

REGLAMENTO PARA CATEGORIAS VARONILES

Tabla de contenido

INSTRUCCIONES PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO MASCULINO Y FEMENINO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS.....	6
POSE LIBRE	6
DESCRIPCIÓN DE POSES VARONILES.....	7
POSTURAS FRONTALES.....	7
Pose de victoria.....	7
Doble bíceps de frente.....	7
Doble bíceps de frente.....	7
De frente, expansión dorsal.....	7
Pose abdominal	8
Arnold Arrow	8
El más musculado	8
POSTURAS LATERALES	8
Pose de perfil izquierdo.....	8
Caja torácica	9
Extensión de tríceps	9
Doble bíceps con giro	9
POSTURAS POSTERIORES	10
Pose de victoria.....	10
Doble bíceps, de espalda.....	10
Doble bíceps, de espalda.....	10
Expansión de dorsal	10
DE PERFIL DERECHO	10
Pose de perfil izquierdo.....	10
Caja torácica	11
Extensión de tríceps	11
Arnold tríceps.....	11
PARAMETROS A EVALUAR DE LAS CATEGORÍAS FEMENILES	12
MR. BEACHBOY	12
DIVISIONES	12
RONDAS.....	12
Pose de victoria.....	12
Pose de perfil izquierdo.....	12

Pose de victoria	12
Pose de perfil izquierdo.....	13
INDUMENTARIA	13
EVALUACION	13
MEN'S PHYSIQUE MUSCULAR.....	15
DIVISIONES	15
RONDAS	15
Pose de victoria.....	15
Pose de perfil izquierdo.....	15
Pose de victoria	15
Pose de perfil izquierdo.....	16
INDUMENTARIA	16
EVALUACION.....	16
BODY CLASSIC.....	18
DIVISIONES	18
RONDAS	18
PREJUDGE	18
Doble bíceps de frente.....	18
De frente, expansión dorsal.....	18
Caja torácica	19
Doble bíceps, de espalda	19
Expansión de dorsal	19
Caja torácica	19
Extensión de tríceps	20
Extensión de tríceps	20
Pose abdominal	20
Arnold tríceps.....	20
Doble bíceps con giro	21
Arnold Arrow	21
FANTASÍA (FASE OBLIGATORIA)	21
INDUMENTARIA	22
EVALUACIÓN	22
BODY CLASSIC MUSCULAR	24
DIVISIONES	24

RONDAS	24
PREJUDGE	24
Doble bíceps de frente.....	24
De frente, expansión dorsal.....	24
Caja torácica	25
Doble bíceps, de espalda	25
Expansión de dorsal	25
Caja torácica	25
Extensión de tríceps	26
Extensión de tríceps	26
Pose abdominal	26
Arnold tríceps.....	26
Doble bíceps con giro	27
Arnold Arrow	27
FANTASÍA (FASE OBLIGATORIA)	27
INDUMENTARIA	27
EVALUACIÓN	27
BODY EVOLUTION HP 0% TOLERANCIA.....	29
DIVISIONES	29
RONDAS	29
PREJUDGE	29
Doble bíceps de frente.....	29
De frente, expansión dorsal.....	30
Caja torácica	30
Doble bíceps, de espalda	30
Expansión de dorsal	30
Caja torácica	31
Extensión de tríceps	31
Extensión de tríceps	31
Pose abdominal	31
El más musculado	32
FANTASÍA (FASE OBLIGATORIA)	32
INDUMENTARIA	32
EVALUACIÓN	32

BODYBUILDING	34
DIVISIONES	34
RONDAS	34
PREJUDGE	34
Doble bíceps de frente.....	34
De frente, expansión dorsal.....	35
Caja torácica	35
Doble bíceps, de espalda.....	35
Expansión de dorsal	35
Caja torácica	36
Extensión de tríceps	36
Extensión de tríceps	36
Pose abdominal	36
El más musculado	37
FANTASÍA (FASE OBLIGATORIA)	37
INDUMENTARIA	37
EVALUACIÓN	37
HANDY SPORT (CATEGORÍA ESPECIAL)	39
DIVISIONES	39
RONDAS	39
INDUMENTARIA	39
EVALUACIÓN	39
*** Se entiende que las categorías 0% tolerancia, deben de tener el peso y talla exacto.	41
T- WALK.....	42
PRESENTACIÓN INDIVIDUAL.....	42
COMPETENCIAS ESTATALES, NACIONALES E INTERNACIONALES	43
1. Nacionalidad	43
2. De los Campeonatos estatales	43
3. De los Campeonatos nacionales.....	43
4. De las competencias internacionales	44
5. Atletas profesionales (Credencial PRO)	45
6. Pesaje y medición.....	46
7. Procedimiento operativo en competencia y premiación	47

8. Penalizaciones	48
9. Faltas disciplinarias.....	¡Error! Marcador no definido.
10. Sanciones a aplicar	¡Error! Marcador no definido.
10.1 Tipos de sanciones: descripción.....	¡Error! Marcador no definido.
TRANSITORIOS.....	¡Error! Marcador no definido.
CÓDIGO DE USO EN REDES SOCIALES PARA LOS AFILIADOS A W.P.F. MÉXICO ..	¡Error! Marcador no definido.
Código de uso de las redes sociales	¡Error! Marcador no definido.
Autenticidad.....	¡Error! Marcador no definido.
Confidencialidad y legislación	¡Error! Marcador no definido.
Valor	¡Error! Marcador no definido.
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 de este 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 infra espinosos, los dorsales, los lumbares, 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 POSES VARONILES

POSTURAS FRONTALES



Pose de victoria

De pie, de frente a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, los competidores 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.



