

REGLAMENTO PARA CATEGORÍAS FEMENINAS

Tabla de contenido

INSTRUCCIONES PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO MASCULINO Y FEMENINO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS.....	5
POSE LIBRE.....	5
DESCRIPCIÓN DE LAS POSES FEMENINAS.....	6
Posturas frontales.....	6
Pose de victoria	6
Manos en la cintura	6
Pose abdominal	6
De perfil izquierdo	6
Pose de perfil izquierdo	6
Caja torácica	6
Pose de ballet	7
Perfiles posteriores.....	7
Pose de victoria	7
Manos en la cintura	7
De perfil derecho.....	7
Pose de perfil derecho.....	7
Caja torácica	8
Pose de ballet	8
PARAMETROS A EVALUAR DE LAS CATEGORÍAS FEMENILES.....	9
BIKINI.....	9
DIVISIONES	9
RONDAS	9
PREJUDGE	9
Fantasía (Fase obligatoria).....	10
INDUMENTARIA.....	11
EVALUACION.....	11
BIKINI ATHLETIC.....	13
DIVISIONES	13
RONDAS	13
PREJUDGE	13

Fantasía (Fase obligatoria)	14
INDUMENTARIA.....	15
EVALUACION.....	15
WELLNESS.....	17
DIVISIONES	17
RONDAS.....	17
Pose de victoria	17
Pose de perfil izquierdo	17
Pose de victoria de espaldas	18
Pose de perfil derecho.....	18
INDUMENTARIA.....	18
EVALUACION.....	18
MISS WPF (FITNESS)	20
DIVISIONES	20
RONDAS.....	20
PREJUDGE	20
INDUMENTARIA.....	23
EVALUACION.....	23
BODY FITNESS.....	25
DIVISIONES	25
RONDAS.....	25
PREJUDGE	25
Pose de victoria, de frente.....	25
Manos en la cintura, de frente	25
Caja torácica, perfil izquierdo	26
Pose de ballet, perfil izquierdo	26
Pose de victoria de espaldas	26
Manos en la cintura, de espaldas.....	26
Caja torácica, perfil derecho.....	27
Pose de ballet, perfil derecho.....	27
Pose abdominal	27
INDUMENTARIA.....	28
EVALUACION.....	28

HARD BODY	30
DIVISIONES	30
RONDAS	30
PREJUDGE	30
Pose de victoria, de frente.....	30
Manos en la cintura, de frente	30
Caja torácica, perfil izquierdo	31
Pose de ballet, perfil izquierdo	31
Pose de victoria de espaldas	31
Manos en la cintura, de espaldas	31
Caja torácica, perfil derecho	32
Pose de ballet, perfil derecho.....	32
Pose abdominal	32
INDUMENTARIA.....	33
EVALUACION	33
HANDY SPORT (CATEGORÍA ESPECIAL)	35
DIVISIONES	35
RONDAS	35
INDUMENTARIA.....	35
EVALUACION	35
T- WALK.....	37
PRESENTACIÓN INDIVIDUAL.....	37
COMPETENCIAS ESTATALES, NACIONALES E INTERNACIONALES	38
1. Nacionalidad.....	38
2. De los Campeonatos estatales	38
3. De los Campeonatos nacionales.....	38
4. De las competencias internacionales	39
5. Atletas profesionales (Credencial PRO).....	40
6. Pesaje y medición.....	41
7. Procedimiento operativo en competencia y premiación	42
8. Penalizaciones	43
9. Faltas disciplinarias.....	44
10. Sanciones a aplicar	46

10.1 Tipos de sanciones: descripción	46
TRANSITORIOS.....	48
Código de uso en redes sociales para los afiliados a W.P.F. MÉXICO.....	48
Código de uso de las redes sociales	48
Autenticidad	48
Confidencialidad y legislación	48
Valor.....	49
NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA W.P.F. MÉXICO	49

INSTRUCCIONES PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO MASCULINO Y FEMENINO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS

En la evaluación del físico de los competidores, los jueces deben seguir un procedimiento rutinario que permita una apreciación 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 en relieve, para a continuación estudiar el físico completo, comenzando por la cabeza e inspeccionando de manera descendente cada parte del cuerpo, iniciando este examen con una toma general de impresiones en las que se 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 la cabeza, 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, los gemelos y los pies.

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 infraespinosos, los dorsales, los lumbaros, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales, los gemelos y los pies.

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

POSE LIBRE

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

Esta rutina no debe de ser una serie de bellos movimientos, sino que en ella los competidores y competidoras tienen que mostrar todos los aspectos de su físico de frente, de espalda y de perfil, y todos los grandes grupos musculares.

La valoración puede disminuir como consecuencia de una pose inadecuada o de partes del cuerpo insuficientemente desarrollados.

DESCRIPCIÓN DE LAS POSES FEMENINAS



Posturas frontales

Pose de victoria

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Manos en la cintura

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.



Pose abdominal

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.

De perfil izquierdo



Pose de perfil izquierdo

La atleta se parará lado izquierdo para los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano derecha apoyada en la cadera derecha, brazo izquierdo y manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera izquierda ligeramente elevada, la pierna izquierda (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie izquierdo se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.



Caja torácica

Se colocan de pie, con su costado 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 izquierda debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.



Pose de ballet

De pie, manteniendo el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna izquierda extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo derecho delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna derecha flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.

Perfiles posteriores



Pose de victoria

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Manos en la cintura

Postura completamente vertical y relajada dando la espalda a los jueces, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estomago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.

De perfil derecho



Pose de perfil derecho

La atleta se mantendrá con su lado derecho a los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano izquierda apoyada en la cadera izquierda, el brazo derecho manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera derecha ligeramente elevada, la pierna derecha (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie derecho se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.



Caja torácica

Se colocan de pie, con su costado derecho 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 derecha debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.



Pose de ballet

De pie, manteniendo el costado derecho dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo derecho ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna derecha extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo izquierdo delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna izquierda flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.

PARAMETROS A EVALUAR DE LAS CATEGORÍAS FEMENILES

BIKINI

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físico agradable, 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.

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con ligero tono muscular, proporcionado, femenino, atlético y elegante. Menos musculoso que el de la bikini athletic, la belleza sigue siendo la característica predominante buscada.

DIVISIONES

- - De 35 años
- + de 35 años

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en tres rondas y dos fases, denominadas prejudge y fantasía.

PREJUDGE

Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en sus cuatro poses:



Pose de victoria

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Pose de perfil izquierdo

La atleta se parará lado izquierdo para los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano derecha apoyada en la cadera derecha, brazo izquierdo y manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera izquierda ligeramente elevada, la pierna izquierda (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie izquierdo se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.



Pose de victoria de espaldas

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Pose de perfil derecho

La atleta se mantendrá con su lado derecho a los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano izquierda apoyada en la cadera izquierda, el brazo derecho manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera derecha ligeramente elevada, la pierna derecha (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie derecho se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bikini de cualquier color (liso) y tacones. Se efectuará un paseo en T por el escenario de máximo 25 segundos cuando sean presentadas al público y realizarán las cuatro poses reglamentarias

Finales; Solo las 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro con vestido de noche.

