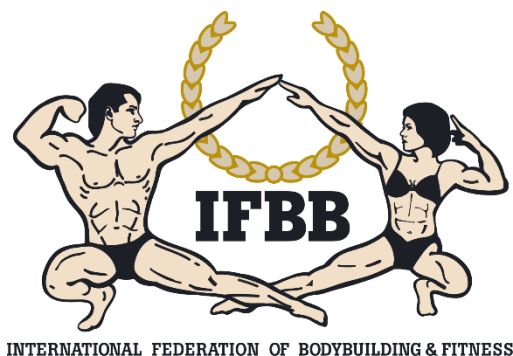


REGLAMENTO DE COMPETENCIA

MEN'S PHYSIQUE



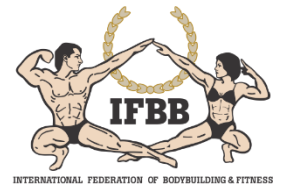
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS

Profesor Adolfo Martínez
Director de Jueces CSFF

Junio 2017
csff.ifbb@gmail.com
www.csff-ifbb.com - www.ifbb.com



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



CONTENIDO

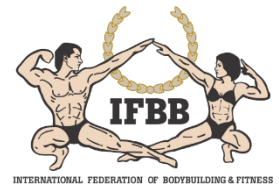
1. CATEGORIAS Y DIVISIONES
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
 - 2.1 Eliminatorias
 - 2.2 Semifinales
 - 2.3 Finales
 - 2.4 Premiación
 - 2.5 Campeón absoluto
3. INDUMENTARIA Y DETALLES DE PRESENTACIÓN DE LOS COMPETIDORES
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO
 - 4.1 Evaluación del físico
 - 4.2 Descripción de los cuartos de giro

IMPORTANTE

Los Jueces son la autoridad en los temas pertinentes al desarrollo normativo y reglamentario de los eventos y el Director de Jueces (Juez de más alto rango) es su máxima autoridad, por lo que Directivos y Organizadores no pueden revertir resultados o cambiar lo dispuesto por los Jueces, antes o después de que las planillas de juzgamiento hayan sido tabuladas.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



La categoría Men's Physique está dirigida a los hombres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso, diferenciándose claramente de las categorías de culturismo, sin embargo, atlético y estéticamente agradable.

Se evalúa la apariencia general masculina y atlética del físico. Teniendo en cuenta el conjunto del cuerpo completo, los rasgos faciales, 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 con confianza.

1. Categorías y Divisiones

1.1 Categorías Y Divisiones

JUNIOR: atletas hasta 23 años, pueden incluirse aquellos que cumplan ésta edad en el mismo año en que se realice el campeonato y competir hasta el 31 de diciembre. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones Sudamérica

Hasta e incluido 170 cm

Mas de 170 cm

Divisiones Mundial

Hasta e incluido 170 cm

Hasta e incluido 178 cm

Mas de 178 cm

SENIOR: atletas mayores de 23 años y menores de 40 años, sin embargo pueden incluirse en la competencia atletas junior o master si es su deseo participar como senior, aclarando que no es posible participar en dos categorías de edad en el mismo campeonato. Cada división se abrirá con tres atletas.

Divisiones Sudamérica

Hasta e incluido 166 cm

Hasta e incluido 170 cm

Hasta e incluido 174 cm

Hasta e incluido 178 cm

Mas de 178 cm

Divisiones Mundial

Hasta e incluido 170 cm

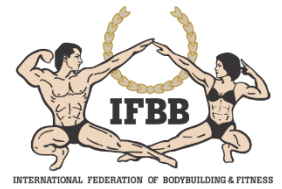
Hasta e incluido 174 cm

Hasta e incluido 178 cm

Mas de 178 cm



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



MASTER: atletas con más de 40 años. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones

División única

2. Procedimientos y normas para realizar las fases de competición

2.1 Eliminatorias

Esta fase de competencia se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas.

El director de la competencia solicita a los atletas que ingresen por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se formen en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espalda.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que el atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás lo sigan caminado hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación todo el grupo de frente al público realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espalda.

El director de la competencia continuará solicitando a los jueces de tarima que posicionen a los atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidores.