Doble bíceps de frente

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

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



Doble bíceps de frente

De pie, frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo derecho hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo izquierdo se eleva por encima de la cabeza contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose.

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



De frente, expansión dorsal

De pie, frente a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura, expandiendo los músculos dorsales, simultáneamente, los competidores deben contraer el mayor número de músculos posibles.

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



Pose abdominal

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



Arnold Arrow

De pie, frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo derecho hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo izquierdo se eleva por encima de la cabeza ligeramente de forma horizontal extendiendo el codo contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose.



El más musculado

De frente a los jueces, los competidores inclinan ligeramente su torso hacia el frente, tensando los músculos deltoides, espalda, trapecios y brazos, colocando las manos en forma de puño y chanado los nudillos de ambas manos. El tren inferior se presenta con una pierna ligeramente por delante de la otra, semi flexionada y apoyando el peso del cuerpo en los dedos del pie quedando así el talón elevado. La otra pierna completamente extendida apoyando el pie completamente en el suelo.

Para esta pose, los competidores deben tensar el mayor número de músculos posibles, tanto del tren superior como inferior.

POSTURAS LATERALES



Pose de perfil izquierdo

El 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 izquierda apoyada en la cadera izquierda, brazo derecho manteniéndolo presionado un poco hacia adelante 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) completamente bloqueada en la rodilla, el pie izquierdo se apoya completamente al suelo, pie derecho se coloca por detrás del pie izquierdo un par de centímetros, y 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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Doble bíceps con giro

De pie, mostrando el perfil izquierdo a los jueces, pierna izquierda ligeramente deslizada hacia atrás, ambas rodillas semi flexionadas, la pierna izquierda se encuentra apoyando el peso corporal en los dedos del pie, mientras que el pie derecho se apoya completamente en el suelo. Los competidores deben girar la cadera ligeramente hacia su derecha y hacia arriba quedando la cintura escapular en diagonal, el brazo derecho se encuentra flexionado colocando la mano en forma de puño dirigida hacia abajo mientras que el brazo izquierdo se encuentra semi flexionado, tensando los músculos del brazo y antebrazo con a mano en forma de puño, pero dirigida hacia el antebrazo.

POSTURAS POSTERIORES



Pose de victoria

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, los competidores 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.



Doble bíceps, de espalda

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



Doble bíceps, de espalda

De pie, de espalda a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo izquierdo hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo derecho se eleva por encima de la cabeza contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose así como los músculos de la espalda alta y baja, muslos y gemelos.



Expansión de dorsal

Los competidores se sitúan de espaldas y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna deslizada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión y forma en "V" mostrando la contracción de glúteos, femorales y gemelos.

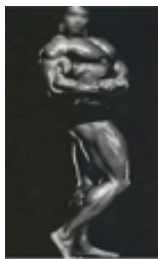
DE PERFIL DERECHO



Pose de perfil izquierdo

El atleta se parará lado derecho 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 manteniéndolo presionado un poco hacia adelante 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) completamente bloqueada en la rodilla, el pie

derecho se apoya completamente al suelo, pie izquierdo se coloca por detrás del pie derecho un par de centímetros, y 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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado derecho dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Arnold tríceps

De costado derecho, los competidores colocan ligeramente hacia atrás el tren superior de modo que sobresalga el pecho, los brazos buscaran la forma de presionar los músculos pectorales mientras aprietan el abdomen, el brazo más alejado de los jueces, se eleva ligeramente por encima del brazo derecho, ambos brazos se contraerán para destacar los músculos del bíceps, tríceps y antebrazos con las manos cerradas en puño tratando de encontrarse entre sí.

Para el tren inferior, la pierna que queda frente a los jueces estará semiflexionada y con el talón elevado apoyando el peso del cuerpo sobre los dedos del pie. Mientras que la pierna izquierda se adelanta ligeramente y apoyando el pie por completo en el suelo. El rostro debe estar viendo hacia los jueces.

PARAMETROS A EVALUAR DE LAS CATEGORÍAS FEMENILES

MR. BEACHBOY

Esta categoría relativamente nueva se introdujo como una forma de combinar el aspecto muscular y delgado con el atletismo y la estética general.

El físico de los hombres es aquel en el que se ve a los chicos en pantalones cortos. La masa de las piernas no es un factor, todo gira en torno a la parte superior del cuerpo.

DIVISIONES

- Abierta 0% tolerancia

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, los competidores 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

El 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 izquierda apoyada en la cadera izquierda, brazo derecho manteniéndolo presionado un poco hacia adelante 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) completamente bloqueada en la rodilla, el pie izquierdo se apoya completamente al suelo, pie derecho se coloca por detrás del pie izquierdo un par de centímetros, y descansa sobre los dedos de los pies.