Fantasía (Fase obligatoria)

Las competidoras serán juzgados por su apariencia, físico y desenvolvimiento en el escenario.

- Vestido de gala
- Vestido que resalte la figura
- Tacones libres
- Maquillaje y peinado libre
- No se hacen poses de competencia

Nota: Excepto los implantes mamarios, los implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y pueden resultar en la descalificación de la atleta.

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma

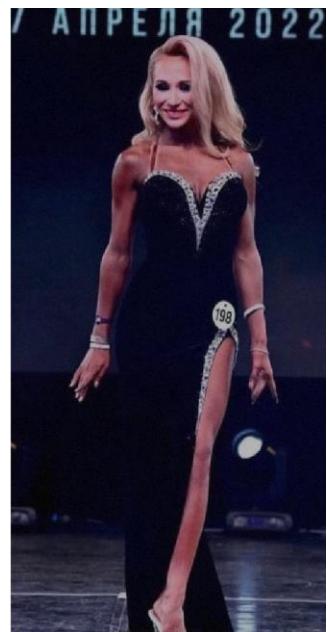


Vestido largo de noche de cualquier color, puede llevar pedrería, con abertura de lado izquierdo a lo largo de la pierna.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.

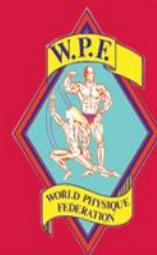


Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.



EVALUACION

- Condición física en general y estética 50%
- Desenvolvimiento en el escenario 25%
- Vestido de gala 25%



BIKINI

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con ligero tono muscular, proporcionado, femenino, atlético y elegante. Menos musculoso que el de la bikini athletic, la belleza sigue siendo la característica predominante buscada.

DIVISIONES

-35 Años
+35 Años

CUARTOS DE GIRO

Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado izquierdo.
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado derecho.
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

POSES REGLAMENTARIAS

Pose de Victoria
De perfil izquierdo
Pose de Victoria de espalda
De perfil derecho

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma
Vestido largo de noche de cualquier color, puede llevar pedrería, con abertura de lado izquierdo a lo largo de la pierna.
Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.
Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.



BIKINI ATHLETIC

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físico agradable, 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.

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con ligero tono muscular, proporcionado, femenino, atlético y elegante. Más musculoso y definido que el de la categoría bikini, pero menos que la Miss WPF la belleza sigue siendo la característica predominante buscada.

DIVISIONES

- Categoría Única

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en tres rondas y dos fases, denominadas prejudge y fantasía.

PREJUDGE

Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en sus cuatro poses:



Pose de victoria

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Pose de perfil izquierdo

La atleta se parará lado izquierdo para los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano derecha apoyada en la cadera derecha, brazo izquierdo y manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera izquierda ligeramente elevada, la pierna izquierda (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie izquierdo se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.



Pose de victoria de espaldas

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Pose de perfil derecho

La atleta se mantendrá con su lado derecho a los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano izquierda apoyada en la cadera izquierda, el brazo derecho manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera derecha ligeramente elevada, la pierna derecha (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie derecho se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bikini de cualquier color (liso) y tacones. Se efectuará un paseo en T por el escenario de máximo 25 segundos cuando sean presentadas al público y realizarán las cuatro poses reglamentarias

Finales; Solo las 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro con vestido de noche.

Fantasía (Fase obligatoria)

Las competidoras serán juzgados por su apariencia, físico y desenvolvimiento en el escenario.

- Vestido de gala
- Vestido que resalte la figura
- Tacones libres
- Maquillaje y peinado libre
- No se hacen poses de competencia

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma



Vestido largo de noche de cualquier color, puede llevar pedrería, con abertura de lado izquierdo a lo largo de la pierna.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.

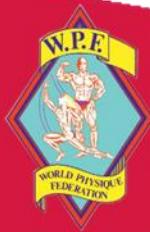


Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.



EVALUACION

- Condición física en general y estética 50%
- Desenvolvimiento en el escenario 25%
- Vestido de gala 25%



BIKINI ATHLETIC



Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con ligero tono muscular, proporcionado, femenino, atlético y elegante. Más musculoso y definido que el de la categoría bikini, pero menos que la Miss WPF la belleza sigue siendo la característica predominante buscada.

DIVISIONES

Abierta

CUARTOS DE GIRO
Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado izquierdo.
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado derecho.
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

POSES REGLAMENTARIAS

Pose de Victoria
De perfil izquierdo
Pose de Victoria de espalda
De perfil derecho

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma
Vestido largo de noche de cualquier color, puede llevar
padrería, con abertura de lado izquierdo a lo largo de la
pierna.
Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la
suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm
máximo.
Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen
la evaluación de la atleta por los jueces.

WELLNESS

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físico agradable, 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.

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con curvas firmes y suaves sin mostrar exceso de grasa o celulitis y no rebasar la hipertrofia exagerada, pero su silueta puede lucir ligeras marcas musculares que muestren un físico más atlético y suave.

Admite caderas y piernas más grandes derivadas de actividades como bicicleta, gimnasia, patinaje, o genética.

No es bien visto exceso de grasa en brazos, tríceps, abdomen, oblicuos, femorales o entrepierna, no estrías, espinillas, cicatrices, manchas, excesivos tatuajes y flacidez.

Se admite una ligera diferencia en el volumen de las extremidades superiores a la inferior, es decir puede desarrollar muslos y glúteos más que los brazos, espalda, pecho y abdomen.

DIVISIONES

- Categoría única

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en tres rondas.

Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en sus cuatro poses:



Pose de victoria

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Pose de perfil izquierdo

La atleta se parará lado izquierdo para los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano derecha apoyada en la cadera derecha, brazo izquierdo y manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera izquierda ligeramente elevada, la pierna izquierda (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie izquierdo se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.



Pose de victoria de espaldas



De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Pose de perfil derecho

La atleta se mantendrá con su lado derecho a los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano izquierda apoyada en la cadera izquierda, el brazo derecho manteniéndolo presionado un poco hacia atrás desde la línea central del cuerpo, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. Cadera derecha ligeramente elevada, la pierna derecha (la más cercana a los jueces) ligeramente doblada en la rodilla, el pie derecho se adelanta un par de centímetros, que descansa sobre los dedos de los pies.

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma



Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm

Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.

EVALUACION

- Condición física en general y estética 50%
- Desenvolvimiento en el escenario 50%



WELLNESS

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con curvas firmes y suaves sin mostrar exceso de grasa o celulitis y no rebasar la hipertrofia exagerada, pero su silueta puede lucir marcas musculares que muestren un físico mas atlético y suave.

Se admite una ligera diferencia en el volumen de la parte inferior del cuerpo, es decir que puede mostrar un desarrollo muscular mayor en piernas y glúteos.

