

FEDERACION MEXICANA DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y FITNESS A.C.

REGLAMENTO DE COMPETENCIA DE FITNESS ATLETICO INFANTIL.

INFORMACION GENERAL

MODALIDAD

Fitness atlético infantil

El Fitness atlético infantil de competencia es una modalidad deportiva en la cual el atleta ha de demostrar, mediante una rutina coreográfica, su condición física fuerza, resistencia, flexibilidad, siempre adecuada a su edad así como su habilidad psicomotriz, en esta rutina también deberá verse reflejada la capacidad del atleta en cuanto a creatividad, proyección, expresividad y buena se permite la integración de la rutina, con la música elegida para dicha coreografía.

CATEGORIAS

De 5 a 7 años

8 a 10 años

10 a 12 años

12 a 14 años

14 a 16 años

Absoluto CAMPEONA DE CAMPEONAS

COREOGRAFIA

MUSICA La música de la coreografía será seleccionada por el competidor y o por su entrenador, esta música puede estar compuesta por una canción o por la combinación de dos o más temas permite la utilización de efectos especiales gravados sobre la música de la coreografía presentada.

El CD que se utilice en la competencia, solo podrá contener la música de la rutina esta deberá estar grabada al principio.

Se deberá tener preparado dos CD con la música de la coreografía. Y se entregarán a la organización de la música.

TIEMPO DE ACTUACION

El tiempo de actuación será de 90 seg. Con un periodo de gracia de más menos diez (10) seg. El tiempo empezará a contabilizarse desde el primer sonido audible y terminara en el último sonido de la misma.
(Esto incluye el bip de entrada si se usase).

ENTRADAS Y SALIDAS DEL AREA DE COMPETENCIA

Después de ser presentado el competidor, entrará en el área de competencia y asumirá rápidamente la posición inicial, siempre y cuando no deba sonar la música antes de su aparición en el escenario de ser así el atleta o el entrenador lo comunicará el encargado de esta función. Finalizada la coreografía el atleta saldrá rápidamente del área de actuación, si a utilizado algún material para la realización de la rutina deberá de retirarlo inmediatamente del escenario.

El competidor podrá saludar brevemente a la audiencia tanto en la entrada a escena como en la salida.

VESTUARIO

La indumentaria es de libre elección por parte del atleta, siempre cuidando que la misma no atente contra el decoro. El competidor podrá utilizar complementos decorativos y utensilios para realizar su rutina siempre y cuando esto este justificado.

CONTENIDOS DE LA COMPOSICION

La rutina debe de demostrar un equilibrio, entre los movimientos de danza o movimientos aeróbicos de baile y los elementos de dificultad que hay en la misma, no debe de haber predominancia de unos sobre otros. Este ejercicio coreográfico debe de dejar patente la condición física del atleta, FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, así como su calidad ARTISTICA Y TECNICA

GRUPO DE ELEMENTOS

Hay 5 cinco familias de elementos:

- grupo de elementos de fuerza dinámica
- grupo de elementos de fuerza estática
- grupo de elementos de salto y giro
- grupo de elementos de flexibilidad
- grupo de elementos de acrobáticas

Para que una rutina esté bien ejecutada deberá de disponer en su composición de al menos de un ejercicio de cada familia de elementos.

EL FITNESS ATLETICO INFANTIL SE DIVIDE EN DOS RONDAS

1ª RONDA FISICO BIKINI 2 PIEZAS

2ª RONDA TALENTO ATLETICO O DEPORTIVO

RONDA DE BIKINI 2 PIEZAS

Es una ronda en donde las participantes lucirán su figura, la simetría y concordancia del cuerpo así como su gracia al caminar y dominio de la pasarela, su trabajo de gimnasio a través del tono muscular. El bikini cuyo color será a elección de la atleta, deberá de ser de 2 piezas firmes que no se rompa o descosa.

El bikini deberá cubrir la mitad del glúteo. Se prohíben bikinis de hilo dental en donde quede descubierto el glúteo.

Se utilizarán zapatilla o tacón de acuerdo a su edad, los adornos y peinado la competidora los escogerá, procurando que los adornos no sean punzo cortantes o impliquen un peligro para ella o las demás.

Es una ronda donde las participantes pondrán de manifiesto, su belleza, su figura, su aplomo al caminar y su presentación en general, por medio de su expresión corporal y dominio de la pasarela. Se utilizará traje de bikini se evalúa el dominio de la pasarela, la forma y el físico en cuartos de izquierda a derecha.

En esta ronda se realizan todas las comparaciones que sean necesarias para calificar bien el físico que tendrá el valor de 70%, aquí se tendrá en cuenta la forma y el desarrollo muscular obtenido con el trabajo del gimnasio.

