

FISICOCULTURISMO / Categorías y divisiones

JUNIOR	<input checked="" type="checkbox"/> 16–20 años inclusive: División Unificada. <input checked="" type="checkbox"/> 21–23 años inclusive: Hasta 75 / Más de 75 kg	CSFF
SENIOR	<input checked="" type="checkbox"/> Hasta 65 / 70 / 75 / 80 / 85 / 90 / 95 / 100 / Más de 100 kg	CSFF

40 – 44 AÑOS INCLUSIVE	<input checked="" type="checkbox"/> Hasta 70 / 80 / 90 / Más de 90 Kg. <input type="checkbox"/> Hasta 70 / 80 / 90 / Más de 90 Kg.	CSFF
45 – 49 AÑOS INCLUSIVE	<input checked="" type="checkbox"/> Hasta 70 / 80 / 90 / Más de 90 Kg. <input type="checkbox"/> Hasta 70 / 80 / 90 / Más de 90 Kg.	CSFF
MASTER	<input checked="" type="checkbox"/> Hasta 80 / Más de 80 Kg.	<input type="checkbox"/> División Unificada
50 – 54 AÑOS INCLUSIVE	<input checked="" type="checkbox"/> Hasta 75 / Más de 75 Kg.	<input type="checkbox"/> División Unificada
55 – 59 AÑOS INCLUSIVE	<input checked="" type="checkbox"/> Hasta 75 / Más de 75 Kg.	<input type="checkbox"/> División Unificada
60 Y MAS DE 60 AÑOS	<input checked="" type="checkbox"/> División Unificada.	<input type="checkbox"/> División Unificada

Nota: las edades están comprendidas desde 1 de enero al 31 diciembre, fecha calendario.

INDUMENTARIA DEL FISICOCULTURISMO

- ✓ Los bañadores deben cubrir las 3/4 partes del glúteo. Mínimo de 5 cm de alto en los laterales.
- ✓ Unicolor, color a elección, sin brillos, sin adornos, acolchados, marcas ni dibujos.
- ✓ El número debe estar sujetado de forma segura en el lado izquierdo.
- ✓ Están prohibidos los bañadores tipo tanga y los bronzeadores con colores metálicos o pinturas corporales que manchen o pinten al tacto. Se permite el uso moderado de aceites y cremas.
- ✓ Sin calzado, relojes, anillos, pulseras, lentes, pendientes ni adornos que distraigan o realcen artificialmente la figura.
- ✓ No deben masticar chicle, comer caramelos, durante las fases de competencia.



CUARTOS DE GIRO

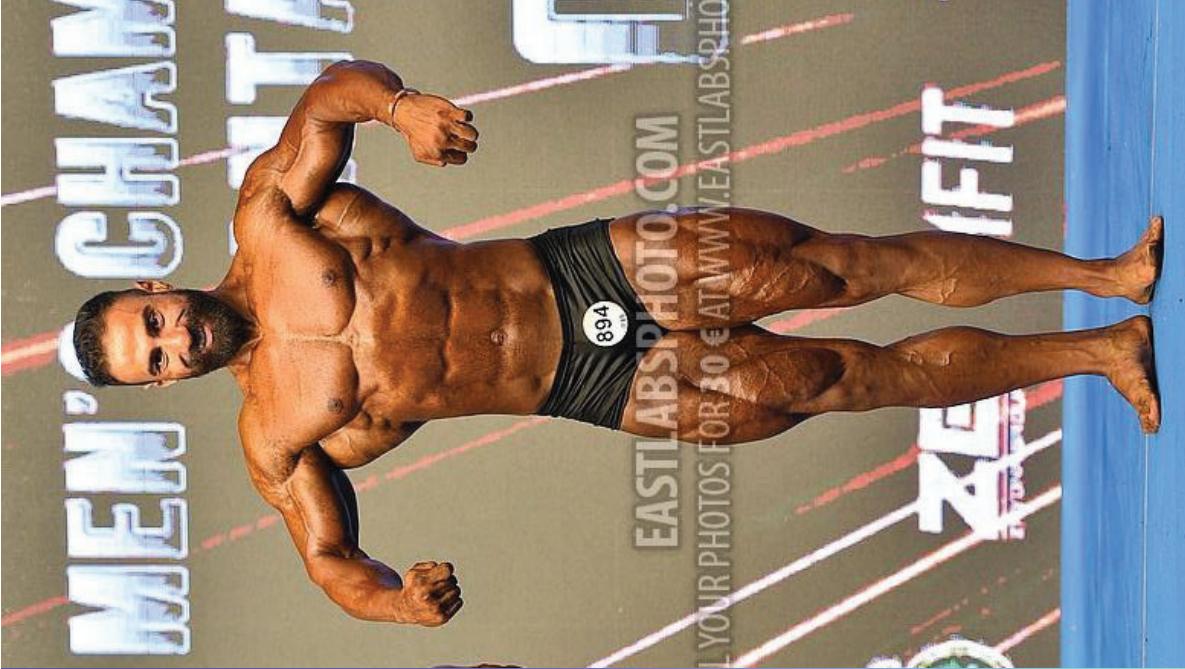
- ❖ En el Congreso Mundial 2023, Santa Susana, España, fue aprobado la eliminación de los Cuartos de Giro en todas las modalidades clásicas: Men's Games Classic Bodybuilding –Men's Classic Bodybuilding – Men's Classic Physique.

