



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

MANUAL TÉCNICO DE FISICOCULTURISMO

CONTENIDO	Pág.
CARACAS – CIUDAD SEDE.....	2
MONEDA.....	2
IDIOMA.....	2
CLIMA.....	3
ALTURA.....	3
1. PRUEBAS, MEDALLAS Y CATEGORÍA.....	4
1.1. CATEGORÍA.....	4
2. FECHA Y LUGAR.....	4
3. CEREMONIA DE PREMIACIÓN.....	4
4. SISTEMA DE COMPETENCIA.....	4
5. PROGRAMA DE COMPETENCIA.....	5
6. REUNIÓN TÉCNICA.....	5
7. INSTALACIÓN Y MATERIAL DEPORTIVO.....	5
8. PARTICIPANTES Y CUPOS.....	6
9. REGLAMENTO.....	6
9.1. PROTESTAS.....	6
10. AUTORIDADES DE COMPETENCIA.....	7
11. INSCRIPCIONES.....	7
11.1. INSCRIPCIÓN NUMÉRICA.....	7
11.2. LISTA LARGA (INSCRIPCIÓN NOMINAL PRELIMINAR).....	7
11.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL.....	7
12. CONTROL AL DOPAJE.....	8



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

CARACAS - SEDE

Caracas fue fundada el 25 de julio de 1567 bajo el nombre de Santiago de León de Caracas por Diego de Losada y desde el siglo XIX es considerada el centro del poder político y económico de Venezuela. La ciudad de Caracas está ubicada en la zona centro-norte costera del país a 12 km de la costa del mar Caribe y se sitúa dentro de un valle montañoso, se ubica a casi 900 metros de altitud, separada del Litoral central de La Guaira por el Parque Nacional Waraira Repano.

La capital, alberga las sedes principales de los organismos que constituyen los poderes del Estado, siendo estos: el Ejecutivo (Presidencia de la República), Legislativo (Asamblea Nacional), Judicial (Tribunal Supremo de Justicia), Electoral (Consejo Nacional Electoral) y el Consejo Moral Republicano o Poder Moral (Ministerio Público); (Defensoría del Pueblo); (Contraloría General).

Entre los sitios de interés están: el Complejo Urbanístico Parque Central, la Ciudad Universitaria de Caracas (Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO), el Museo de Arte Contemporáneo de Caracas, el Hotel Humboldt, el Teatro Teresa Carreño, el Centro Simón Bolívar, el Paseo Los Próceres, el Parque Francisco de Miranda, Esfera Caracas, el Paseo Colón, el Palacio Federal Legislativo, la casa de Simón Bolívar, allí nació el Libertador en el año 1783, actualmente el lugar cumple las funciones de museo y en ella se encuentran algunas piezas de la casa original e incluso objetos personales y prendas de vestir de Simón Bolívar, el Cuartel de la Montaña, también conocido como Museo Histórico Militar, se encuentra en la parroquia 23 de enero del Municipio Libertador al oeste de la ciudad. En febrero de 1992 el edificio fue usado como comando de la rebelión cívico-militar dirigida por el Comandante Hugo Rafael Chávez Frías.

Tras la desaparición física del Comandante Chávez el 05 de marzo de 2013 el gobierno del Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela Nicolás Maduro Moros decidió adecuar el espacio para que funcionara como Mausoleo y Museo donde se exhibieran objetos relacionados con la vida de Chávez, conservando su condición de Museo Militar adicionalmente.

MONEDA

El Bolívar es la moneda de curso legal de Venezuela desde el año 1879 y delega en el Banco Central de Venezuela (BCV) su emisión y control, de igual forma se puede usar la divisa extranjera.

IDIOMA

El idioma en Venezuela es el castellano. Además hay idiomas indígenas oficiales como el pemón, el warao, el guajiro, entre otros, hay por lo menos 31 lenguas indígenas en Venezuela.



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

CLIMA

El clima de Venezuela es cálido y lluvioso en general al encontrarse en la Zona Intertropical, la temperatura media anual superan los 27 o 28 °C de media anual.

CUADRO CLIMÁTICO		
Mes	Temperatura mínima media (°C)	Temperatura máxima media (°C)
Marzo	16,0	24,0

ALTURA

- Media: 900 metros sobre el nivel del mar.