DIVISIONES

Abierta

CUARTOS DE GIRO
Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado izquierdo.
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

POSES REGLAMENTARIAS

Pose de Victoria
De perfil izquierdo
Pose de Victoria de espalda
De perfil derecho

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma
Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.
Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.



MISS WPF (FITNESS)

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físico agradable, 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.

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con curvas firmes y suaves sin mostrar exceso de grasa o celulitis y no rebasar la hipertrofia exagerada, pero su silueta puede lucir marcas musculares que muestren un físico más atlético y definido que la categoría wellness.

DIVISIONES

- Categoría Única

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en tres rondas y dos fases, denominadas prejudge y fantasía.

PREJUDGE

Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en sus nueve poses:



Pose de victoria, de frente

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.



Manos en la cintura, de frente

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular.

Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.



Caja torácica, perfil izquierdo

Se colocan de pie, con su costado 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 izquierda debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.



Pose de ballet, perfil izquierdo

De pie, manteniendo el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna izquierda extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo derecho delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna derecha flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.



Pose de victoria de espaldas

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Manos en la cintura, de espaldas

Postura completamente vertical y relajada dando la espalda a los jueces, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estomago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.





Caja torácica, perfil derecho

Se colocan de pie, con su costado derecho 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 derecha debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.

Pose de ballet, perfil derecho



De pie, manteniendo el costado derecho dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo derecho ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna derecha extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo izquierdo delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna izquierda flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.

Pose abdominal



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.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bikini de cualquier color (liso) y tacones. Se efectuará un paseo en T por el escenario de máximo 25 segundos cuando sean presentadas al público y realizarán las cuatro poses reglamentarias

Finales; Solo las 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro.

FANTASIA (FASE OBLIGATORIA)

Estas categorías deberán de presentar una coreografía de 60 segundos en la que muestren los puntos fuertes de su físico así como la condición, se evaluará el desenvolvimiento en el escenario, gracia para posar y apariencia física.

Nota: Excepto los implantes mamarios, los implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y pueden resultar en la descalificación de la atleta.

INDUMENTARIA



Bikini de dos piezas cruzado en la parte posterior haciendo unión de la parte superior con la inferior del traje de competencia, puede ser de cualquier color y forma.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.



Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.

EVALUACION

- Condición física en general y estética 50%
- Desenvolvimiento en el escenario 25%
- Coreografía 25%

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con curvas firmes y suaves sin mostrar exceso de grasa o celulitis y no rebasar la hipertrofia exagerada, pero su silueta puede lucir marcas musculares que muestren un físico más atlético y definido que la categoría wellness.

DIVISIONES

Abierta

CUARTOS DE GIRO
Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

POSES REGLAMENTARIAS

De frente, Pose de Victoria
Pose frontal, manos a la cintura
Pose de perfil izquierdo, caja toracica
Pose de perfil izquierdo, ballet
Pose de Victoria de espaldas
Pose de espaldas, manos a la cintura
Perfil derecho, caja toracica
Perfil derecho, Pose de ballet
Pose abdominal

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas cruzado en la parte posterior haciendo unión de la parte superior con la inferior del traje de competencia, puede ser de cualquier color y forma.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.

Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.



MISS WPF



BODY FITNESS

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físico agradable, 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.

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con apariencia firme y redondeada, con poca cantidad de grasa corporal, el físico no debe de ser excesivamente musculado ni excesivamente delgado.

DIVISIONES

- Categoría Única

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en tres rondas y dos fases, denominadas prejudge y fantasía.

PREJUDGE

Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en sus nueve poses:



Pose de victoria, de frente

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Manos en la cintura, de frente

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular.

Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.





Caja torácica, perfil izquierdo

Se colocan de pie, con su costado 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 izquierda debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.



Pose de ballet, perfil izquierdo

De pie, manteniendo el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna izquierda extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo derecho delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna derecha flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.



Pose de victoria de espaldas

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Manos en la cintura, de espaldas

Postura completamente vertical y relajada dando la espalda a los jueces, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estomago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.



Caja torácica, perfil derecho



Se colocan de pie, con su costado derecho 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 derecha debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.

Pose de ballet, perfil derecho



De pie, manteniendo el costado derecho dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo derecho ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna derecha extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo izquierdo delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna izquierda flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.

Pose abdominal



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.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bikini de cualquier color (liso) y tacones. Se efectuará un paseo en T por el escenario de máximo 25 segundos cuando sean presentadas al público y realizarán las cuatro poses reglamentarias

Finales; Solo las 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro.

FANTASIA (FASE OBLIGATORIA)

Estas categorías deberán de presentar una coreografía de 60 segundos en la que muestren los puntos fuertes de su físico así como la condición, se evaluará el desenvolvimiento en el escenario, gracia para posar y apariencia física.

Nota: Excepto los implantes mamarios, los implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y pueden resultar en la descalificación de la atleta.

INDUMENTARIA



Bikini de dos piezas cruzado en la parte posterior haciendo unión de la parte superior con la inferior del traje de competencia, puede ser de cualquier color y forma.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.



Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.

EVALUACION

- Condición física en general y estética 50%
- Desenvolvimiento en el escenario 25%
- Coreografía 25%



BODY FITNESS



Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con apariencia firme y redondeada con poca grasa corporal, el físico no debe de estar excesivamente musculado ni excesivamente delgado.

DIVISIONES

Abierta

CUARTOS DE GIRO
Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado izquierdo.
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado derecho.
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

POSES REGLAMENTARIAS

De frente, Pose de Victoria
Pose frontal, manos a la cintura
Pose de perfil izquierdo, caja toracica
Pose de perfil izquierdo, ballet
Pose de Victoria de espaldas
Pose de espaldas, manos a la cintura
Perfil derecho, caja toracica
Perfil derecho, Pose de ballet
Pose abdominal

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas cruzado en la parte posterior haciendo unión de la parte superior con la inferior del traje de competencia, puede ser de cualquier color y forma.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.

Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.

HARD BODY

La modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físico agradable, 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.

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con apariencia firme y redondeada, con poca cantidad de grasa corporal, el físico no debe de ser excesivamente musculado ni excesivamente delgado.

DIVISIONES

- Categoría Única

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en tres rondas y dos fases, denominadas prejudge y fantasía.

PREJUDGE

Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en sus nueve poses:



Pose de victoria, de frente

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Manos en la cintura, de frente

Postura completamente vertical y relajada, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estómago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular.

Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.





Caja torácica, perfil izquierdo

Se colocan de pie, con su costado 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 izquierda debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.



Pose de ballet, perfil izquierdo

De pie, manteniendo el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo izquierdo ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna izquierda extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo derecho delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna derecha flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.