De frente

En posición frontal a los jueces. Talones separados aprox. 15 cm, los pies con un ángulo de 30º.

Cabeza y Pecho hacia arriba, hombros hacia atrás, piernas rectas, abdomen vaciado, dorsales ligeramente expandidos con los brazos en paralelo al cuerpo y los codos ligeramente flexionados.

Las palmas de la mano deben estar ligeramente cerradas.



Cuarto de giro – A la derecha

Mostrara su lado izquierdo a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30°.

El brazo izquierdo ligeramente hacia atrás doblando levemente el codo y la palma de la mano cerrada. El brazo derecho semiflexionado hacia adelante.

Esta posición de los brazos hace que la parte superior del cuerpo gire ligeramente a la izquierda con el hombro izquierdo hacia abajo y el hombro derecho elevado.

Debe mantener en todo momento la semiflexión de la pose.



Cuarto de giro – De espalda

Se colocara de espalda a los jueces. Talones separados aprox. 15 cm, los pies con un ángulo de 30°.

Cabeza y Pecho hacia arriba, hombros hacia atrás, piernas rectas, abdomen vaciado, dorsales ligeramente expandidos con los brazos en paralelo al cuerpo y los codos ligeramente flexionados.

Las palmas de la mano deben estar ligeramente cerradas.



Cuarto de giro – A la derecha

Mostrará su lado derecho a los jueces. Talones juntos, los pies con un ángulo de 30º.

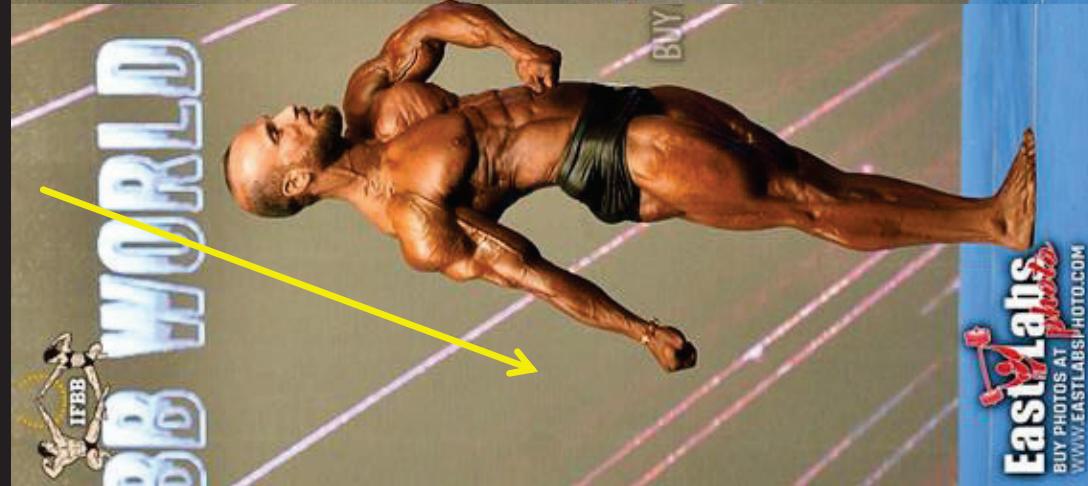
El brazo derecho ligeramente hacia atrás doblando levemente el codo con la palma de la mano cerrada. El brazo izquierdo debe caer en semiflexión y levemente hacia adelante.

