

MEN'S CLASSIC PHYSIQUE



MEN'S CLASSIC PHYSIQUE

Modalidad creada en el año 2018.

Los mismos criterios de juzgamiento que las demás modalidades de fisicoculturismo manteniendo una relación de talla – peso específica.

Se evaluara al atleta de manera integral manteniendo todos los parámetros: cintura pequeña, simetría, proporción y muscularidad. Haciendo énfasis en la pose de Vacío Abdominal que es la que prevalece.



DIVISIONES

JUNIOR

- 16 – 20 años inclusive. División Unificada
- 21 – 23 años inclusive. División Unificada

CSFF

- 16 – 23 años inclusive. División Unificada

Divisiones

- Hasta e incluido 168 cm + 2 Kg.
- Hasta e incluido 171 cm + 3 Kg.
- Hasta e incluido 175 cm + 4 Kg.
- Hasta e incluido 180 cm + 6 Kg.
- Hasta e incluido 188 cm + 7 Kg.
- Hasta e incluido 196 cm + 8 Kg.
- Mas de 196 cm + 9 Kg.
- **Estatura (cm) – 100 mas o menos margen permitido = Peso**



SENIOR

MUNDIALES

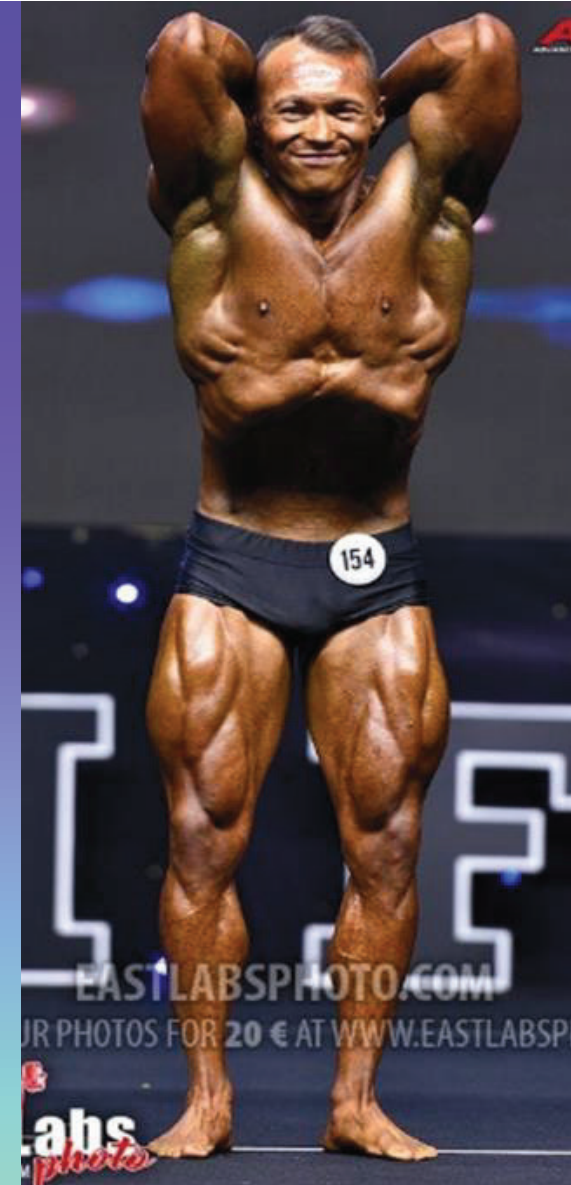
- ✓ Hasta 168 cm.
- ✓ Hasta 171 cm.
- ✓ Hasta 175 cm.
- ✓ Hasta 180 cm.
- ✓ Mas de 180 cm.

CSFF

- ✓ Hasta 175 cm.
- ✓ Mas de 175 cm.