Pose de victoria de espaldas

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, las competidoras elevan ambos brazos por arriba de la cabeza, doblando los codos y colocando las manos abiertas dirigidas hacia arriba, con lo cual se contraen los músculos de los brazos y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Manos en la cintura, de espaldas

Postura completamente vertical y relajada dando la espalda a los jueces, manteniendo la cabeza y mirada en la misma dirección de cuerpo, los pies y talones juntos, rodillas extendidas, estomago adentro, pecho elevado y hombros atrás. Ambos brazos levemente flexionados apoyando las palmas de las manos en la cintura. Debe mantenerse una postura relajada sin contracción muscular. Las competidoras que fracasen en adoptar la postura apropiada recibirán una amonestación, seguida de una reducción en su puntuación.





Caja torácica, perfil derecho

Se colocan de pie, con su costado derecho 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 derecha debe estar visible a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado, apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps 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.



Pose de ballet, perfil derecho

De pie, manteniendo el costado derecho dirigido hacia los jueces, cabeza en dirección del cuerpo, estomago adentro. Brazo derecho ligeramente atrás de la línea central del cuerpo, los dedos de la mano generando ligera tensión. Pierna derecha extendida y deslizada hacia atrás de la línea central del cuerpo, los dedos del pie apoyados en el suelo, mientras que el talón permanece elevado. Brazo izquierdo delante de la línea central del cuerpo, elevado y tensando los músculos del bíceps y antebrazo, los dedos de la mano generando una ligera tensión apuntando hacia arriba. Pierna izquierda flexionada y apoyada completamente en el suelo. La mirada debe dirigirse hacia los dedos del brazo elevado.



Pose abdominal

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.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bikini de cualquier color (liso) y tacones. Se efectuará un paseo en T por el escenario de máximo 25 segundos cuando sean presentadas al público y realizarán las cuatro poses reglamentarias

Finales; Solo las 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro.

FANTASIA (FASE OBLIGATORIA)

Estas categorías deberán de presentar una coreografía de 60 segundos en la que muestren los puntos fuertes de su físico así como la condición, se evaluará el desenvolvimiento en el escenario, gracia para posar y apariencia física.

Nota: Excepto los implantes mamarios, los implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y pueden resultar en la descalificación de la atleta.

INDUMENTARIA



Bikini de dos piezas cruzado en la parte posterior haciendo unión de la parte superior con la inferior del traje de competencia, puede ser de cualquier color y forma.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.



Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.

EVALUACION

- Condición física en general y estética 50%
- Desenvolvimiento en el escenario 25%
- Coreografía 25%

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con apariencia firme y redondeada con poca grasa corporal, el físico debe de estar más musculado y definido que las categoría body fitness .

DIVISIONES

Abierta

CUARTOS DE GIRO
Cuarto de giro a la derecho, muestran el costado izquierdo.
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

POSES REGLAMENTARIAS

De frente, Pose de Victoria
Pose frontal, manos a la cintura
Pose de perfil izquierdo, caja toracica
Pose de perfil izquierdo, ballet
Pose de Victoria de espaldas
Pose de espaldas, manos a la cintura
Perfil derecho, caja toracica
Perfil derecho, Pose de ballet
Pose abdominal

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas cruzado en la parte posterior haciendo unión de la parte superior con la inferior del traje de competencia, puede ser de cualquier color y forma.

Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.

Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.



HARD BODY



HANDY SPORT (CATEGORÍA ESPECIAL)

Las atletas que compiten en esta categoría tienen un físico con apariencia firme y redondeada con poca grasa corporal.

Esta categoría es para todas aquellas personas que tienen alguna aformidad anatómica congénita o capacidad diferente en general

DIVISIONES

- Categoría Única

RONDAS

El desarrollo del campeonato estará dividido en tres rondas.

Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en presentación individual de 90 segundos.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bikini de cualquier color (liso) y tacones. Se efectuará un paseo en T por el escenario de máximo 25 segundos cuando sean presentadas al público y realizarán las cuatro poses reglamentarias

Finales; Solo las 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro.

Nota: Excepto los implantes mamarios, los implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y pueden resultar en la descalificación de la atleta.

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma

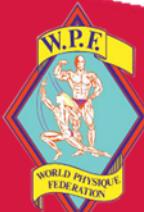


Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm

Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.

EVALUACION

- Condición física en general y estética 50%
- Desenvolvimiento en el escenario 25%
- Coreografía 25%



HANDY SPORT



DIVISIONES Abierta

CUARTOS DE GIRO
Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo.
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

POSES REGLAMENTARIAS
Presentación individual en 90 segundos

INDUMENTARIA

Bikini de dos piezas de cualquier color y forma
Tacones altos obligatorios, se recomienda el grueso de la suela de un centímetro y la altura de la aguja de 12 cm máximo.
Accesorios: No hay limitaciones, siempre que no obstaculicen la evaluación de la atleta por los jueces.

T-WALK

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

1. Cuando se inicia, la primera parada es en la parte central trasera del escenario (punto 1). En este punto la atleta detiene para presentar dos posturas corporales (frontal y trasera) a los jueces:

- Posición de frente, la cabeza y los ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, con una mano apoyada en la cadera y una pierna ligeramente desplazada hacia un lado.
- Medio giro para realizar la posición de espaldas, la cabeza y los ojos mirando hacia el fondo del escenario, sin inclinar la parte superior del cuerpo hacia adelante; con una mano apoyada en la cadera y una pierna ligeramente desplazada hacia un lado o los pies no más que el ancho de los hombros y palmas hacia abajo sobre los muslos.
- Nuevamente gira para quedar de frente a los jueces.

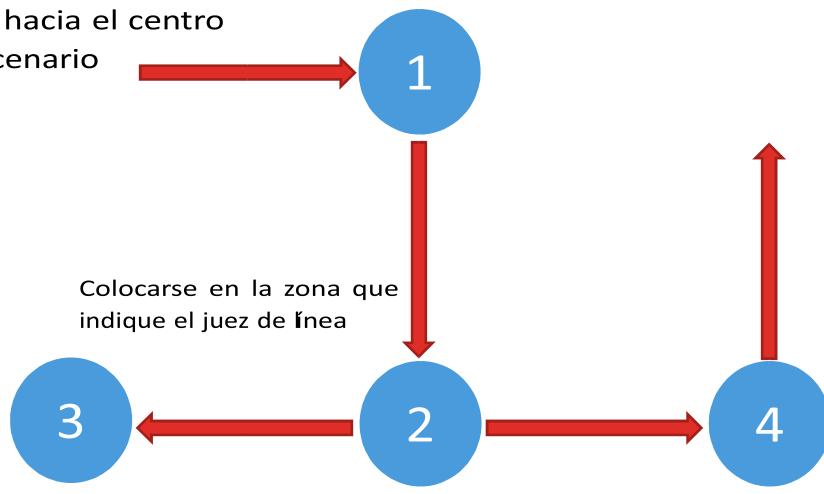
2. A continuación, la atleta camina hasta el centro del frente del escenario (punto 2) para mostrar nuevamente las dos posturas (frontal y trasera) a los jueces.

3. La atleta entonces girara a su izquierda y camina 3 pasos hacia el lado del izquierdo (punto 3) se detiene y realiza la posición frontal y trasera.

4. La atleta entonces girara a su izquierda y camina 6 pasos para el otro lado del escenario (punto 4) se detiene y realiza la posición frontal y trasera.