Esta posición de los brazos occasionara que la parte superior del cuerpo gire ligeramente a la derecha con el hombro derecho hacia abajo y el hombro izquierdo elevado.

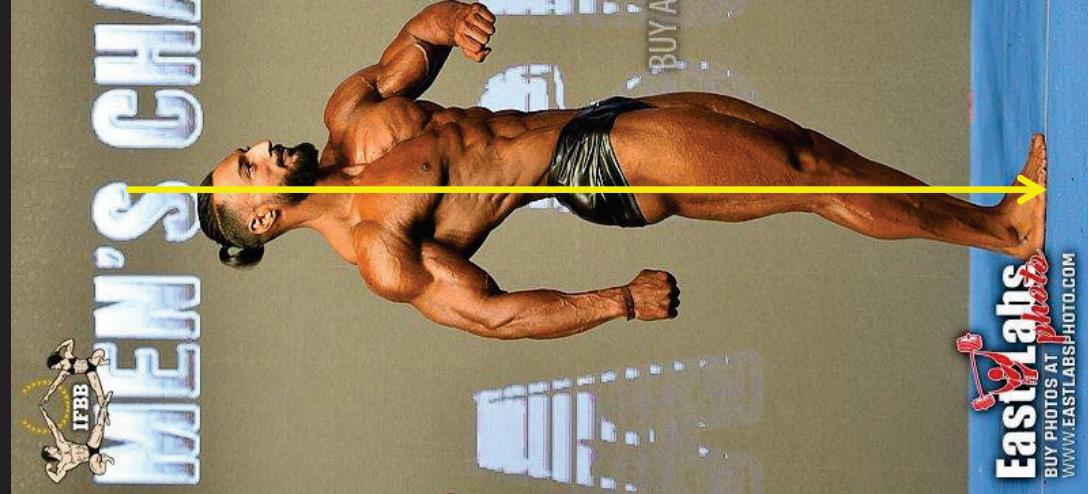
Debe mantener en todo momento la semiflexión de la pose.



