



FISICOCULTURISMO Y FITNESS | MANUAL TÉCNICO | 1

FECHA	CAMBIOS
25/02/2022	Cambio punto 2: Fecha y Lugar
21/03/2022	Cambio punto 1.1: Categoría- Edad Mínima
28/03/2022	Cambio punto 6: Reunión Técnica
06/04/2022	Cambio punto 11.2: Lista Larga (Inscripción Nominal Preliminar)



FISICOCULTURISMO Y FITNESS

MANUAL TÉCNICO



XII JUEGOS SURAMERICANOS
ASUNCIÓN 2022

CONTENIDO

ASUNCIÓN - CIUDAD SEDE	4
SUB SEDES	4
MONEDA	5
IDIOMA	5
CLIMA	5
ALTURA	5
ASU 2022	5
1. PRUEBAS, CATEGORÍA Y MEDALLAS	6
1.1. CATEGORÍA - EDAD MÍNIMA	
2. FECHA Y LUGAR	6
3. CEREMONIA DE PREMIACIÓN	7
4. SISTEMA DE COMPETENCIA	7
4.1. GAMES CLASSIC BODYBUILDING	
4.2. MEN'S PHYSIQUE	
4.3. FITNESS COREOGRÁFICO MASCULINO Y FEMENINO	
4.4. BIKINI FITNESS	
5. PROGRAMA DE COMPETENCIA	9
6. REUNIÓN TÉCNICA	9
7. INSTALACIONES Y MATERIAL DEPORTIVO	10
7.1. ENTRENAMIENTOS	
8. PARTICIPANTES Y CUPOS	10
9. REGLAMENTO, UNIFORMES, EQUIPAMIENTO, PROTESTAS Y APELACIÓN	10
9.1. REGLAS, UNIFORMES Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVO	
9.2. PROTESTAS	
9.3. JURADO DE APELACIONES	
10. AUTORIDADES DE COMPETENCIA	11
11. INSCRIPCIONES	11
11.1. INSCRIPCIÓN NUMÉRICA	
11.2. LISTA LARGA (INSCRIPCIÓN NOMINAL PRELIMINAR)	
11.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL	
12. CONTROL AL DOPAJE	12



ASUNCIÓN

Es una de las ciudades más antiguas de América del Sur y durante largo tiempo fue la principal ciudad de la cuenca del Río de la Plata.

Juan de Salazar de Espinosa llegó a una aldea guaraní y fundó allí un fuerte el 15 de agosto de 1537 (día de la Asunción de la Virgen a los cielos). Debido a esto lo llamó Nuestra Señora Santa María de la Asunción; se convirtió en un punto estratégico para la fundación de más de 70 ciudades de Sudamérica y otras ciudades importantes, por lo que se ganó el nombre de "Madre de Ciudades".

ENCARNACIÓN – SUB SEDE

Encarnación es una ciudad localizada al sur de la región oriental de la República del Paraguay. Es la capital del departamento de Itapúa.

PRESIDENTE FRANCO – SUB SEDE

El Parque Municipal Monday y su principal atracción, los Saltos del Monday, es un complejo natural de 9 hectáreas ubicado en el distrito de Presidente Franco. Los saltos, conforman un notable espectáculo natural que posee un valor histórico, pues fue una de las estaciones del camino prehispánico de los guaraníes.



MONEDA

La moneda del Paraguay es el guaraní (Gs; G), pero se puede usar también el dólar americano (USD).

IDIOMA

La característica más destacada de la cultura paraguaya es la persistencia del idioma español junto con el idioma guaraní, siendo estas las dos lenguas oficiales de la Nación; el pidgin (mezcla) de estos idiomas se conoce como jopara.

CLIMA

El tiempo en el mes de octubre en Asunción históricamente es relativamente seco (con 130.8mm de lluvia en 8 días).

Se registra un clima agradable durante este mes. Con una media de 29.2°C de máxima y 18.6°C de mínima. El promedio de humedad es de 67%.

En Asunción, los días de octubre duran 12 horas y 7 minutos. El sol sale a las 05:29 hs. y su puesta es a las 18:20 hs.

La velocidad promedio el viento por hora en Asunción es esencialmente constante en octubre, permaneciendo en un margen de más o menos 0,3 km/h de 15,6 kilómetros por hora.

ALTURA

La altura promedio de la ciudad de Asunción no va mas allá de los 120 metros sobre el nivel del mar.

ASU 2022

Paraguay será anfitrión de los XII Juegos Suramericanos por primera vez en su historia.

- **Ceremonia de inauguración:**
o Sábado 1 de octubre del 2022.
- **Competencias:**
o Del domingo 2 de octubre al sábado 15 de octubre del 2022.
- **Ceremonia de clausura:**
o Sábado 15 de octubre del 2022.
- **Lugar:**
o Asunción, Paraguay.
- **Participantes:**
o Más de 4000 deportistas.