Pose de victoria

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, los competidores 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

El atleta se parará lado derecho 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 manteniéndolo presionado un poco hacia adelante 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) completamente bloqueada en la rodilla, el pie

derecho se apoya completamente al suelo, pie izquierdo se coloca por detrás del pie derecho un par de centímetros, y descansa sobre los dedos de los pies.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bermuda de cualquier color (liso). 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: La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al atleta durante el pesaje. En especial serán penalizados los abdómenes dilatados.

INDUMENTARIA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:



- Material y color será a libre elección del competidor.
- No se permiten tipo short, ajustados (lycras)
- No se permiten logos de patrocinadores personales. (se hará excepción con el logotipo del fabricante siempre que sean firmas reconocidas, Nike, Adidas, Billabong, Rip Curl, etc.)
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)

EVALUACION

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

El físico de los hombres es aquel en el que se ve a los chicos en pantalones cortos. La masa de las piernas no es un factor principal a calificar aunque deben presentar buena proporción, todo gira en torno a la parte superior del cuerpo.

La belleza y apariencia física es una de las características principalmente buscadas.

DIVISIONES

Abierta 0% Tolerancia

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

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

INDUMENTARIA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:

- Material y color será a libre elección del competidor.
- No se permiten tipo short, ajustados (lycras)
- No se permiten logos de patrocinadores personales. (se hará excepción con el logotipo del fabricante siempre que sean firmas reconocidas, Nike, Adidas, Billabong, Rip Curl, etc.)
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)



MR. BEACHBOY



MEN'S PHYSIQUE MUSCULAR

El físico de los hombres es aquel en el que se ve a los chicos en pantalones cortos. La masa de las piernas no es un factor principal a calificar, aunque deben presentar buena proporción, todo gira en torno a la parte superior del cuerpo y deben tener mayor masa muscular que la categoría de Beachboy con un límite de 10 %.

La belleza y apariencia física es una de las características principalmente buscadas.

DIVISIONES

- Abierta 10% de Tolerancia

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, los competidores 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

El 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 izquierda apoyada en la cadera izquierda, brazo derecho manteniéndolo presionado un poco hacia adelante 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) completamente bloqueada en la rodilla, el pie izquierdo se apoya completamente al suelo, pie derecho se coloca por detrás del pie izquierdo un par de centímetros, y descansa sobre los dedos de los pies.



Pose de victoria

De pie, de espalda a los jueces, con las piernas ligeramente separadas, los competidores 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

El atleta se parará lado derecho 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 manteniéndolo presionado un poco hacia adelante 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) completamente bloqueada en la rodilla, el pie

derecho se apoya completamente al suelo, pie izquierdo se coloca por detrás del pie derecho un par de centímetros, y descansa sobre los dedos de los pies.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bermuda de cualquier color (liso). 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: La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al atleta durante el pesaje. En especial serán penalizados los abdómenes dilatados.

INDUMENTARIA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:



- Material y color será a libre elección del competidor.
- No se permiten tipo short, ajustados (lycras)
- No se permiten logos de patrocinadores personales. (se hará excepción con el logotipo del fabricante siempre que sean firmas reconocidas, Nike, Adidas, Billabong, Rip Curl, etc.)
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)

EVALUACION

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

El físico de los hombres es aquel en el que se ve a los chicos en pantalones cortos. La masa de las piernas no es un factor principal a calificar, aunque deben presentar buena proporción, todo gira en torno a la parte superior del cuerpo y deben tener mayor masa muscular que la categoría de Beachboy con un límite de 10 %.

La belleza y apariencia física es una de las características principalmente buscadas.

DIVISIONES

Abierta 10% Tolerancia

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

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

INDUMENTARIA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:

- Material y color será a libre elección del competidor.
- No se permiten tipo short, ajustados (lycras)
- No se permiten logos de patrocinadores personales. (se hará excepción con el logotipo del fabricante siempre que sean firmas reconocidas, Nike, Adidas, Billabong, Rip Curl, etc.)
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)



MEN'S PHYSIQUE



BODY CLASSIC

Es una versión de culturismo para aquellos atletas masculinos que no quieren desarrollar sus músculos a un potencial "extremo", pero prefieren un físico más ligero o "clásico".

Los atletas se clasifican en función de su altura. Y también tienen que alcanzar un peso objetivo (basado en la categoría de altura a la que pertenecen). Debido a que la masa muscular se limita, se presta especial atención a la vista del físico, las proporciones del cuerpo y las líneas, forma muscular y condición (densidad, nivel de grasa corporal, definición y detalles).

DIVISIONES

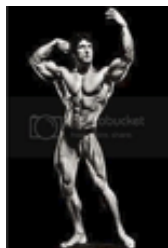
- -176 Cm con 3% de tolerancia
- + 176 Cm con 5% de tolerancia

RONDAS

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

PREJUDGE

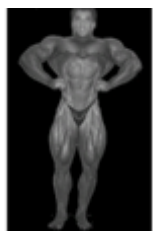
Eliminatoria; Solo cuando hay más de 10 atletas, se efectuarán los cuartos de giro en sus doce poses:



Doble bíceps de frente

De pie, frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo derecho hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo izquierdo se eleva por encima de la cabeza contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose.