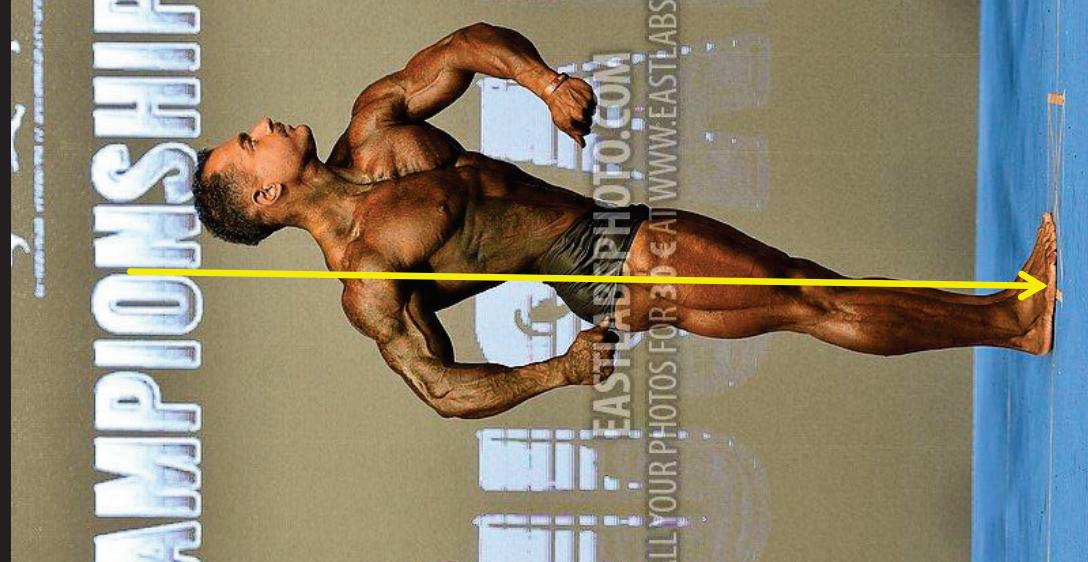
Brazo



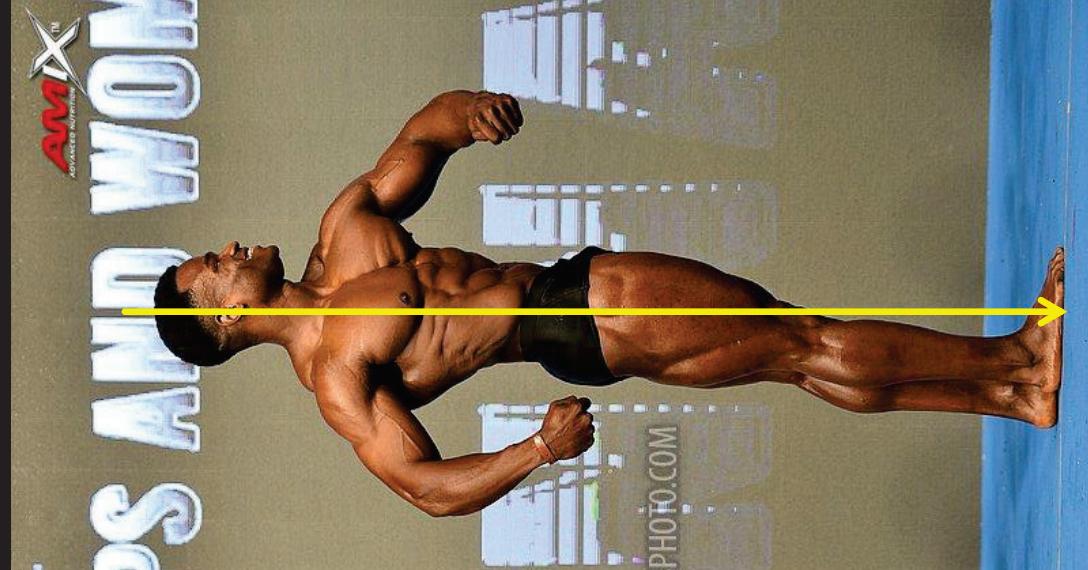
No atrás



No adelante



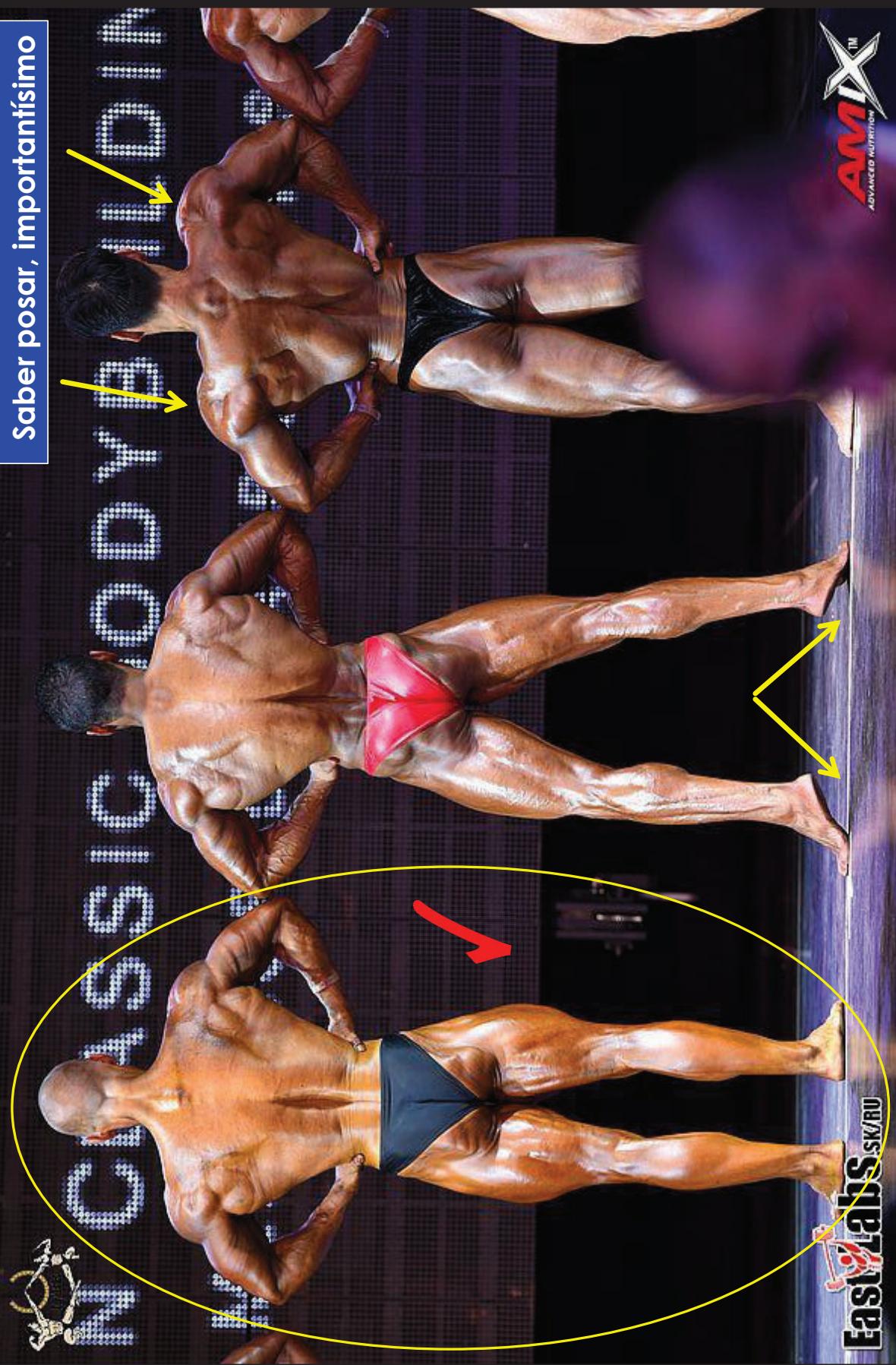
Correcto



Mirada al frente