CLÚSTERES	SEDES	PROGRAMA DEPORTIVO
15 de Competencia y de Entrenamiento	38 de Competencia y de Entrenamiento	34 Deportes 53 Modalidades + 1 Deporte Invitado

1. PRUEBAS, CATEGORÍA Y MEDALLAS

RAMA FEMENINA	CATEGORÍA	ORO	PLATA	BRONCE
BIKINI FITNESS	Hasta 1,63 metros	1	1	1
BIKINI FITNESS	Más de 1,63 metros	1	1	1
FITNESS COREOGRÁFICO	Open	1	1	1
TOTAL		3	3	3

RAMA MASCULINA	CATEGORÍA	ORO	PLATA	BRONCE
GAMES CLASSIC BODYBUILDING	Open	1	1	1
MEN'S PHYSIQUE	Open	1	1	1
FITNESS COREOGRÁFICO	Open	1	1	1
TOTAL		3	3	3

1.1. CATEGORIA - EDAD MINIMA

La edad mínima para participar en la competencia de Fisicoculturismo en los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022 es de 16 años.

2. FECHA Y LUGAR

La competencia de Fisicoculturismo de los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022 se celebrará el día 14 de octubre del 2022 en el Comité Olímpico Paraguayo - Sector nuevo.



(Hacer click en ubicación)

S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

■ Congreso técnico

■ Competencia

3. CEREMONIAS DE PREMIACIÓN

La ceremonia protocolar de premiación se efectuará inmediatamente después de haber terminado cada grupo de competencia. Para la ceremonia de presentación y de premiación los deportistas deberán vestir los uniformes oficiales representativos de su país, conforme las normas protocolares establecidas por la ODESUR.

Los atletas a premiar deberán presentarse en el sitio de premiación, por lo menos 30 minutos antes de la hora prevista para la ceremonia.

4. SISTEMA DE COMPETENCIA

4.1. GAMES CLASSIC BODYBUILDING

Se trata de una versión de culturismo más ligera en cuanto a peso corporal con físicos armoniosos "clásicos". Para mejorar el nivel competitivo el peso corporal de los competidores se limita en función de su estatura, siguiendo la relación aprobada por la Federación Internacional.

Con una limitación en cuanto al desarrollo de la masa muscular, se presta especial atención a la proporción, simetría, equilibrio y forma muscular, sustentada en la definición y bajo porcentaje de grasa.

4.2. MEN'S PHYSIQUE

Esta modalidad está dirigida a los hombres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso que los Físico Culturistas, sin embargo, poseen un físico atlético y estéticamente agradable.

Se evalúa la apariencia general y atlética del físico. Teniendo en cuenta el conjunto completo del cuerpo, el desarrollo general atlético, la presentación de un físico equilibrado, simétricamente desarrollado, la condición y el tono de la piel, y por supuesto la habilidad de presentarse en el escenario.

4.3. FITNESS COREOGRÁFICO MASCULINO Y FEMENINO

Esta modalidad está dirigida a los atletas que además de tener un buen desarrollo muscular buscan combinarlo con la plasticidad, fuerza, elasticidad, etc., que se exige en una rutina coreográfica.

Se evalúa la apariencia general atlética del físico y una coreografía creativa y bien ejecutada que incluya parámetros como fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad entre otros.

4.4. BIKINI FITNESS

Es la modalidad de menor desarrollo de masa muscular de todas las categorías femeninas, aunque no por esto sus físicas no demuestran un riguroso programa de entrenamiento y alimentación. Fue creada para mostrar feminidad, estilo, bellos contornos, buena tonificación muscular (hombros, espalda, piernas), confianza y una atractiva presentación. Debe ser un físico firme, sin tejido adiposo sobrante y sobre todo no debe tener celulitis.

No debe tener hipertrofia muscular, separaciones musculares, vascularidad, ni la estricta definición, la cual será penalizada.

GAMES CLASSIC BODYBUILDING	
ESTATURA	PESO LÍMITE
Hasta 162 cm	(Peso - 100)-2
Hasta 165 cm	(Peso - 100)-1
Hasta 168 cm	(Peso - 100)+0
Hasta 171 cm	(Peso - 100)+1
Hasta 175 cm	(Peso - 100)+2
Hasta 180 cm	(Peso - 100)+3
Más 180 cm	(Peso - 100)+4

5. PROGRAMA DE COMPETENCIA

El programa de competencia es tentativo y está sujeto a cambios aprobados por el Comité Ejecutivo de ODESUR.

DÍA 1	JUEVES 13 DE OCTUBRE	
	Lugar: COP-Sector Nuevo	
	14:00 A 16:00	Reunión técnica
	16:30	Reunión de árbitros
DÍA 2	VIERNES 14 DE OCTUBRE	
	Lugar: COP-Sector Nuevo	
	16:00 a 17:00	Games Classic Bodybuilding – Masculino – Semifinal/Final
	17:00 a 17:40	Bikini Fitness Hasta 1.63 – Femenino Semifinal/Final
	17:00 a 17:40	Men's Physique Open – Masculino Semifinal/Final
	17:40 a 18:15	Bikini Fitness Más de 1.63 – Femenino Semifinal/Final
	18:15 a 19:00	Fitness Coreográfico Open – Masculino Semifinal/Final
	19:00 a 19:40	Fitness Coreográfico Open – Femenino Semifinal/Final
	20:00 a 20:30	Premiación – Ambos Géneros

6. REUNIÓN TÉCNICA

Se realizará en el Auditorio del Comité Olímpico Paraguayo el día jueves 13 de octubre del 2022, de 14:00 a 16:00 hs.