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



De frente, expansión dorsal

De pie, frente a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura, expandiendo los músculos dorsales, simultáneamente, los competidores deben contraer el mayor número de músculos posibles.

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

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.



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Doble bíceps, de espalda

De pie, de espalda a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo izquierdo hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo derecho se eleva por encima de la cabeza contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose así como los músculos de la espalda alta y baja, muslos y gemelos.



Expansión de dorsal

Los competidores se sitúan de espaldas y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna deslizada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión y forma en "V" mostrando la contracción de glúteos, femorales y gemelos.



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado derecho dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.

seguido en facetas más detalladas de los diversos grupos musculares.



Pose abdominal

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



Arnold tríceps

De costado derecho, los competidores colocan ligeramente hacia atrás el tren superior de modo que sobresalga el pecho, los brazos buscaran la forma de presionar los músculos pectorales mientras aprietan el abdomen, el brazo más alejado de los jueces, se elevara ligeramente por encima del brazo derecho, ambos brazos se contraerán para destacar los músculos del bíceps, tríceps y antebrazos con las manos cerradas en puño tratando de encontrarse entre sí.

Para el tren inferior, la pierna que queda frente a los jueces estará semiflexionada y con el talón elevado apoyando el peso del cuerpo sobre los dedos del pie.

Mientras que la pierna izquierda se adelanta ligeramente y apoyando el pie por completo en el suelo. El rostro debe estar viendo hacia los jueces.



Doble bíceps con giro

De pie, mostrando el perfil izquierdo a los jueces, pierna izquierda ligeramente deslizada hacia atrás, ambas rodillas semi flexionadas, la pierna izquierda se encuentra apoyando el peso corporal en los dedos del pie, mientras que el pie derecho se apoya completamente en el suelo. Los competidores deben girar la cadera ligeramente hacia su derecha y hacia arriba quedando la cintura escapular en diagonal, el brazo derecho se encuentra flexionado colocando la mano en forma de puño dirigida hacia abajo mientras que el brazo izquierdo se encuentra semi flexionado, tensando los músculos del brazo y antebrazo con a mano en forma de puño, pero dirigida hacia el antebrazo.



Arnold Arrow

De pie, frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo derecho hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo izquierdo se eleva por encima de la cabeza ligeramente de forma horizontal extendiendo el codo contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bañador de color negro (liso). 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.

FANTASÍA (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: La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al atleta durante el pesaje. En especial serán penalizados los abdómenes dilatados.



INDUMENTARIA

- Bañador color negro liso
- Sin calzado

EVALUACIÓN

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

Es una versión de culturismo para aquellos atletas masculinos que no quieren desarrollar sus músculos a un potencial "extremo", pero prefieren un físico más ligero o "clásico".

Debido a que la masa muscular se limita, se presta especial atención a la vista del físico, las proporciones del cuerpo y las líneas, forma muscular y condición (densidad, nivel de grasa corporal, definición y detalles).

DIVISIONES

- 176 Cm con 3% de tolerancia
- + 176 Cm con 5% de tolerancia

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

- | | |
|---|---|
| Doble biceps de frente | De perfil izquierdo, extensión de tríceps |
| De frente, expansión de dorsal | Pose abdominal y muslo |
| De perfil izquierdo, caja torácica | Arnold tríceps |
| De espalda, doble biceps | Doble biceps con giro |
| De espalda, expansión de dorsal | Arnold anow |
| De perfil derecho, caja torácica | |
| De perfil izquierdo, extensión de tríceps | |

INDUMENTARIA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:

- Bañador color negro liso
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)



BODY CLASSIC



BODY CLASSIC MUSCULAR

Es una versión de culturismo para aquellos atletas masculinos que no quieren desarrollar sus músculos a un potencial "extremo", pero prefieren un físico más ligero o "clásico" pero con un poco más de masa muscular que la categoría Body classic.

Debido a que la masa muscular se limita, se presta especial atención a la vista del físico, las proporciones del cuerpo y las líneas, forma muscular y condición (densidad, nivel de grasa corporal, definición y detalles).

DIVISIONES

- -176 Cm con 10% de tolerancia
- + 176 Cm con 15% de tolerancia

RONDAS

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

PREJUDGE

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



Doble bíceps de frente

De pie, frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo derecho hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo izquierdo se eleva por encima de la cabeza contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose.

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



De frente, expansión dorsal

De pie, frente a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura, expandiendo los músculos dorsales, simultáneamente, los competidores deben contraer el mayor número de músculos posibles.

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



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Doble bíceps, de espalda

De pie, de espalda a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo izquierdo hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo derecho se eleva por encima de la cabeza contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose así como los músculos de la espalda alta y baja, muslos y gemelos.



Expansión de dorsal

Los competidores se sitúan de espaldas y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna deslizada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión y forma en "V" mostrando la contracción de glúteos, femorales y gemelos.