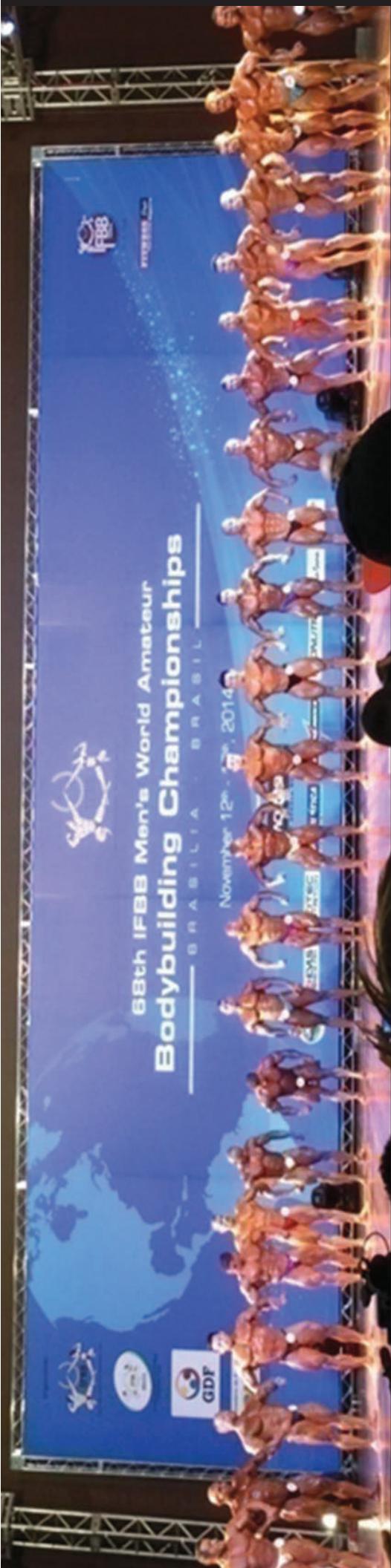


Saber posar, importantísimo



Amix
ADVANCED NUTRITION

FastLabz SKRU



Posar
siempre, en
eliminatorias
lo importante
es clasificar





Anécdota.