5. Luego la atleta camina a la línea de arriba en la parte trasera del escenario, o donde le indique el Juez Principal.

Salida hacia el centro
del escenario



Colocarse en la zona que
indique el juez de línea

Tiempo de pose: por lo menos tres
segundos en cada punto que se toque

JUECES

COMPETENCIAS ESTATALES, NACIONALES E INTERNACIONALES

1. Nacionalidad

World Physique Federation México es una organización deportiva para los mexicanos. Por lo que aquellas personas que tengan derecho a la nacionalidad mexicana por nacimiento, de conformidad con lo previsto en el artículo 30 inciso A de la Constitución política de México,

1.1 Son mexicanos por nacimiento:

1.1.1 Los que nazcan en territorio de la República, sea cual fuere la nacionalidad de sus padres;

1.1.2 Los que nazcan en el extranjero de padres mexicanos; de padre mexicano o de madre mexicana;

1.1.3 Los que nazcan a bordo de embarcaciones o aeronaves mexicanas, sean de guerra o mercantes.

1.2 Únicamente los competidores que sean mexicanos podrán competir en los eventos estatales y nacionales de W.P.F. México

1.3 Los competidores que hayan sido nombrados campeones absolutos podrán ser parte del representativo de W.P.F. México para eventos internacionales.

1.3.1 Con el punto anterior, incluimos también que serán los que representen a nivel mundial a México siempre y cuando cumplan con los parámetros internacionales para ser parte de la selección nacional.

1.3.2 El ser nombrado absoluto no significa que tenga el pase automático a la representación nacional para eventos internacionales.

2. De los Campeonatos estatales

2.1 Cada categoría deberá tener por lo menos tres participantes para evitar que ésta se anule.

2.2 Todos los campeones compiten directamente al absoluto.

2.2.1 Se refiere que, de cada categoría, los primeros lugares se disputaran el título de absoluto en sus tres modalidades femeniles:

- Bikini (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Wellness (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Hard Body (Todas las clases y subclases que la constituyan)

2.3 Todo lo no previsto en el reglamento será revisado por el órgano consultor

3. De los Campeonatos nacionales

3.1 Cada categoría deberá tener por lo menos cinco participantes para evitar que ésta se anule.

3.2 Todos los campeones compiten directamente al absoluto.

3.2.1 Se refiere que, de cada categoría, los primeros lugares se disputaran el título de absoluto en sus tres modalidades femeniles:

- Bikini (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Wellness (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Hard Body (Todas las clases y subclases que la constituyan)

- 3.3 Categorías que solo cuenten con una sola competidora, deberá participar en algún evento próximo del mismo nivel, para poder aspirar a un título absoluto.
- 3.3.1 Deberá comprobar mediante el listado de resultados (Nombre del evento, Fecha, Lugar en que se llevó a cabo el campeonato, Nivel, lugar de la participante) y una identificación oficial con fotografía que es la concursante declarada campeona para tener el derecho a participar directamente al absoluto (de la categoría femenil a la que corresponde).
- 3.3.1.1 Por nivel de la competencia se refiere a que si un evento es local o nacional.
- 3.3.1.2 La competidora deberá de estar en el top tres de campeonato más reciente para poder pasar a la siguiente ronda de competencia y pelear por el nombramiento de absoluto.

4. De las competencias internacionales

- 4.1 Solo las competencias nacionales pueden ser selectivos a un campeonato internacional.
- 4.1.1 Puede estar sujeto a cambios que deberán ser considerados por el director de la competencia y/o presidente de la W.P.F. México, y que se harán de conocimiento público a todos los aspirantes y únicamente quienes cumplan mayormente con el parámetro internacional.
- 4.1.2 Por campeonato internacional se entenderá que es todo aquel que se celebre fuera del país de nacimiento.
- 4.1.3 La aspirante deberá comprobar mediante el listado de resultados emitido por la W.P.F. con (Nombre del evento, Fecha, Lugar en que se llevó a cabo el campeonato, Nivel, lugar de la participante) y una identificación oficial con fotografía que es declarada campeona en su categoría y absoluta femenil para tener el derecho al pase internacional.
- 4.1.4 Para poder ser atleta representante de W.P.F., México en las competencias internacionales, el competidor deberá de contar con pasaporte y visa vigentes con un tiempo mínimo de expedidos dichos documentos de 6 meses.
- 4.1.4.1 W.P.F. MÉXICO tiene por objetivo fomentar el talento mexicano en los eventos de talla internacional, por lo que una vez que el campeón o campeona sea seleccionado nacional, se le otorgarán las facilidades que se le mencionen para su participación en dicho evento, así mismo no está obligado posterior a esto, postular en futuras ocasiones a los seleccionados nacionales de años anteriores para su representación.
- 4.1.5 Una vez nombrada atleta representante W.P.F. deberá acatar los siguientes lineamientos para poder ser acreedora a los beneficios:

- 4.1.5.1 Deberá mantenerse en preparación durante un año contando a partir de la fecha del evento internacional del año corriente al que haya sido seleccionada.
- 4.1.5.2 No podrá hacer difusión ni promoción de convocatorias a eventos de mismo o mayor nivel provenientes de otras federaciones, de caer en esa infracción la atleta perderá el derecho al pase al internacional.
- 4.1.5.3 El tipo de sanción dependerá de la gravedad de la falta y será a consideración del presidente de W.P.F. MÉXICO.

5. Atletas profesionales (Credencial PRO)

- 5.1 Para obtener la credencial de atleta profesional, la competidora deberá de haber sido clasificada nacional para competir en un evento internacional.
- 5.2 Única y exclusivamente se otorgará la credencial PRO en eventos internacionales por el presidente internacional de W.P.F.
 - 5.2.1 La credencial de atleta profesional se otorgará una vez que se haya sido nombrado campeón de su categoría en algún evento internacional, bajo los términos y condiciones de eventos internacionales W.P.F aceptando también como representante nacional de W.P.F MÉXICO, los siguientes términos;
 - 5.2.2 Una vez adquirida la credencial PRO, la atleta acepta que forma parte de la selección nacional W.P.F. México para representación de competencias internacionales.
 - 5.2.2.1 La atleta puede competir en otras federaciones de culturismo siempre y cuando cumpla con un tiempo de recesión de seis meses entre competencias con otras federaciones
 - 5.2.2.2 No deberá ser representante de alguna otra federación de culturismo existente.
 - 5.2.2.3 Tiene por obligación ser buena portadora de la imagen de la W.P.F. México.
 - 5.2.2.4 Será agente impulsora y motivadora de otras competidoras.
 - 5.2.2.5 Deberá estar presente en por lo menos un campeonato estatal y/o nacional al año.
 - 5.2.2.6 Un competidor/a que haya estado inactivo durante un período de cuatro años, o que no se registre o renueve su membresía de atleta profesional anualmente, perderá sus credenciales.
 - 5.2.2.7 Todos los atletas PRO que representen W.P.F. México se abstendrán de publicar, responder o usar cualquier forma de redes sociales de manera negativa cuando hablen de cualquiera de nuestros competidores, otros funcionarios o la Organización.