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

1. PRUEBAS, MEDALLAS Y CATEGORÍA

FISICOCULTURISMO	MASCULINO			FEMENINO			MIXTO		
	O	P	B	O	P	B	O	P	B
FITNESS COREOGRAFICO	1	1	1						
GAMES CLASSIC BODYBOULDING	1	1	1						
MEN'S PHYSIQUE	1	1	1						
FISICOCULTURISMO	1	1	1						
FITNESS ARTÍSTICO				1	1	1			
BIKINI FITNESS				1	1	1			
BODY FITNESS				1	1	1			
WELLNESS FITNESS				1	1	1			
SUB TOTAL	4	4	4	4	4	4	0	0	0
	8			8			TOTAL 24		

1.1. CATEGORÍA

La edad de participación será Abierto en los V Juegos Deportivos ALBA 2023.

2. FECHA Y LUGAR

La competencia de Fisicoculturismo en las ramas femenina y masculina de los V Juegos Deportivos ALBA 2023 se celebrará el 22 de abril 2023, en el Teatro de la Academia Militar de la Guardia - EFOFAC municipio Libertador - Caracas.

V	S
21	22

 Reunión Técnica  Competencia

3. CEREMONIA DE PREMIACIÓN

La ceremonia de premiación se efectuará en los horarios previstos, respetando el período reglamentario de reclamos. Para la ceremonia de presentación y de premiación los atletas deberán vestir los uniformes representativos de su país, conforme las normas protocolares establecidas por los JALBA.

Los atletas a premiar deberán presentarse en el sitio de premiación por lo menos 15 minutos antes de la hora fijada para la ceremonia.

4. SISTEMA DE COMPETENCIA

La competencia se desarrollará con las siguientes pruebas: Fitness Coreográfico, Games Classic Bodyboulding, Men'S Physique, Fisicoculturismo, Fitness Artístico, Bikini Fitness, Body Fitness y Wellness Fitness.



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

5. PROGRAMA DE COMPETENCIA

El programa de competencia es tentativo y está sujeto a cambios aprobados por la Comisión Técnica de los JALBA.

Día 1	VIERNES 21 DE ABRIL 2023
Hora	Lugar: Residencia Mixta, piso 2 - IND
9:00	Reunión Técnica: delegados oficiales, Jueces, atletas
10:00	Inscripción y pesaje
Día 2	SÁBADO 22 DE ABRIL 2023
Hora	Lugar: Teatro de la Academia Militar de la Guardia Nacional
15:00 – 15:20	Apertura Campeonato
15:30 – 18:00	Fitness Coreográfico Masculino R1 Rutina Coreográfica
	Fitness Artístico Femenino R1 Rutina Coreográfica
	Games Classic Bodybuilding
	Women's Bikini
	Men's Physique
	Women's Bodyfitness
	Fitness Coreográfico Masculino R2 Poses obligatorias/Cuartos de Giro
	Fitness Artístico Femenino R2 Poses obligatorias/Cuartos de Giro
	Fisicoculturismo Hasta 70 Kg.
Women's Wellness	
18:30 – 19:00	Premiación

6. REUNIÓN TÉCNICA

Se llevará a cabo en la Residencia Mixta piso 2 ubicada en el Instituto Nacional de Deportes – IND, el día viernes 21 de abril del 2023 a las 09:00 hrs.

Cada Delegación Nacional podrá asistir con un máximo de dos (2) personas y sólo uno (1) con derecho a voto. De ser necesario podrá asistir con un intérprete.

El Delegado Técnico presidirá la reunión.

7. INSTALACIÓN Y MATERIAL DEPORTIVO

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.



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

7.1. ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos se realizarán en el lugar de la competencia o donde la organización lo disponga. El programa de entrenamiento será entregado a cada delegación podrán ser utilizadas solamente en los horarios designados por el Comité Organizador.

8. PARTICIPANTES Y CUPOS

Podrán participar todos los deportistas de los países afiliados e invitados a los JALBA.

Cada País miembro podrá designar hasta cuatro (4) atletas en masculino (M) y cuatro (4) atletas en femenino (F). El país sede participará con dos representaciones A y B para un total de ocho (8) atletas en cada género.