Que quede claro que no se trata de un desarrollo muscular al máximo de fisicoconstructivismo, sino desarrollo moderado, armonioso, simétrico que se demuestre su tono muscular.
















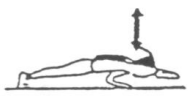
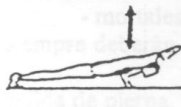
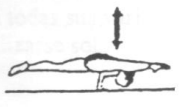



El bikini será inspeccionado en la línea de espera, antes de la salida de las competidoras al escenario. Si el bikini no cumple con los requisitos de la FMFF, IFBB la competidora tendrá un máximo de 5 minutos para cambiarse o será descalificada.

En la ronda de la rutina coreográfica, los bikinis de hilo dental están **ESTRICTAMENTE PROHIBIDOS**. No se permite usar bikinis de hilo dental encima de calzas, medias, mayas o ajustadores. Bikinis de hilo dental tampoco pueden utilizarse debajo de faldas, u otro tipo de vestimenta, que revelen los glúteos cuando la competidora se mueva por el escenario.


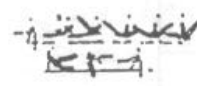



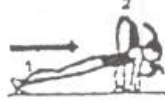
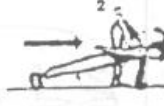




LAS COMPETIDORAS SERAN RESPONSABLES DE ASEGURARSE QUE SUS VESTIMENTAS SE AJUSTEN A LOS NUEVOS CRITERIOS DE LA IFBB.


















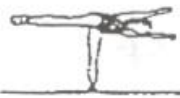


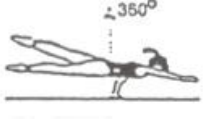
FUERZA DINAMICA

A	B	C	D	E
<p>FLEXION 4 APOYOS PIES JUN TO S</p>	<p>FLEXION PLIOMETRICA</p> 	<p>FLEXION 3 APOYOS CON DISLOCACION</p> 	<p>FLEXION 2 APOYOS</p> 	<p>FLEXION 2 APOYOS CON DISLOCACION</p> 
<p>CAIDA LIBRE CON APOYO FACIAL 2 BREZOS</p> 	<p>FLEXION 3 A P O Y O S</p> 	<p>CAIDA LIBRE CON APOYO FACIAL 1BRAZO</p> 	<p>FLEXION CON TWIST DE 360</p> 	<p>FLEXION PLIOMETRICA CON TWIST DE 360</p> 
<p>SALTO AGRUPADO CON APOYO FACIAL 2 MANOS</p> 	<p>CAIDA LIBRE CON TWIST DE 80</p> 	<p>CAIDA LIBRE CON TWIST DE 360</p> 	<p>SALTO CON CAIDA LIBRE Y TWIST DE 360</p> 	<p>SALTO EN EXTENSION A LA HORIZONTAL CON 1TWIST Y MEDIO [540]</p> 
<p>CIRCULO CON LA PIERNA</p> 	<p>WENSON UNA PIERNA</p> 	<p>WENSON CON APOYO LIBRE Y APOYO DE UNA PIERNA</p> 	<p>WENSON CON APOYO LIBRE</p> 	
	<p>ELEVACION DE ESPAGAT</p> 	<p>DOBLE WENSON CON FLEXION</p> 	<p>ANGEL CON TWIST DE 360</p> 	















FUERZA DINAMICA

A	B	C	D	E
	<p>Círculo con 2 piernas</p> 	<p>Círculo completo 360° con piernas abiertas</p> 	<p>Círculo completo 360° con piernas juntas</p> 	
	<p>Pasada carpada libre</p> 	<p>Pasada de flexión a escuadra piernas juntas</p> 		
<p>De flexión a forma "A" con apoyo de dos manos</p> 	<p>De flexión a forma "A" con apoyo de 1 mano</p> 	<p>Pasada de flexión a escuadra piernas abiertas</p> 	<p>De flexión a forma "A" dinámica con medio giro y apoyo facial</p> 	
	<p>Sentadilla 1 pierna</p> 	<p>De flexión a forma "A" dinámica</p> 		












FUERZA ESTÁTICA Y EQUILIBRIO

A	B	C	D	E
Escuadra dos manos piernas abiertas 	Escuadra dos manos piernas cerradas 	Escuadra una mano piernas abiertas 	V abierta 	V invertida 
Plancha 2 apoyos 	Vertical 2 segundos 	Plancha 1 apoyo 	Vertical con giro 360° 	Infernal 
Angel 	Doble Wenson 	Escuadra piernas abiertas a 2 manos giro 360° 	Escuadra a 1 mano piernas abiertas y giro 180° 	Escuadra a 1 mano piernas abiertas y giro 360° 
Angel facial lateral 	Equilibrio sobre 1 pierna y pierna libre en vertical sin ayuda manual, 2 segundos 		Escuadra piernas juntas giro 360°  Optional change of grasps (MAX.4)	Plancha con una man y giro 360° 

