Divisiones

- Hasta e incluido 168 cm + 04 Kg.
 - Hasta e incluido 171 cm + 06 Kg.
 - Hasta e incluido 175 cm + 08 Kg.
 - Hasta e incluido 180 cm + 11 Kg.
 - Hasta e incluido 188 cm + 13 Kg.
 - Hasta e incluido 196 cm + 15 Kg.
 - Mas de 196 cm + 17 Kg.
- **Estatura (cm) – 100 mas o menos margen permitido = Peso (Kg)**



MASTER

- 40 – 44 años inclusive. División Unificada
- 45 – 49 años inclusive. División Unificada
- 50 y más de 50 años. División Unificada

❖ La misma relación talla peso de Senior.

CSFF

- 40 y más de 40 años. División Unificada





SIZE - WEIGHT / RELACION TALLA - PESO

Junior Men's Classic Physique

Hasta 168 cm		Hasta 171 cm		Hasta 175 cm		Hasta 180 cm		Hasta 188 cm		Hasta 196 cm		Más 196 cm	
156	58	168,5	71,5	171,5	75,5	175,5	81,5	180,5	87,5	188,5	96,5	196,5	105,5
156,5	58,5	169	72	172	76	176	82	181	88	189	97	197	106
157	59	169,5	72,5	172,5	76,5	176,5	82,5	181,5	88,5	189,5	97,5	197,5	106,5
157,5	59,5	170	73	173	77	177	83	182	89	190	98	198	107
158	60	170,5	73,5	173,5	77,5	177,5	83,5	182,5	89,5	190,5	98,5	198,5	107,5
158,5	60,5	171	74	174	78	178	84	183	90	191	99	199	108
159	61	Mas 3 Kgs		174,5	78,5	178,5	84,5	183,5	90,5	191,5	99,5	199,5	108,5
159,5	61,5				175	79	179	85	184	91	192	100	200
160	62			Mas 4 Kgs		179,5	85,5	184,5	91,5	192,5	100,5	200,5	109,5
160,5	62,5					180	86	185	92	193	101	201	110
161	63					Mas 6 Kgs		185,5	92,5	193,5	101,5	201,5	110,5
161,5	63,5							186	93	194	102	202	111
162	64							186,5	93,5	194,5	102,5	202,5	111,5
162,5	64,5							187	94	195	103	203	112
163	65							187,5	94,5	195,5	103,5	203,5	112,5
163,5	65,5							188	95	196	104	204	113
164	66							Mas 7 Kgs		Mas 8 Kgs		Mas 9 Kgs	
164,5	66,5												
165	67												
165,5	67,5												
166	68												
166,5	68,5												
167	69												
167,5	69,5												
168	70												
Mas 2 Kgs		ADOLFO MARTINEZ. Director de Jueces CSFF / CACBBFF Abril 2023											