Luego los atletas divididos en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamados por el director de competencia al centro del escenario para que realicen en conjunto 4 poses que se detallan a continuación, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:

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



REGLAMENTO DE COMPETENCIA

MEN'S PHYSIQUE



Terminados los grupos, el panel de jueces NO puede solicitar comparaciones entre los atletas. Los jueces de tarima proceden a unir las dos diagonales y forman a los atletas en una sola línea en orden numérico, para su saludo final al público.

Los atletas son invitados a salir del escenario, finalizando la ronda eliminatoria, una vez que se realice la estadística de los resultados individuales de los jueces, se dará inicio a las semifinales con los 15 mejores.

Los jueces eligen los 15 semifinalistas marcando una X en su papeleta, tomando en cuenta la siguiente normativa:

Si en la categoría participan entre 16 y 21 competidores, los jueces marcarán con una X a los atletas que consideran deben ser eliminados.

Si en la categoría participan más de 21 competidores, los jueces marcarán con una X a los 15 atletas que consideran deben pasar a semifinales.

2.2 Semifinales

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 7 a 15 atletas participantes.

Los jueces de tarima formarán detrás del escenario a los 15 atletas que pasaron de las eliminatorias o los atletas participantes si no hizo falta esta fase.

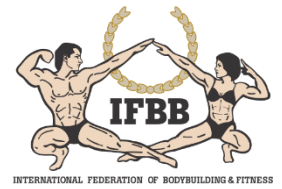
El director de la competencia solicita a los atletas que ingresen por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se formen en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.

Inmediatamente los jueces de tarima procederán a rotar la línea, haciendo que el atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás lo sigan caminado hasta el extremo opuesto del escenario, ubicando el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación todo el grupo de frente al público realizará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.

El director de la competencia continuará solicitando a los jueces de tarima que posicionen a los atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidores.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



Luego los atletas divididos en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamados por el director de competencia al centro del escenario para que realicen en conjunto los 4 cuartos de giro que se detallan a continuación, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada.

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 izquierda, muestran el costado derecho
- Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente

Terminadas las comparaciones en los grupos, cada juez integrante del panel entregará inmediatamente el formulario de TOP FIVE, donde coloca los números de los atletas que considera son los 5 mejores, en orden numérico.

Los jueces estadísticos en conjunto con el director de competencia realizan el promedio de estas calificaciones, para conformar dos o tres grupos de acuerdo al número de participantes que serán llamados para comparación. En el primer grupo se colocan los atletas con más votación o pedido de los jueces, quienes por lógica pasaran a ser los 5 mejores; tomando en cuenta el mismo criterio se definirán los siguientes grupos.

Una vez preparados los grupos el director de competencia solicita que se ubiquen en el centro del escenario los 5 mejores atletas, a quienes llamará en orden numérico, estos realizarán los 4 cuartos de giro y regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda (tomando como referencia la ubicación de los jueces).

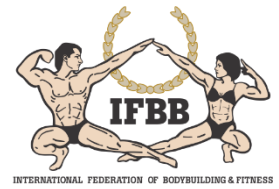
Cuartos de giro:

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



REGLAMENTO DE COMPETENCIA

MEN'S PHYSIQUE



El director de competencia continuará llamando los grupos siguientes (6 al 10 y 11 al 15) siguiendo el procedimiento antes señalado; terminadas las comparaciones cada grupo se ubicará en la diagonal a continuación de los atletas que les antecedieron en la participación.

Terminados los grupos, los jueces de tarima proceden a unir las dos diagonales y forman a los atletas en una sola línea, para su saludo final al público.

Los atletas son invitados a salir del escenario, finalizando la ronda de semifinales, una vez que se realice la estadística de los resultados individuales de los jueces, se dará inicio a las finales con los 6 mejores, quienes iniciaran la nueva fase con puntaje cero.

Los jueces entregaran su papeleta ubicando a los atletas del 1 al 15 de forma obligatoria.