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado derecho dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Pose abdominal

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



Arnold tríceps

De costado derecho, los competidores colocan ligeramente hacia atrás el tren superior de modo que sobresalga el pecho, los brazos buscaran la forma de presionar los músculos pectorales mientras aprietan el abdomen, el brazo más alejado de los jueces, se elevara ligeramente por encima del brazo derecho, ambos brazos se contraerán para destacar los músculos del bíceps, tríceps y antebrazos con las manos cerradas en puño tratando de encontrarse entre sí.

Para el tren inferior, la pierna que queda frente a los jueces estará semiflexionada y con el talón elevado apoyando el peso del cuerpo sobre los dedos del pie. Mientras que la pierna izquierda se adelanta ligeramente y apoyando el pie por completo en el suelo. El rostro debe estar viendo hacia los jueces.



Doble bíceps con giro

De pie, mostrando el perfil izquierdo a los jueces, pierna izquierda ligeramente deslizada hacia atrás, ambas rodillas semi flexionadas, la pierna izquierda se encuentra apoyando el peso corporal en los dedos del pie, mientras que el pie derecho se apoya completamente en el suelo. Los competidores deben girar la cadera ligeramente hacia su derecha y hacia arriba quedando la cintura escapular en diagonal, el brazo derecho se encuentra flexionado colocando la mano en forma de puño dirigida hacia abajo mientras que el brazo izquierdo se encuentra semi flexionado, tensando los músculos del brazo y antebrazo con a mano en forma de puño, pero dirigida hacia el antebrazo.



Arnold Arrow

De pie, frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan el brazo derecho hasta la altura de los hombros, doblando el codo y colocando la mano cerrada en puño dirigida hacia abajo, el brazo izquierdo se eleva por encima de la cabeza ligeramente de forma horizontal extendiendo el codo contrayendo los grupos musculares a evaluar con la mano abierta y los dedos bien configurados a modo que logre resaltar los bíceps y antebrazo, que son los principales músculos a evaluar en esta pose.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con bañador de color negro (liso). 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.

FANTASÍA (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: La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al atleta durante el pesaje. En especial serán penalizados los abdómenes dilatados.



INDUMENTARIA

- Bañador color negro liso
- Sin calzado

EVALUACIÓN

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

Es una versión de culturismo para aquellos atletas masculinos que no quieren desarrollar sus músculos a un potencial "extremo", pero prefieren un físico más ligero o "clásico" pero con un poco más de masa muscular que la categoría Body classic.

Debido a que la masa muscular se limita, se presta especial atención a la vista del físico, las proporciones del cuerpo y las líneas, forma muscular y condición (densidad, nivel de grasa corporal, definición y detalles).

DIVISIONES

-176 Cm con 10% de tolerancia
+ 176 Cm con 15% de tolerancia

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

Doble bíceps de frente
De frente, expansión de dorsal
De perfil izquierdo, caja torácica
De espalda, doble bíceps
De espalda, expansión de dorsal
De perfil derecho, caja torácica
De perfil izquierdo, extensión de tríceps

De perfil izquierdo, extensión de tríceps
Pose abdominal y muslo
Arnold tríceps
Doble bíceps con giro
Arnold arrow

INDUMENTARIA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:

- Bañador color negro liso
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)



BODY CLASSIC MUSCULAR



BODY EVOLUTION HP 0% TOLERANCIA

Los competidores de esta categoría muestran cuerpos voluptuosos, con gran cantidad de masa muscular, proporción, simetría y definición no exagerada.

La particularidad de esta categoría radica en el hecho de que un atleta tendrá que ser medido para conocer su altura y pesarse para obtener el peso de su cuerpo para no exceder, con el fin de determinar la categoría que le será posible competir. Descubra a continuación la tabla correspondiente a las diferentes categorías de tamaño/peso que se le proponen.

DIVISIONES

- Junior hasta 23 años (22 años 364 días)
- Masters 40, 50 y 60 años
- 70 KGS
- 80 KGS
- 90 KGS
- + 90 KGS

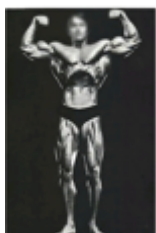
Nota: Todas las subcategorías son 0% tolerancia en relación peso estatura y edad
Nota: Todas las subcategorías son 0% tolerancia en relación peso estatura

RONDAS

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

PREJUDGE

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



Doble bíceps de frente

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

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



De frente, expansión dorsal

De pie, frente a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura, expandiendo los músculos dorsales, simultáneamente, los competidores deben contraer el mayor número de músculos posibles.

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



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Doble bíceps, de espalda

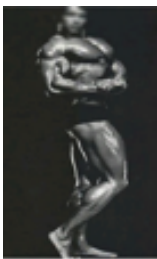
Los competidores se ubican de espalda a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como la pose frontal de bíceps, colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre la punta de los dedos del pie, contrayendo el mayor número de músculos posibles de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



Expansión de dorsal

Los competidores se sitúan de espaldas y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna deslizada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión y forma en "V" mostrando la contracción de glúteos, femorales y gemelos.