Cada Comité Olímpico Nacional podrá asistir con dos (2) representantes, sólo uno (1) con derecho a voto. De ser necesario podrá asistir con un intérprete.

El Delegado Técnico de la CPFF y CSFF (Confederación Panamericana y Sudamericana de Físico Culturismo y Fitness) presidirán la reunión.

7. INSTALACIONES Y MATERIAL DEPORTIVO

7.1. ENTRENAMIENTOS

El centro de entrenamiento para las delegaciones participantes, se puede coordinar con la Federación Paraguaya de Fisicoculturismo y fitness para el traslado de los atletas a un Gimnasio recomendado por dicha Federación para evitar la creación de una instalación y la adquisición del equipo necesario para este fin. La organización local esta anuente a facilitar las condiciones para que las delegaciones puedan entrenar sin problema alguno, facilitando el comité organizador únicamente el traslado de los atletas en tiempo programado y acordado entre la Federación Nacional y el área de transporte.

8. PARTICIPANTES Y CUPOS

Podrán participar todos los deportistas cuyos Comités Olímpicos estén afiliados a ODESUR y/o cuyas federaciones nacionales estén afiliadas a la Confederación Sudamericana de Físico Culturismo y Fitness.

Cada país podrá participar con un máximo de un (1) atleta masculino y un (1) atleta femenino por categoría convocada. Para un total de tres (3) atletas masculinos y tres (3) atletas femeninos. Las competencias se desarrollarán en categoría adulta.

8.1. CUOTA MÍNIMA DE PAÍSES

Cada prueba se habilitará con atletas de al menos cinco (5) países (Art. 30.1 y Art. 30.2 del manual de competencia de ODESUR).

9. REGLAMENTO, UNIFORMES, EQUIPAMIENTO, PROTESTAS Y APELACIÓN

9.1. REGLAS, UNIFORMES Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

El reglamento, los uniformes y el equipamiento para la competencia de Fisicoculturismo deberán cumplir los requisitos detallados en los siguientes documentos, que estarán en vigor durante los Juegos:

- Reglamento de la Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB).
- Las Reglamentaciones de ODESUR.



9.2. PROTESTAS

Las protestas se deberán presentar, de acuerdo al reglamento de la Federación Internacional, a través de los delegados del país correspondiente, a las autoridades designadas por la Federación Internacional para dicha función.

9.3. JURADO DE APELACIONES

El jurado de apelaciones estará a cargo del Delegado Internacional y Oficiales designados por la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB).

10. AUTORIDADES DE COMPETENCIA

El arbitraje será conducido por el Delegado Técnico de la CPFF y CSFF.

Los árbitros no podrán ser delegados ni alojarse con su delegación en el mismo Hotel. Los árbitros deberán poseer su carnet de Juez Internacional IFBB de 1a o 2a categoría vigente.

11. INSCRIPCIONES

Los Comités Olímpicos Nacionales deberán realizar su proceso de inscripción a través del sistema de información del Comité Organizador, bajo instrucciones que se enviarán a cada CON.

Es necesario enviar sus solicitudes de intención de participación de deportes en los formatos oficiales que el Comité Organizador defina. Se debe indicar en ellos los deportes en los cuales tiene intención de participar en los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022.

11.1. INSCRIPCIÓN NUMÉRICA

En la inscripción numérica deberá indicarse la cantidad (sin especificar los nombres) de atletas, oficiales, cuerpos técnicos y auxiliares, en deportes individuales y por equipo que integraran la delegación. Deberán recibirse en el Comité Organizador de los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022 hasta el 4 de abril del 2022.

11.2. LISTA LARGA (INSCRIPCIÓN NOMINAL PRELIMINAR)

La lista larga de atletas, oficiales, cuerpos técnicos, personal administrativo y auxiliar deberá ser enviada al Comité Organizador de los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022 a más tardar a hrs. 23:00 (hora paraguaya) del 17 de Junio del 2022.



11.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL

El Comité Organizador recibirá la inscripción nominal de deportes individuales hasta el 1 de septiembre del 2022 a hrs. 23:00 (hora paraguaya).

Después de la fecha establecida, no se podrán realizar cambios de inscripción e incorporación de participantes.

Solo se realizarán por justificaciones médicas.

El Comité Organizador validará las inscripciones únicamente con la recepción de los formatos oficiales, los cuales deberán estar debidamente firmados y sellados por las autoridades del Comité Olímpico Nacional respectivo.

12. CONTROL AL DOPAJE

Las pruebas para el control del dopaje serán realizadas por la Comisión Médica del Comité Organizador de los XII Juegos Suramericanos Asunción 2022 de acuerdo a lo expresado en las Normas Antidopaje de la ODESUR, el reglamento de la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness IFBB y de acuerdo a las Reglas Antidopaje aprobadas por la WADA.



XII JUEGOS SURAMERICANOS
ASUNCIÓN 2022