2.3 Finales

Esta fase de competencia se realiza cuando existen de 3 a 6 atletas participantes; si estos pasaron de semifinales inician con puntaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior.

los atletas son llamados por el director de competencia individualmente y en orden numérico, para que realicen su caminata en T, acompañado de música de fondo para pasarela, la misma que está reglamentada de la siguiente manera:

CAMINATA EN T: Los atletas hacen su ingreso individual por el costado y caminan hasta detenerse al centro atrás del escenario, se ubican de frente e inmediatamente caminan en línea recta hacia el centro adelante, donde realizan una ligera pausa para mostrar de forma libre su físico parándose de frente, costado o espaldas, a continuación giran a la izquierda para caminar 5 pasos, se detienen giran al frente con una ligera pausa para mostrar de forma libre su físico, realizan un giro a la derecha para caminar 10 pasos, se detienen giran al frente con la última pausa para mostrar de forma libre su físico, finalmente dan media vuelta y caminan hasta el fondo del escenario en dirección a su lugar de ubicación para la competencia, allí se detienen dan media vuelta para quedar de frente al panel de jueces, en espera de que las demás competidoras realicen su caminata y el director de competencia proceda a solicitar que todo el grupo se ubique adelante en la línea de competencia para realizar los cuatro giros reglamentarios.

Finalizada la caminata en T de todas los atletas, el director de competencia solicitará que se ubiquen adelante en la línea de competencia, para realizar los 4 giros reglamentarios:

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo

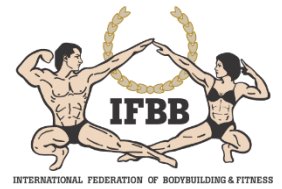
Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.

Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado derecho.

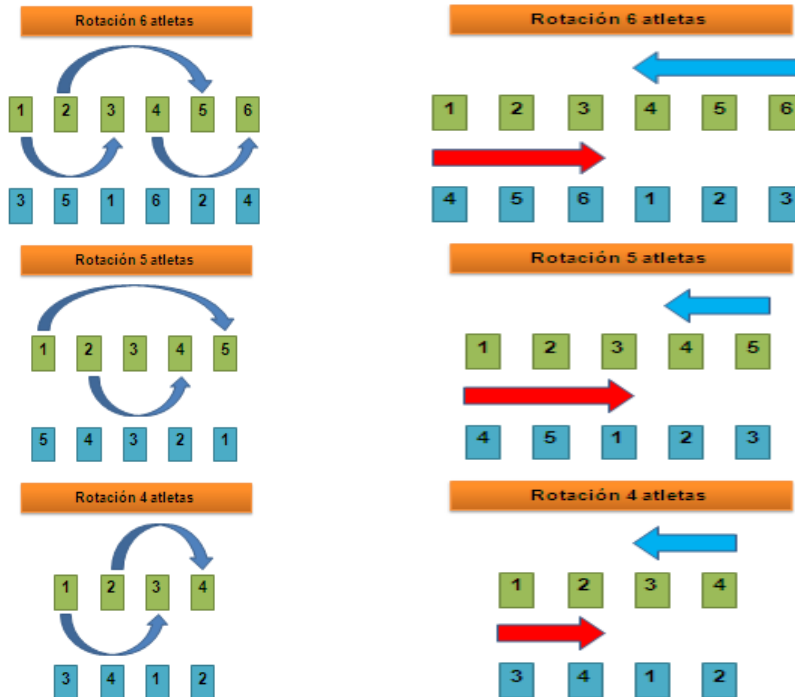
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



A continuación los jueces de tarima procederán a ROTAR la posición de los atletas, la misma que es obligatoria y se realiza de acuerdo a los gráficos siguientes:



Cuando los atletas hayan tomado la nueva ubicación, el director de competencia solicitará una vez más los cuartos de giro.

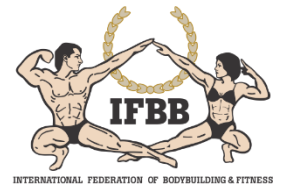
- Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo
- Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda.
- Cuarto de giro a la izquierda, muestran el costado derecho.
- Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

Los jueces estadísticos procederán a tabular las calificaciones del round para entregar la ubicación final de los atletas y continuar con la ceremonia de premiación.

