GENERALES

**CÓMO DECIDIR CUÁL ES LA CATEGORÍA ADECUADA PARA USTED.**

**APLICABLE A LAS SIGUIENTES CATEGORÍAS: – MISS BIKINI – MISS WELLNESS – MISS FITNESS –**

La atleta elige la categoría que cree que es mejor para ella. Antes del comienzo de la competencia, los jueces decidirán si la elección de la atleta está alineada con los criterios de evaluación y si es necesario, se moverá a las atletas de una categoría a otra. Esto es necesario para que las atletas encajen en la categoría correcta, evitando que las personas compitan en la categoría equivocada.

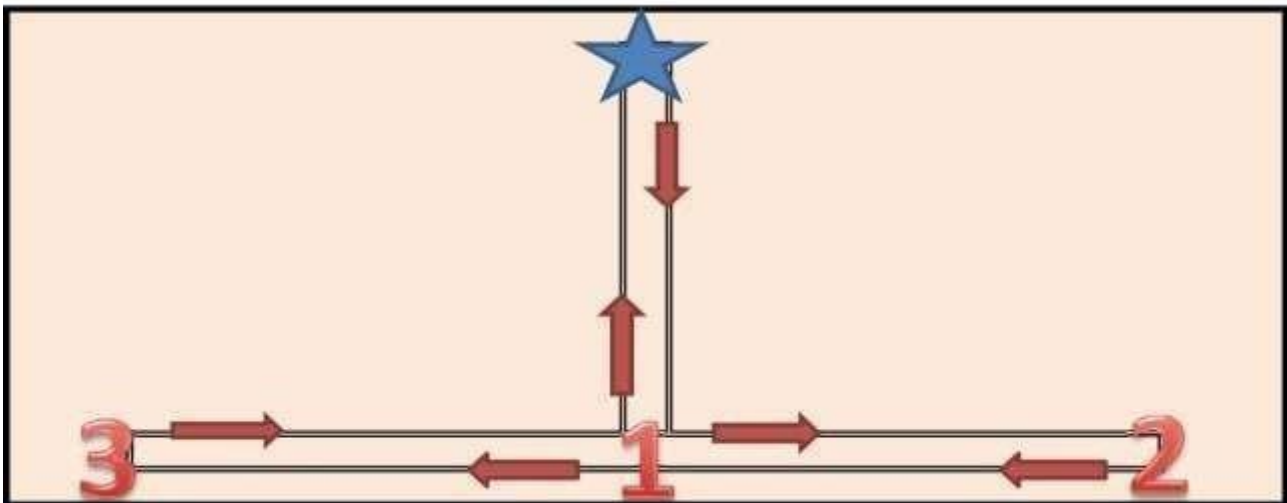
### **PINTURA DE COMPETICIÓN / COLOR**

WABBA INTERNATIONAL prohíbe el uso de cualquier crema bronceadora o colorante que cubra la piel de los atletas y que esté sucia. Está absolutamente prohibido aplicar cualquier color en el backstage, solo se permite el uso de aceite de bebé.

Los ÚNICOS colorantes permitidos son los productos autobronceadores como Pro-tan y Jan tana o productos similares.

**T-WALKING (PASARELA EN T)** para las categorías MAN PHYSIQUE — MISS BIKINI Y MISS WELLNES (ver foto)

Durante esta fase el atleta comienza a caminar en la posición correspondiente a la estrella, se dirige al centro del escenario (lugar 1), se detiene y mira al público por unos segundos. Gira a la izquierda y camina hasta el final del escenario (lugar 2), Después camina al otro extremo del escenario (lugar 3). Luego regresa al lugar 1 y por último vuelve al punto de partida.



**TABLA: (ALTURA cm -100) + 15% PESO**

<b>ALTURA (cm)</b>	<b>PESO MÁXIMO (kg)</b>		<b>ALTURA (cm)</b>	<b>PESO MÁXIMO (kg)</b>
155	63,25		173	83,95
155,5	63,83		173,5	84,53
156	64,40		174	85,10
156,5	64,98		174,5	85,68
157	65,55		175	86,25
157,5	66,13		175,5	86,83
158	66,70		176	87,40
158,5	67,28		176,5	87,98
159	67,85		177	88,55
159,5	68,43		177,5	89,13
160	69,00		178	89,70
160,5	69,58		178,5	90,28
161	70,15		179	90,85
161,5	70,73		179,5	91,43
162	71,30		180	92,00
162,5	71,88		180,5	92,58
163	72,45		181	93,15
163,5	73,03		181,5	93,73
164	73,60		182	94,30
164,5	74,18		182,5	94,88
165	74,75		183	95,45
165,5	75,33		183,5	96,03
166	75,90		184	96,60
166,5	76,48		184,5	97,18
167	77,05		185	97,75
167,5	77,63		185,5	98,33
168	78,20		186	98,90
168,5	78,78		186,5	99,48
169	79,35		187	100,05
169,5	79,93		187,5	100,63
170	80,50		188	101,20
170,5	81,08		188,5	101,78
171	81,65		189	102,35
171,5	82,23		189,5	102,93
172	82,80		190	103,50
172,5	83,38		190,5	104,08