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado derecho dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Pose abdominal

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



El más musculado

De frente a los jueces, los competidores inclinan ligeramente su torso hacia el frente, tensando los músculos deltoides, espalda, trapecios y brazos, colocando las manos en forma de puño y chanado los nudillos de ambas manos. El tren inferior se presenta con una pierna ligeramente por delante de la otra, semi flexionada y apoyando el peso del cuerpo en los dedos del pie quedando así el talón elevado. La otra pierna completamente extendida apoyando el pie completamente en el suelo.

Para esta pose, los competidores deben tensar el mayor número de músculos posibles, tanto del tren superior como inferior.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con posador de cualquier color (liso). 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 los 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro.

FANTASÍA (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: La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al atleta durante el pesaje. En especial serán penalizados los abdómenes dilatados.



INDUMENTARIA

Posador de cualquier color

- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)

EVALUACIÓN

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

Los competidores de esta categoría muestran cuerpos voluptuosos, con gran cantidad de masa muscular, proporción, simetría y definición no exagerada.

La particularidad de esta categoría radica en el hecho de que un atleta tendrá que ser medido para conocer su altura y pesarse para obtener el peso de su cuerpo para no exceder, con el fin de determinar la categoría que le será posible competir.

DIVISIONES

(0% tolerancia en todas las subcategorías)

- Junior hasta 23 años (22 años 364 días)
- Masters 40, 50 y 60 años
- 70 KGS
- 80 KGS
- 90 KGS
- + 90 KGS

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

Doble bíceps de frente
De frente, expansión de dorsal
De perfil izquierdo, caja torácica
De espalda, doble bíceps
De espalda, expansión de dorsal
De perfil derecho, caja torácica
De perfil izquierdo, extensión de tríceps

De perfil izquierdo, extensión de tríceps
Pose abdominal y muslo
El más musculado

INDUMENTARIA

- Posador de cualquier color
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)



BODY EVOLUTION



BODYBUILDING

Los competidores de esta categoría muestran cuerpos voluptuosos, con mayor cantidad de masa muscular que la categoría body evolution , proporción, simetría y definición no exagerada.

La particularidad de esta categoría radica en el hecho de que un atleta tendrá que ser medido para conocer su altura y pesarse para obtener el peso de su cuerpo para no exceder, con el fin de determinar la categoría que le será posible competir. Descubra a continuación la tabla correspondiente a las diferentes categorías de tamaño/peso que se le proponen.

DIVISIONES

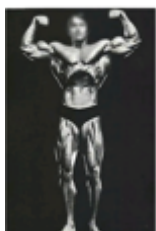
- Junior hasta 23 años (22 años 364 días)
- Masters 40, 50 y 60 años
- HP (0% TOLERANCIA) Todas las subcategorías son 0% tolerancia en relación peso estatura y edad
- 70 KGS
- 80 KGS
- 90 KGS
- + 90 KGS

RONDAS

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

PREJUDGE

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



Doble bíceps de frente

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

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



De frente, expansión dorsal

De pie, frente a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura, expandiendo los músculos dorsales, simultáneamente, los competidores deben contraer el mayor número de músculos posibles.

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



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Doble bíceps, de espalda

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



Expansión de dorsal

Los competidores se sitúan de espaldas y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna deslizada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión y forma en "V" mostrando la contracción de glúteos, femorales y gemelos.



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, 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. Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente 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.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado izquierdo dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Extensión de tríceps

Se ubican con el costado derecho dirigido hacia los jueces, y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente, la pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión con el brazo que queda por delante, obligando a contraerse el tríceps también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como el muslo y las pantorrillas.



Pose abdominal

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



El más musculado

De frente a los jueces, los competidores inclinan ligeramente su torso hacia el frente, tensando los músculos deltoides, espalda, trapecios y brazos, colocando las manos en forma de puño y chanado los nudillos de ambas manos. El tren inferior se presenta con una pierna ligeramente por delante de la otra, semi flexionada y apoyando el peso del cuerpo en los dedos del pie quedando así el talón elevado. La otra pierna completamente extendida apoyando el pie completamente en el suelo.

Para esta pose, los competidores deben tensar el mayor número de músculos posibles, tanto del tren superior como inferior.

Semifinales; Solo cuando hay más de 6 atletas. Presentación con posador de cualquier color (liso). 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 los 6 semifinalistas realizarán la caminata en T y los cuartos de giro.

FANTASÍA (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: La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al atleta durante el pesaje. En especial serán penalizados los abdómenes dilatados.



INDUMENTARIA

Posador de cualquier color

- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)

EVALUACIÓN

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

Los competidores de esta categoría muestran cuerpos voluptuosos, con gran cantidad de masa muscular, proporción, simetría y definición no exagerada.

La particularidad de esta categoría radica en el hecho de que un atleta tendrá que ser medido para conocer su altura y pesarse para obtener el peso de su cuerpo para no exceder, con el fin de determinar la categoría que le será posible competir.