Como recomendación general, los atletas NO podrán estar masticando chicle en ningún momento de la competencia.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



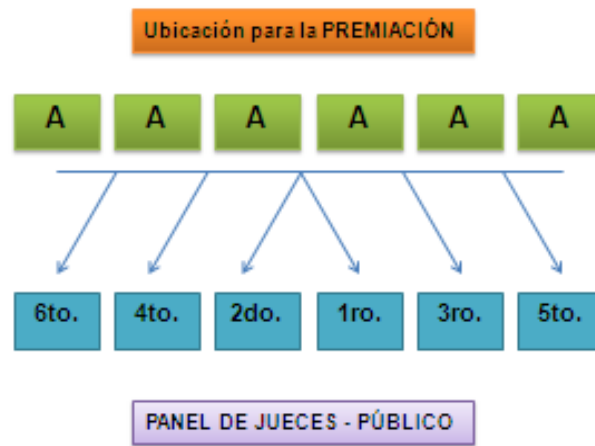
2.4 Premiación

Se procederá con la ceremonia de premiación de acuerdo al programa preparado para el evento, procurando dar el tiempo suficiente para que los estadísticos preparen los resultados.

En el momento, el director de competencia llamará a la división que va a ser premiada, de inmediato los jueces de tarima permitirán el ingreso de los atletas que conforman la misma, quienes ingresarán formados uno tras otro en orden numérico y avanzarán para ubicarse de frente al público en la línea de premiación, que estará marcada 3 metros atrás de la línea de competencia.

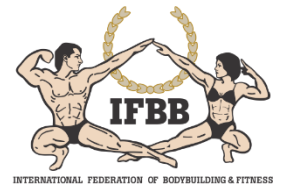
Será necesario tener preparados los premios a entregar (medallas, trofeos, diplomas, etc.), así como a las personas que realizarán la premiación.

Siempre se iniciará premiando al atleta con la última ubicación y se continuará en forma descendente hasta llegar a premiar al primer lugar o campeón. Para esto los atletas que obtuvieron lugares pares (6 – 4 – 2) recibirán su premio al costado izquierdo del escenario (tomando como referencia el panel de jueces), y los lugares impares (5 – 3 – 1) al costado derecho, como se muestra en la gráfica.





REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



Durante toda la premiación los atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado de su participación con profundo respeto, será necesario que permanezcan en el escenario hasta que el director de competencia anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios, así como realizar gestos o expresiones de inconformidad. El incumplimiento de esta norma será considerada como una falta disciplinaria y deberá ser sancionada de acuerdo a lo establecido en el estatuto y reglamento de la institución deportiva.

La IFBB recomienda que las autoridades que realizan la premiación no levanten los brazos de los atletas al finalizar la misma, debido a que los productos de bronceado y aceite que utilizan podrían manchar su vestimenta, además esta posición no brinda una imagen homogénea para las fotografías; por lo que sugiere que las autoridades se ubiquen junto a los atletas, intercalándose entre ellos, y mantengan todos los brazos abajo.

En eventos internacionales deberá entonarse el himno nacional del atleta campeón, una vez que se hayan ubicado como se describe en el numeral anterior, este momento es solemne, por lo que es importante que todos los asistentes se pongan de pie y guarden silencio.

2.5 Campeón Absoluto

Inmediatamente después de la ceremonia de premiación, los ganadores de cada categoría serán llamados al escenario en orden numérico y formarán una sola línea.

El Juez director de competencia llamará a los competidores en orden numérico al centro del escenario, donde realizarán los cuatro 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.

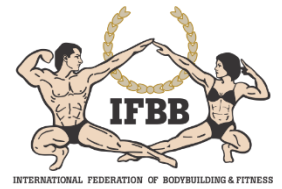
Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente.

Al término de los cuartos de giro, los competidores se retiran del escenario.

Seguidamente el ganador absoluto overall se dará a conocer y la premiación le será entregada por la principal autoridad de la IFBB del evento.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



3. Indumentaria y detalles de presentación de los competidores

Los atletas deben usar pantaloneta tipo surfista y que cubran los muslos hasta las rodillas.

No están autorizados, logotipos impresos en las bermudas diferentes a las originales del fabricante de la prenda.

Los competidores no pueden llevar calzado, relojes, anillos, pulseras, gafas, pendientes, ni adornos que distraigan o realcen artificialmente la figura.

Los atletas no deben masticar chicle, o ingerir alimentos en el momento mismo de la competencia.