Estas cuotas serán parte del 30% integral de cada delegación.

8.1. CUOTA MÍNIMA

Cada prueba se habilitara con al menos tres (3) participantes.

8.2. DOCUMENTOS DE PARTICIPACIÓN

El pasaporte o cédula de identidad vigente, es el único documento que acredita la nacionalidad del atleta, siendo imprescindible su presentación para poder participar en la competencia.

9. REGLAMENTO

Las competencias se llevarán a cabo de acuerdo al reglamento de la Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB).

En caso de controversia en la interpretación del reglamento, el texto en francés prevalecerá.

Los casos no previstos en estos reglamentos se resolverán de la siguiente manera:

- **Si son de orden general:** por el Comité Organizador de los V Juegos Deportivos ALBA 2023 de conformidad con las regulaciones de JALBA.
- **Si son de orden técnico:** por el reglamento Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB).

9.1. PROTESTAS

Las reclamaciones se harán por escrito a la mesa del directorio técnico, no más de treinta (30) minutos después de concluido el combate que se reclama y deberán ser acompañadas de US\$ 100.00 (cien dólares estadounidenses). En caso de prosperar la reclamación se devolverá el dinero.

De no ser favorable, será destinado a la tesorería de JALBA.



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

10. AUTORIDADES DE COMPETENCIA

10.1. DIRECTORIO TÉCNICO

Estará compuesto por tres (3) miembros de los países participantes, uno de los cuales será del país organizador. El directorio técnico tendrá a su cargo la organización de la competencia.

10.2. JURADO DE APELACIONES

Se formará con un representante de cada país participante, designado por escrito por su federación nacional respectiva más dos (2) suplentes. Esta designación deberá entregarse a más tardar el viernes 21 de abril 2023 al Delegado Técnico del Evento.

11. INSCRIPCIONES

Los países deberán realizar su proceso de inscripción a través del sistema de información del Comité Organizador, bajo las instrucciones que se enviará a cada Delegación.

La **intención de participación de la disciplina deportiva** será a través de la Jefatura de Misión de cada Nación en el formato y la fecha que el Comité Organizador de los V Juegos ALBA 2023, defina.

11.1 INSCRIPCIÓN NUMÉRICA

La inscripción numérica deberá indicar la cantidad (sin especificar nombres) de atletas, oficiales y Juez/árbitro de cada disciplina deportiva, adicionalmente se debe incluir la Plana Mayor la cual será a través de la Jefatura de Misión de cada Nación según formato diseñado por el Comité Organizador de los V Juegos ALBA 2023

11.2. LISTA LARGA GENERAL (INSCRIPCIÓN NOMINAL PRELIMINAR)

La **lista larga** de atletas, oficiales, Juez/árbitro y Plana Mayor iniciara el proceso de **inscripción preliminar** ante el Comité Organizador de los V Juegos Deportivos ALBA 2023, el día martes 03 de enero 2023 y finalizará a las 23:00hrs (hora venezolana) el día viernes 03 de febrero 2023.

11.3. INSCRIPCIÓN NOMINAL (DEFINITIVA)

El Comité Organizador recibirá la **inscripción nominal definitiva** de los deportes individuales y/o equipos a partir del **miércoles 15 de febrero** y cerrará a las 23:00hrs (hora venezolana) el día miércoles **08 de marzo del año 2023**.

Después de la fecha establecida, no se podrán realizar cambios de inscripción e incorporación de participantes (**solo se realizará por justificación médica con sus respectivos soportes**).



V JUEGOS DEPORTIVOS ALBA - TCP

El Comité Organizador **validará las inscripciones** únicamente con la recepción de los formatos oficiales el día **jueves 20 de abril de 2023**, estos, deberán estar debidamente firmados y sellados por la Jefatura de Misión del País respectivo.

12. CONTROL AL DOPAJE

Las pruebas para el control del dopaje serán realizadas por la Comisión Médica del Comité Organizador de los V Juegos Deportivos ALBA 2023, de acuerdo a lo expresado en las Normas Antidopaje de la JALBA y a las Reglas Antidopaje aprobadas por la WADA.