DIVISIONES

- Junior hasta 23 años (22 años 364 días)
- Masters 40, 50 y 60 años
- HP (0% TOLERANCIA)
- 70 KGS
- 80 KGS
- 90 KGS
- + 90 KGS

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

Doble biceps de frente	De perfil izquierdo, extension de
De frente, expansion de dorsal	triceps
De perfil izquierdo, caja toracica	Pose abdominal y muslo
De espalda, doble biceps	El mas musculado
De espalda, expansion de dorsal	
De perfil derecho, caja toracica	
De perfil izquierdo, extension de triceps	

INDUMENTARIA

- Posador de cualquier color
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)



BODYBUILDING



HANDY SPORT (CATEGORÍA ESPECIAL)

Los 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.

Nota: La ginecomastia, tatuajes y cualquier anomalía física será sancionable por los jueces, por lo que le será comunicado al atleta durante el pesaje. En especial serán penalizados los abdómenes dilatados.



INDUMENTARIA

Posador de cualquier color

- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)

EVALUACIÓN

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

Los 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 afección anatómica congénita o discapacidad en general

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 de 90 segundos de duración

INDUMENTARIA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:

- Posador de cualquier color
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)



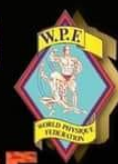
HANDY SPORT





WORLD PHYSIQUE FEDERATION

PRESENTS



OFFICIAL WEIGHT TOLLERANCE

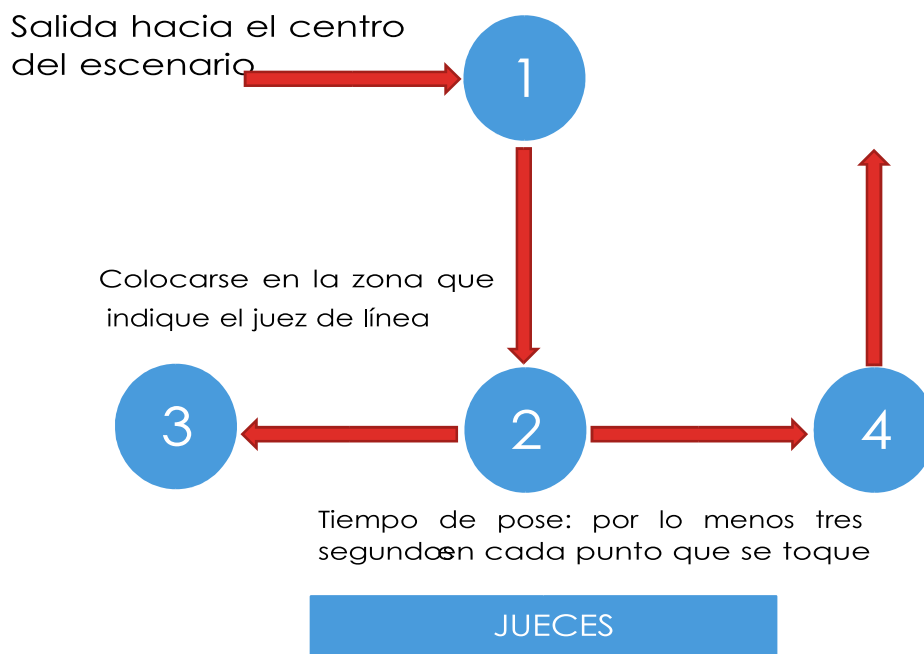
HEIGHT CM	TOLLERANCE 3%	WEIGHT KG	TOLLERANCE 10%	WEIGHT KG
165	1,95	66,950	6,5	71,500
166	1,98	67,980	6,6	72,600
167	2,01	69,010	6,7	73,700
168	2,04	70,040	6,8	74,800
169	2,07	71,070	6,9	75,900
170	2,1	72,100	7	77,000
171	2,13	73,130	7,1	78,100
172	2,16	74,160	7,2	79,200
173	2,19	75,190	7,3	80,300
174	2,22	76,220	7,4	81,400
175	2,25	77,250	7,5	82,500
176	2,28	78,280	7,6	83,600
HEIGHT CM	TOLLERANCE 5%	WEIGHT KG	TOLLERANCE 15%	WEIGHT KG
177	3,85	80,850	11,55	88,550
178	3,9	81,900	11,7	89,700
179	3,95	82,950	11,85	90,850
180	4	84,000	12	92,000
181	4,05	85,050	12,15	93,150
182	4,1	86,100	12,3	94,300
183	4,15	87,150	12,45	95,450
184	4,2	88,200	12,6	96,600
185	4,25	89,250	12,75	97,750
186	4,3	90,300	12,9	98,900
187	4,35	91,350	13,05	100,050
188	4,4	92,400	13,2	101,200
189	4,45	93,450	13,35	102,350
190	4,5	94,500	13,5	103,500
191	4,55	95,550	13,65	104,650
192	4,6	96,600	13,8	105,800
193	4,65	97,650	13,95	106,950
194	4,7	98,700	14,1	108,100
195	4,75	99,750	14,25	109,250
196	4,8	100,800	14,4	110,400
197	4,85	101,850	14,55	111,550
198	4,9	102,900	14,7	112,700
199	4,95	103,950	14,85	113,850
200	5	105,000	15	115,000