ELEMENTOS DE SALTO Y GIRO

A	B	C	D	E
<p>Zancada lateral</p> 	<p>Zancada frontal</p> 	<p>Zancada tirón</p> 	<p>Zancada tirón caída espagat</p> 	<p>Salto de tijera, medio giro y caída en espagat</p> 
<p>Carpa piernas abiertas</p> 	<p>Carpa piernas juntas</p> 	<p>Carpa en caída frontal</p> 	<p>Carpa caída con apoyo facial dos manos</p> 	<p>Giro 180°, carpa caída con apoyo facial</p> 
		<p>Carpa caída en espagat</p> 		<p>Carpa giro 180° caída con apoyo facial 2 manos</p> 
		<p>Salto frontal y caída con apoyo facial Shushunova</p> 		
		<p>Giro 180° y carpa</p> 		



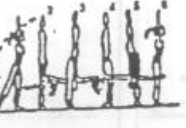



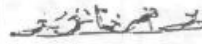





ELEMENTOS DE SALTO Y GIRO

A	B	C	D	E
	<p>Sisón</p> 	<p>Sisón con caída y apoyo facial</p> 		
<p>Salto en extensión con giro 360°</p> 	<p>Salto en extensión con giro 720°</p> 			
<p>Cabriolé</p> 	<p>Cabriolé con medio giro</p> 	<p>Cabriolé con medio giro y apoyo facial</p> 		
<p>Giro en relevé 360°</p> 		<p>Giro en relevé 720°</p> 		
		<p>Giro 360° con pierna arriba con agarre manual</p> 	<p>Giro 720° con pierna arriba con agarre manual</p> 	











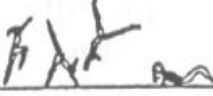

FLEXIBILIDAD

A	B	C	D
<p>Espagat</p> 	<p>Espagat invertido</p> 	<p>Espagat invertido derecha - izquierda consecutivamente</p> <p style="text-align: center;">D-I</p> 	<p>Espagat frontal</p> 
<p>Capocira</p> 	<p>Frontal</p> 	<p>Pasada de sapo</p> 	<p>Pasada de sapo delante pasada de sapo detrás consecutivamente</p> 
<p>Puente</p> 	<p>Sapo</p> 	<p>Sapo pino</p> 	<p>Helicóptero</p> 
	<p>Equilibrio en espagat</p> 	<p>Equilibrio en espagat derecha - izquierda consecutivamente</p> <p style="text-align: center;">D-I</p> 	
	<p>Espagat con flexión ventral y apoyo manual</p> 	<p>Equilibrio en espagat con flexión ventral sin apoyo manual</p> 	

FLEXIBILIDAD

A	B	C	D	E
<p>Onda total</p> 	<p>Aspa con apoyo manual</p> 		<p>Aspa sin apoyo manual</p> 	
	<p>Posición ventral: Elevación del tronco hasta flexión dorsal</p> 	<p>Flexión dorsal del tronco por debajo de la horizontal sin apoyo manual</p> 	<p>Flexión dorsal del tronco con espagat</p> 	
	<p>Gusano</p> 	<p>Elevación de empeines</p> 		
	<p>Plancha con apoyo ventral a 90°</p> 	<p>Plancha con apoyo ventral a más de 90°</p> 		
	<p>Surdina</p> 	<p>Cogida pierna con flexión dorsal</p> 		

ACROBACIAS

A	B	C	D	E
<p>Voltereta hacia delante</p> 	<p>Subida vertical en olimpico (B+)</p> 	<p>Ralenkova</p> 		
<p>Voltereta hacia atrás</p> 	<p>Voltereta atrás con apoyo invertido (5°)</p> 	<p>Voltereta atrás con apoyo invertido y giro 360°</p> 		
<p>Vertical (A+)</p> 	<p>Vertical voltereta</p> 	<p>Paloma</p> 	<p>Paloma sin manos</p> 	
	<p>Vertical puente (B+) Vertical puente 1 pierna</p> 	<p>Paloma con caída agrupada y pierna extendida (vuelo hacia delante) (C+)</p> 		
	<p>Remontado desde posición de pie</p> 	<p>Remontado planchado desde posición de pie</p> 		

ACROBACIAS

A	B	C	D	E
	Subida desde posición supina con onda hasta posición de pie	Remontado desde posición sentada agrupada con pierna extendida	Flic - Flac con piernas abiertas	Tempo
	Rondada (B+)	Flic - Flac planchado	Flic - Flac 2 manos	Mortal hacia delante (E+)
Rueda	Rueda con 1 mano	Rueda sin manos	Flic - Flac 1 mano (D+)	Mortal hacia atrás
	Flic - Flac lateral (B+)			
	Pez (B+)			