- 5.2.2.8 La integridad de la Organización requiere que mantengamos a todos con los más altos estándares éticos.
- 5.2.2.9 El incumplimiento de estas normas podría resultar en la pérdida de todas las credenciales para competir en eventos organizados por la World Physique Federation (W.P.F. México) y/o la pérdida de la credencial PRO.
- 5.2.2.10 En caso de que se requiera una acción disciplinaria por cualquier regla o violación de la política por parte de cualquier competidor PRO, sería: primera infracción, advertencia verbal, segunda infracción, pérdida de privilegios de competidor durante 6 meses, tercera infracción, pérdida permanente de la certificación de atleta PRO y representante de la W.P.F. México.

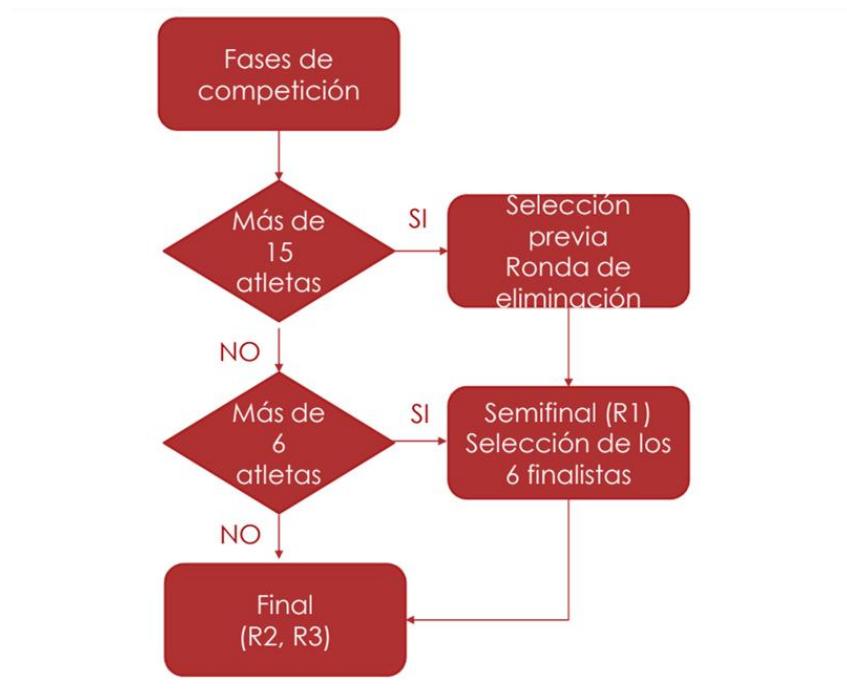
6. Pesaje y medición

- 6.1 En los campeonatos nacionales, el pesaje-medición se efectuará el día anterior al de la fase de finales y como mínimo tres horas antes de las semifinales.
- 6.2 En los locales o de nivel inferior, el pesaje-medición 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 desvisten con más comodidad.
- 6.3 En el caso de no disponer de esta sala, se tiene que colocar en la sala de pesaje unos biombos que aíslen a los atletas del público y les permitan cambiarse de ropa de forma privada.
- 6.4 El pesaje-medición de los atletas deberá realizarse en todos los campeonatos. No se aceptarán pesaje-medición realizados en campeonatos previos.
- 6.5 Todos los atletas tienen que asistir obligatoriamente al pesaje-medición (incluso los que compiten a peso libre "open") para entregar el material de audio con su música, y recoger el distintivo numerado.
- 6.6 El atleta que llegue al pesaje una vez cerrado queda fuera de la competición.
- 6.7 Todos los atletas deben haber firmado en el momento de su afiliación un CONVENIO DE PARTICIPACIÓN en el que aceptan que conocen y deben cumplir las normas de W.P.F. MÉXICO, el código de ética para atletas; y que además debe cooperar plenamente con los organizadores del evento.
- 6.8 Una vez comenzado el pesaje, todos los atletas 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 atletas.
- 6.9 Los atletas, para ser pesados y/o medidos, tienen que llevar puesto únicamente bañador los hombres y bikini las mujeres, sin gafas (a excepción de determinados casos muy limitados en los que las gafas, siempre de vista y cristales totalmente transparentes sean de

- extremada necesidad para el atleta y previa aprobación del Juez Principal), pendientes, relojes, pulseras, zapatos, calcetines, etc.
- 6.10 El Juez Principal puede descalificar durante el pesaje a los atletas que incumplan las normas.

7. Procedimiento operativo en competencia y premiación

- 7.1 El jurado es la máxima autoridad antes durante y después de los campeonatos.
- 7.2 Los jueces son la autoridad competente en el desarrollo normativo y reglamentario de las competiciones de W.P.F. MÉXICO; autoridad competente que, mediante una actuación correcta, justa, transparente y razonable, serán los responsables de decidir quién es el ganador; decisión que será inapelable.
- 7.3 Los jueces que integren el jurado calificador serán quienes haciendo uso de sus habilidades, responsabilidades, esfuerzo y condición evaluarán a los participantes de acuerdo con las categorías que correspondan o estos sean inscritos.
- 7.4 El Coordinador de Jueces (Juez de más alto rango) es su máxima autoridad, por lo que ni directivos, ni organizadores pueden alterar resultados o cambiar lo determinado por el panel de jueces en turno.
- 7.5 El Procedimiento Operativo de los campeonatos avalados se rigen por las normas generales de la **WORLD PHYSIQUE FEDERATION**.
- 7.5.1 La Coordinación de Jueces puede dictar normas específicas de ámbito nacional.
- 7.6 Los campeonatos se dividen en tres fases: Pesaje, Semifinales y Finales.
- 7.7 Las dos últimas fases se realizan abiertas al público.
- 7.8 Los atletas 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.
- 7.9 Los jueces y estadísticos deben revisar y registrar todos los datos solicitados.



8. Penalizaciones

Se penaliza comprometiendo la puntuación en competencia, pero no se descalifica a menos que el jurado calificador en conjunto con el coordinador de jueces determinen lo contrario,

- 8.1 A las competidoras que tengan implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidas y pueden resultar en la descalificación de la atleta. Solo se permiten los implantes mamarios.
- 8.2 Presenten exceso de uso de aceite corporal.
- 8.3 Que el traje de competencia presente manchas de pintura de competencia.
- 8.4 Que el traje de competencia no cumpla con las especificaciones de la categoría.
- 8.5 Se penaliza a la competidora que no acate los comandos del juez principal.
- 8.6 No conozca las poses reglamentarias
- 8.7 Presente demasiada definición o vascularización que la categoría no especifica.
- 8.8 La competidora que presente exceso de tatuajes que obstaculicen la evaluación de los jueces.
- 8.9 La presencia de cicatrices puede disminuir puntos en la evaluación de la competidora.
- 8.10 La presencia de acné en exceso.