Todos los competidores deben presentarse perfectamente depilados o rasurados.

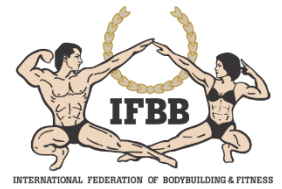
Puede utilizarse productos de bronceado artificial, quedando prohibidos los maquillajes con colores metálicos o pinturas corporales que manchen.

Se permite el uso moderado de aceites, cremas dérmicas y productos hidratantes, prohibiéndose estrictamente su aplicación excesiva.

Los atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bikini o bañador, y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



4. Normas para la evaluación del físico y descripción de los cuartos de giro

Se evalúa la apariencia general masculina y atlética del físico. La evaluación comienza por la cabeza extendiéndose hacia abajo, teniendo en cuenta el conjunto del cuerpo completo, los rasgos faciales, el desarrollo general atlético, la presentación de un físico equilibrado, simétricamente desarrollado con el agregado de una superior, pero ligera densidad muscular, sin perder la estética. Recordemos que esta categoría por encima de todo busca la estética muscular en un cuerpo atlético donde la cintura pequeña y abdomen plano o vaciado, espalda en forma "V", músculos redondos simétricos y armónicos, la condición y el tono de la piel, y por supuesto la habilidad de presentarse en el escenario con confianza.

4.1 Evaluación del Físico

En este round son importantes la silueta general y la forma de los distintos grupos musculares.

Los jueces deben favorecer a los competidores con las siguientes características:

Físicos armoniosos y clásicos, buscando también buena postura, disposición atlética y estructura armónica.

Buena constitución, amplios hombros, pecho amplio, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción.

Buen tono de la piel sin manchas, acné o tatuajes, que son considerados por los jueces como defectos cutáneos.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



4.2 Descripción de los cuartos de giro



DE FRENTE

El competidor se colocara en la línea de competencia, de frente con la cara y mirada en la misma dirección que su cuerpo. Una mano debe reposar en la cadera con la palma mostrando cuatro (4) dedos, la pierna ligeramente a un lado.

La otra mano debe estar ligeramente contraída, el codo semi flexionado, la palma de la mano abierta. La pierna recta, zona abdominal y dorsal ligeramente contraída. El atleta que no adopte esta posición recibirá una advertencia por el director de competencia.



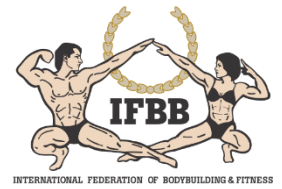
CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRAN COSTADO IZQUIERDO

El competidor ejecutara el primer cuarto de giro. Mostrará su lado izquierdo a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada a ellos. El brazo izquierdo debe reposar sobre el lado izquierdo de la cadera, con la palma de la mano mostrando cuatro (4) dedos.

La mano derecha debe estar ligeramente colocada hacia adelante con el codo semi flexionado y la palma de la mano abierta. La pierna izquierda debe permanecer recta con el pie apoyado en la tarima. La pierna derecha debe ser colocada hacia atrás flexionando la rodilla, apoyándose sobre los dedos.



REGLAMENTO DE COMPETENCIA MEN'S PHYSIQUE



CUARTO DE GIRO DE ESPALDA

El competidor se colocara de espalda a los jueces, recto. Una mano será colocada en la cintura, con cuatro (4) dedos abiertos. El otro brazo debe caer ligeramente contrayendo el codo y la palma de la mano abierta.

Una de las piernas se mantendrá recta, mientras que la otra estará colocada a un lado descansado sobre los dedos. Los músculos de la espalda deben estar ligeramente contraídos.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA, MUESTRAN COSTADO DERECHO

El competidor ejecutara el siguiente cuarto de giro. Mostrará su lado derecho a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada a ellos. El brazo derecho debe reposar sobre el lado derecho de la cadera, con la palma de la mano mostrando cuatro (4) dedos.

La mano izquierda debe estar ligeramente colocada hacia adelante con el codo semi flexionado y la palma de la mano abierta. La pierna derecha debe permanecer recta con el pie apoyado en la tarima. La pierna izquierda debe ser colocada hacia atrás flexionando la rodilla, apoyándose sobre los dedos.