*** Se entiende que las categorías 0% tolerancia, deben de tener el peso y talla exacto.

T- WALK

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

1. Cuando se inicia, la primera parada es en la parte central trasera del escenario (punto 1). En este punto el atleta se detiene para presentar dos posturas corporales (frontal y trasera) a los jueces:
2. A continuación, el atleta camina hasta el centro del frente del escenario (punto 2) para mostrar nuevamente las dos posturas (frontal y trasera) a los jueces.
3. El atleta entonces girará a su izquierda y camina 3 pasos hacia el lado del izquierdo (punto 3) se detiene y realiza la posición frontal y trasera.
4. El atleta entonces girará 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 el atleta camina a la línea de arriba en la parte trasera del escenario, o donde le indique el Juez Principal.



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.

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:

- Mr. Beachboy (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Body Classic (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Bodybuilding (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:

- Mr. Beachboy (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Body Classic (Todas las clases y subclases que la constituyan)
- Bodybuilding (Todas las clases y subclases que la constituyan)

3.3 Categorías que solo cuenten con un solo competidor, 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 El competidor 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, el atleta acepta que forma parte de la selección nacional W.P.F. México para representación de competencias internacionales.

- 5.2.2.1 El 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 buen portador de la imagen de la W.P.F. México.

- 5.2.2.4 Será agente impulsor y motivador de otros competidores.

- 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.

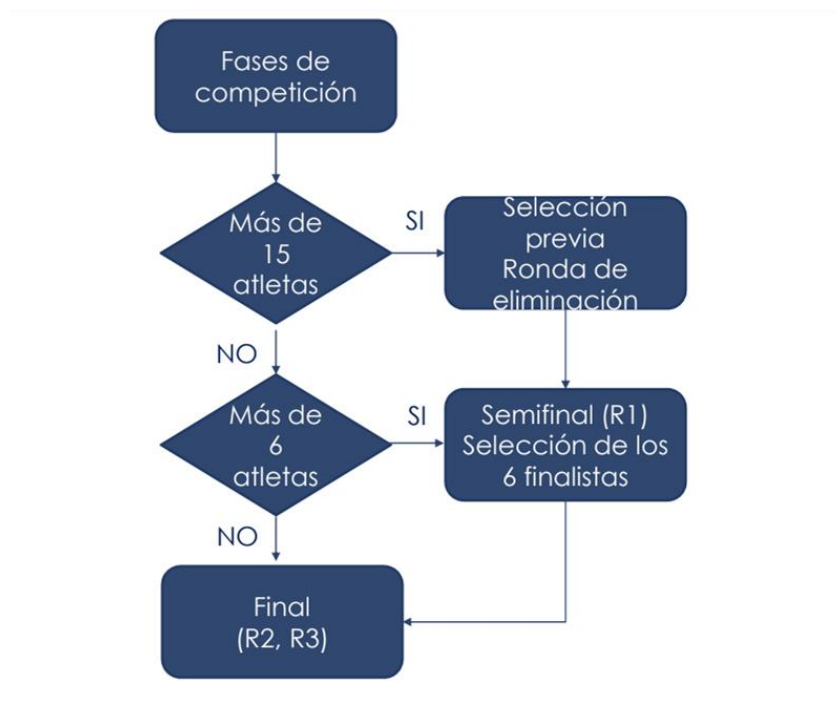
6. Pesaje y medición

- 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 desvistan 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 aislen 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, sin gafas (a excepción de determinados casos muy limitados en los que las gafas, siempre de vista y cristales totalmente transparentes sean de extrema necesidad para el atleta y previa aprobación del Juez Principal), pendientes, relojes, pulseras, zapatos, calcetines, etc.
- 6.10 Es obligatorio pedir a los atletas masculinos, una vez estén encima de la báscula y antes de ser pesados que eleven ambos brazos por encima de la cabeza para que el Juez Principal o en el que este haya delegado de los jueces, determinen si son o no advertidos de las consecuencias de sufrir ginecomastia.

- 6.11 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 competencias 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 los competidores 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 del atleta.
- 8.2 Presenten exceso de uso de aceite corporal.
- 8.3 Que el competidor presente ginecomastia.
- 8.4 El abdomen abultado es causa de disminución de puntos para el competidor.
- 8.5 Que el traje de competencia presente manchas de pintura de competencia.
- 8.6 Que el traje de competencia no cumpla con las especificaciones de la categoría.
- 8.7 Se penaliza a la competidor que no acate los comandos del juez principal.
- 8.8 No conozca las poses reglamentarias
- 8.9 Presente demasiada definición o vascularización que la categoría no especifica.
- 8.10 El competidor que presente exceso de tatuajes que obstaculicen la evaluación de los jueces.
- 8.11 La presencia de cicatrices puede disminuir puntos en la evaluación de la competidor.

- 8.12 La presencia de acné en exceso.
- 8.13 Que el competidor 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 competencias, 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 competencias, 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 Corresponderán 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 Corresponderán 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 competencias 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 publiques y ten en cuenta que lo que publiques 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 publiques 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 publiques 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 esta, 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 partido 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 esta 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