- 8.11 Que la competidora presente características varoniles en rostro por el uso de fármaco.
- 8.12 Que la competidora presente conductas antideportivas antes durante y después de la competencia.

9. Faltas disciplinarias

- 9.1 Las faltas de carácter deportivo pueden ser:
 - 9.1.1 Muy graves.
 - 9.1.2 Graves.
 - 9.1.3 Leves.
- 9.2 Descripción de faltas muy graves:
 - 9.2.1 Se consideran faltas muy graves:
 - 9.2.1.1 Las agresiones a jueces, técnicos, directivos y demás autoridades deportivas.
 - 9.2.1.2 Las protestas, intimidaciones o coacciones colectivas o tumultuarias, las cuales impidan la celebración de una competición o que obliguen a su suspensión.
 - 9.2.1.3 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.
 - 9.2.1.4 La manifiesta y reiterada desobediencia a las órdenes e instrucciones emanadas de jueces, técnicos, directivos y demás autoridades deportivas.
 - 9.2.1.5 Los abusos de autoridad y usurpación de atribuciones.
 - 9.2.1.6 La violación de secretos en temas que se conozcan por razón del cargo desempeñado en un Club, Asociación (Agrupación) o Federación.
 - 9.2.1.7 Los actos de rebeldía contra los acuerdos de Federaciones, Asociaciones (Agrupaciones) y Clubes.
 - 9.2.1.8 Los actos dirigidos a predeterminar antideportivamente el resultado de una competición.
 - 9.2.1.9 La reincidencia en el uso público ya en varias ocasiones, por parte tanto de un ex-afiliado, como de un afiliado en vigor, de las siglas W.P.F o W.P.F. MÉXICO., de cualquier historial o título que no le corresponda, así como de la suplantación de cargos de personal afiliado.
 - 9.2.1.10 La falta grave por conducta inapropiada en general de un afiliado hacia cualquier estamento (comité) regional, nacional o internacional, hacia otro afiliado, o hacia el público en general en presencia o en el entorno de autoridades con responsabilidad política deportiva o cualquier otra.
 - 9.2.1.11 La manifiesta falsedad documental en todo tipo de cuestiones, ya sea en el momento de su elaboración, así como en el de su emisión.

9.2.1.12 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.

9.2.1.13 El quebrantamiento de la sanción impuesta por falta grave.

9.3 Se consideran faltas graves:

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

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

9.3.3 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.

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

9.3.5 Los actos notorios y públicos que atenten contra el decoro o dignidad deportivos. 6.- El uso público, tras apercibimiento (en una segunda ocasión), por parte tanto de un ex-afiliado, como de un afiliado en vigor, de las siglas W.P.F. o W.P.F. MÉXICO, de cualquier historial o título que no le corresponda, así como de la suplantación de cargos de personal afiliado.

9.3.6 La falta leve por conducta inapropiada en general de un afiliado hacia cualquier estamento (comité) regional, nacional o internacional, hacia otro afiliado, o hacia el público en general en presencia o en el entorno de autoridades con responsabilidad política deportiva o cualquier otra.

9.3.7 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.

9.3.8 El quebrantamiento de la sanción impuesta por falta leve.

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

9.3.10 Incumplir los plazos estipulados para ingresos de tasas de competiciones, tanto de primera como de segunda temporada.

9.4 Descripción de faltas leves.

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

9.4.2 La ligera incorrección con el público, compañeros y subordinados.

9.4.3 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.

- 9.4.4 El descuido en la conservación y cuidado de los locales sociales, instalaciones deportivas y otros medios materiales.
- 9.4.5 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.
- 9.4.6 En general, el incumplimiento de las normas deportivas por negligencia o descuido excusable.

10. Sanciones a aplicar

10.1 Tipos de sanciones: descripción.

10.1.1 Sanciones Genéricas.

- 10.1.1.1 En función de las acciones o infracciones consideradas como faltas en la presente reglamentación, el Comité Nacional impondrá las sanciones siguientes:
- 10.1.1.2 Apercibimiento (por falta leve).
- 10.1.1.3 Amonestación pública (por falta leve).
- 10.1.1.4 Suspensión e inhabilitación temporal, con posibilidad de revisión (según tipo de falta).
- 10.1.1.5 Privación temporal, con posibilidad de revisión (por falta grave y muy grave) o definitiva (por falta muy grave) de los derechos del afiliado.
- 10.1.1.6 Privación de la licencia de la Federación (por falta muy grave).
- 10.1.1.7 Inhabilitación a perpetuidad (por falta muy grave).
- 10.1.1.8 Multa (cuantía según tipo de falta).

10.1.2 Sanciones de competición.

- 10.2.1 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:
 - 10.2.1.1 No admisión de una prueba -campeonato- como evento oficial (por falta grave y muy grave).
 - 10.2.1.2 Descalificación del atleta en la competición (por falta grave).

10.1.3 Sanciones por falta muy grave.

- 10.1.3.1 Correspondrán a las faltas muy graves las siguientes sanciones:
 - 10.1.3.1.1 Inhabilitación a perpetuidad.
 - 10.1.3.1.2 Privación definitiva de la licencia de la Federación.
 - 10.1.3.1.3 Privación definitiva de los derechos de afiliado.
 - 10.1.3.1.4 Suspensión o inhabilitación temporales de dos a cuatro años, o, en su caso, de dos a cuatro temporadas, con posibilidad de revisión en ambos casos.
 - 10.1.3.1.5 Privación de los derechos de afiliado de dos a cuatro años, o, en su caso, de dos a cuatro temporadas, con posibilidad de revisión.

- 10.1.3.1.6 Multa de hasta tres mil doscientos pesos mexicanos.
- 10.1.3.1.7 Privación del derecho a organizar campeonatos, con posibilidad de revisión.

10.1.4 Sanciones por falta grave.

- 10.1.4.1 Correspondrán a las faltas graves las sanciones siguientes:
 - 10.1.4.1.1 Suspensión o inhabilitación temporal de un mes a un año o, en su caso, de cinco competiciones a toda la temporada, con posibilidad de revisión.
 - 10.1.4.1.2 Privación de los derechos de afiliado de un mes a un año, con posibilidad de revisión.
 - 10.1.4.1.3 Multa de hasta dos mil seiscientos pesos mexicanos.
 - 10.1.4.1.4 En caso de competir, pérdida de la plaza obtenida o descalificación de la competición o prueba.
 - 10.1.4.1.5 Privación de derechos para organizar campeonatos, con posibilidad de revisión.

10.1.5 Sanciones por falta leve.

- 10.1.5.1 A las faltas leves corresponderán las sanciones siguientes, sin que por ello sea preceptiva la previa instrucción de expediente disciplinario:
 - 10.1.5.1.1 Suspensión o inhabilitación de uno a cinco campeonatos, con posibilidad de revisión.
 - 10.1.5.1.2 Amonestación pública.
 - 10.1.5.1.3 Multa de hasta mil trescientos pesos mexicanos.
 - 10.1.5.1.4 Suspensión o inhabilitación temporal de un mes, con posibilidad de revisión.