ADOLFO MARTINEZ. Director de Jueces CSFF / CACBBFF Abril 2023



SIZE - WEIGHT / RELACION TALLA - PESO

Senior Men's Classic Pysique

Hasta 168 cm	Hasta 171 cm	Hasta 175 cm	Hasta 180 cm	Hasta 188 cm	Hasta 196 cm	Más 196 cm
156 60	168,5 74,5	171,5 79,5	175,5 86,5	180,5 93,5	188,5 103,5	196,5 113,5
156,5 60,5	169 75	172 80	176 87	181 94	189 104	197 114
157 61	169,5 75,5	172,5 80,5	176,5 87,5	181,5 94,5	189,5 104,5	197,5 114,5
157,5 61,5	170 76	173 81	177 88	182 95	190 105	198 115
158 62	170,5 76,5	173,5 81,5	177,5 88,5	182,5 95,5	190,5 105,5	198,5 115,5
158,5 62,5	171 77	174 82	178 89	183 96	191 106	199 116
159 63	Mas 6 Kgs	174,5 82,5	178,5 89,5	183,5 96,5	191,5 106,5	199,5 116,5
159,5 63,5		175 83	179 90	184 97	192 107	200 117
160 64		Mas 8 Kgs	179,5 90,5	184,5 97,5	192,5 107,5	200,5 117,5
160,5 64,5			180 91	185 98	193 108	201 118
161 65			Mas 11 Kgs	185,5 98,5	193,5 108,5	201,5 118,5
161,5 65,5				186 99	194 109	202 119
162 66				186,5 99,5	194,5 109,5	202,5 119,5
162,5 66,5				187 100	195 110	203 120
163 67				187,5 100,5	195,5 110,5	203,5 120,5
163,5 67,5				188 101	196 111	204 121
164 68				Mas 13 Kgs	Mas 15 Kgs	Mas 17 Kgs
164,5 68,5						
165 69						
165,5 69,5						
166 70						
166,5 70,5						
167 71						
167,5 71,5						
168 72						
Mas 4 Kgs	ADOLFO MARTINEZ. Director de Jueces CSFF / CACBBFF Abril 2023					

INDUMENTARIA / VESTIMENTA:

Pantalón corto de gimnasia (short) unicolor, no brillante, ni metalizado, color a elección, debe cubrir 100% los glúteos, toda el área frontal y de costado debe tener mínimo 15 cm de ancho.

Sin adornos, acolchados o costuras internas (Similar a Games Classic Bodybuilding y Classic Bodybuilding y Men's Fitness).

Sin accesorios, calzado, lentes, reloj, collares, pendientes, pelucas o adornos que realcen la figura a excepción de un anillo de bodas.



RONDAS:

Primero, pose de vacio abdominal.

ELIMINATORIAS:

(Cuatro poses obligatorias)

1. De frente doble Biceps.
2. De perfil Pectoral.
3. De espalda doble Biceps.
4. Vacío abdominal.

SEMIFINALES:

Ronda 1 (4 cuartos de giro y 7 poses obligatorias)

FINALES:

Ronda 2 (4 cuartos de giro y 7 poses obligatorias)

Ronda 3 (Rutina Coreográfica – 60 seg.)

De frente a los Jueces:

1. Cuarto de giro a la derecha.
2. De espalda.
3. Cuarto de giro a la derecha.
4. De frente
5. Vacío abdominal

1. Doble Biceps.
2. De perfil Pectoral.
3. De espalda doble Biceps.
4. De perfil Tríceps.
5. Vacío abdominal
6. Abdominales y piernas

7. Pose clásica a elección (Pose clásica a elección del atleta en posición frontal de pie pero no más

Poses de: Vacío Abdominal / abdominales y piernas

Vacío Abdominal

De frente a los jueces, ambos brazos detrás de la cabeza y colocará los pies juntos.

Luego posará el área abdominal, debe hacer la postura de vacío y al mismo tiempo flexionar el músculo interno, piernas, torso y brazos.

Abdominales y piernas

Contraerá los músculos abdominales con el tronco ligeramente hacia delante, mostrando una pierna hacia adelante. Al mismo tiempo, contraerá los músculos de los muslos de las piernas.

NOTA: en eliminatorias y semifinales primero se le pedirá a los atletas que realicen la pose de **VACIO ABDOMINAL** y se evaluara esa pose, los atletas que no la realicen automáticamente serán descalificados en esa etapa y no pasaran a las semifinales o finales dependiendo de la etapa en que se está evaluando.











FUJAIRAH, UNITED



Judgar
pose de
vacio
abdominal.

WE EASTLABSPHOTO.COM
BUY ALL YOUR PHOTOS FOR 20 € AT WWW.EASTLABSPHOTO.COM





Classic
Physique
Evaluacion
1 2 3 lugar
en pose de
vacio
abdominal.



Evaluacion
de espalda
1 2 3 lugar,
siempre
puntuando
las poses
completes,
el total en
todas, es el
mejor atleta
y no solo
de frente.