10.2 Prescripción temporal de faltas.

- 10.2.1 Todos los tipos de faltas quedarán sujetas a prescripción siempre que sus sanciones correspondientes no hayan entrado en vigor, así pues:
 - 10.2.1.1 Las faltas leves prescriben al mes.
 - 10.2.1.2 Las faltas graves prescriben al año.
 - 10.2.1.3 Las faltas muy graves prescriben a los tres años.
 - 10.2.1.4 Pueden darse otros plazos de prescripción temporal teniendo en cuenta las circunstancias concurrentes en cada caso, pero siempre a criterio del Comité de Disciplina.

10.3 Interrupción en la prescripción de faltas.

- 10.3.1 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.

TRANSITORIOS

1. Se considera atleta principiante a quienes únicamente ganan el primer lugar en su categoría.
2. Se considera atleta novata a quienes ganan el absoluto en su categoría. (Ejemplo: Bikini por edad en todas sus divisiones según las existentes en el registro de competidores)
3. Se considera atleta profesional, pro o elite quien haya ganado el absoluto de los absolutos.

Código de uso en redes sociales para los afiliados a W.P.F. MÉXICO

Bajo el lema de "Autenticidad, confidencialidad y valor" La World Physique Federation México presenta en este documento el código de uso de las redes sociales para colaborar en el desarrollo de sus afiliados en estos nuevos espacios.

Código de uso de las redes sociales

Recomendaciones básicas para utilizar de manera eficiente las redes sociales protegiendo tu reputación y la de la W.P.F. MÉXICO

Autenticidad

- La participación en las redes sociales se hará siempre a título personal, a no ser que la W.P.F. MÉXICO te faculte expresamente para hacerlo representándola.
- Participa siempre en primera persona y deja siempre muy claro que hablas en tu nombre. Si lo que publicas tiene que ver con tu actividad deportiva en torno a nuestra Federación, usa expresamente un disclaimer del tipo "Los artículos publicados en este sitio web son personales y no representan la opinión o posición al respecto de la W.P.F. MÉXICO"
- Identifícate de forma adecuada con tu nombre real y, en caso necesario, con tu cargo cuando converses sobre temas relacionados con el sector. El uso de seudónimos o nombres falsos está totalmente desaconsejado.
- Si te identificas como miembro afiliado a la W.P.F. MÉXICO en las redes sociales debes adoptar una postura acorde con los criterios de buena educación y saber estar, y coherente con el cargo y las responsabilidades que ostentas en la Federación.

Confidencialidad y legislación

- Respeta las leyes y los derechos, con especial atención a los relacionados con la propiedad intelectual y la protección de datos personales.
- No reveles información confidencial de la W.P.F. MÉXICO y pide permiso siempre para publicar contenidos que intuyas o conozcas, sean de carácter interno o que no hayan sido hechos públicos por los canales de comunicación habituales en la W.P.F. MÉXICO
- Como norma general, sólo pueden publicar información en Internet en nombre de la W.P.F. MÉXICO personas autorizadas por la misma. De la misma forma es necesario solicitar siempre a esta unidad la apertura de nuevos espacios corporativos en Internet.

- Publicar en las redes sociales rumores y/o información interna y/o confidencial de la W.P.F. MÉXICO o de terceras partes vinculadas (clientes, proveedores y colaboradores) puede impactar negativamente en la imagen y la reputación de ésta, y ser susceptible de una actuación judicial y/o disciplinaria contra su emisor.
- Sé responsable de los contenidos que publicas y ten en cuenta que lo que publicas puede permanecer público durante mucho tiempo. Sé inteligente protegiendo tu propia intimidad en Internet.

Valor

- Respeta siempre a tu audiencia y haz que tu comportamiento en las conversaciones en las que participes sea ejemplar en el trato en todas las situaciones. Ten especial cuidado con las apreciaciones relacionadas con política, religión, ética o aspectos de similar sensibilidad.
- Asegúrate que aquello que publicas sea cierto y evita posicionarte como experto si no lo eres. Ten especial atención si difundes contenidos relacionados con la W.P.F. MÉXICO que correspondan a ámbitos que no sean los propios de tu función en la Federación.
- Aporta valor desarrollando y compartiendo de forma inteligente tu contenido. La W.P.F. MÉXICO puede ser relacionada con aquello que publicas y, por lo tanto, tus opiniones públicas potencian los valores y la personalidad de la Federación.

NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA W.P.F. MÉXICO

No Publicar acusaciones ya sean sobre competidores, jueces, entrenadores o directivos, ni tampoco apoyar públicamente a quienes las publican, recuerda que si tienes las pruebas de que son ciertas tus acusaciones, el primer canal a seguir es el comité de Disciplina de la Propia Federación.

No usar de modo beligerante tu cuenta de redes sociales, recuerda que eres miembro de la W.P.F. MÉXICO y mucho menos si usas en tu cuenta como parte de tu nombre "...ATLETA W.P.F. W.P.F. MÉXICO ETC..." y por supuesto publicar solo los curriculum reales, el otorgarnos títulos no conseguidos es motivo de sanción.

No hacer uso de las siglas ni Logotipos de la Federación sin la autorización expresa por escrito de algún responsable de la misma, y nunca hacerlo para darte publicidad profesional.

Si perteneces a la W.P.F. MÉXICO como directivo o juez, tienes que ser aún más escrupuloso en tu forma de actuar, sobre todo si estas usando el uniforme de la federación (Ya sea traje, polo, chándal o cualquier prenda logotipada). De este modo:

- Está prohibido tomarse fotografías con competidores si estas uniformado, exceptuando a los presidentes territoriales y la ejecutiva de la W.P.F. MÉXICO siempre y cuando ese día no estén tomando par4do alguno en el desarrollo técnico de la competición.

- Está prohibido usar imágenes nuestras uniformados para usarlas como publicidad con la que podamos lucrarnos en nuestra vida deportiva o profesional.

Cualquier Miembro de la W.P.F. MÉXICO que publique a través de redes sociales, sitios web, etc.... comentarios donde se falte al respeto, calumnie o injurie a cualquier miembro de la misma o alguna de sus comisiones, sean o no destinadas a una persona o comisión en particular o se insinúe a quien está dirigido, y aquellos que aunque no sean los que han publicado, apoyen públicamente sin las pruebas oportunas y sin seguir los conductos reglamentarios, podrán ser suspendidos y/o sancionados. Cualquier reclamación que tenga que ver con la labor de los jueces, resultados de competiciones, procesos de selección y/o comportamiento de oficiales en una competición, no serán tratadas o planteadas en la misma ni publicadas en redes sociales, sino que deberán ser denunciadas o reclamadas por escrito, con las pruebas que las fundamenten para que puedan resolverse cumpliendo las normas y garantizando el debido proceso. Recuerda que la única fuente veraz de información de la W.P.F. MÉXICO es la web oficial wpfmexico.com.mx