La preparación es para ese tiempo mínimo en tarima, calcular todos los detalles para ese día, hora, etc... Los jueces lo vamos evaluar en ese momento, ni antes ni después. Dense cuenta de su numero mundial 2023



FACTORES FUNDAMENTALES PARA REALIZAR LAS POSES DE COMPETENCIA



- ✓ Posición estable
- ✓ Contracción muscular permanente
- ✓ Controlar la respiración
- ✓ Ejecución reglamentaria
- ✓ Cambio de posición controlada
- ✓ Elegancia y seguridad
- ✓ Posar sin demora



POSES OBLIGATORIAS

SIMETRÍA

1. De frente
2. De espalda

OBLIGATORIAS

1. Doble bíceps de frente
2. Expansión dorsal de frente (No en damas ni parejas)
3. Lateral de pectorales – Pectoral de perfil
4. Doble bíceps de espalda
5. Expansión dorsal de espalda (No en damas ni parejas)
6. Lateral de tríceps – Tríceps de perfil
7. Abdominales y piernas – Muslos abdominales

Jueces: tarjeta amarilla / llamado atención / resta 1 punto



De frente a los Jueces

Posición obligatoria para inicio de la competición, bien sea en la línea de competición o en la línea trasera. Se prohíbe realizar cualquier otro tipo de pose.

El atleta se colocara sobre la linea de competencia en posición frontal a los jueces. Piernas rectas, talones separados aprox. 15 cm, los pies con un ángulo de 30°.

Cabeza y Pecho hacia arriba, hombros hacia atrás, piernas rectas, abdomen vaciado, dorsales ligeramente expandidos con los brazos en paralelo al cuerpo y los codos ligeramente flexionados.

Las palmas de la mano deben estar ligeramente cerradas.



1. De frente DOBLE BÍCEPS

De frente a los jueces, separando levemente una de las dos piernas (rodillas y pie) 40-50 cm hacia adelante y hacia un lado, a elección del competidor, colocando los dedos en el suelo, apoyarla sobre el metatarso, la otra pierna (dedos, metatarso, talón) se mantiene apoyada, rodilla extendida, ambas piernas contraídas conjuntamente con la zona abdominal hacia dentro para mantener la verticalidad y la estabilidad del cuerpo.

Elevamos ambos codos flexionados a la altura de los hombros con las manos cerradas hacia las orejas, realizando una flexión de las muñecas, para lograr una contracción de los bíceps y antebrazos que son los músculos principales a valorar.

2. De frente EXPANSIÓN DORSAL

De frente a los jueces con las piernas y los pies alineados y separados hasta 15 cm.

Las plantas de los pies (talón, metatarso, dedos) apoyadas totalmente al suelo, rodillas extendidas, abdomen contraído hacia adentro, manos cerradas colocadas a nivel de la cintura, codos flexionados en paralelo con manos y tronco, elevar el peitoral, realizando una breve rotación de ambos hombros hacia delante, expandiendo al máximo los músculos dorsales.





3. De perfil PECTORAL

De perfil a los jueces (Derecho o Izquierdo). Pie apoyado en los dedos sobre el metatarso de la pierna, que da la visión directa hacia los jueces, la planta del pie contrario en el suelo (talón, metatarso y dedos) a nivel medio del pie contrario.

Ambas rodillas flexionadas, abdomen contraído hacia dentro para mantener el equilibrio, estabilidad y la contracción de los miembros inferiores y superiores.

Flexionar ambos codos por delante del tronco, la mano que da la visión directa a los jueces empuñada, para ser agarrada por la mano contraria a nivel de la muñeca realizando una tracción de la mano empuñada, sobre la que esta agarrada a la muñeca, girar brevemente el torso a nivel de la cintura manteniendo la contracción muscular del pectoral, abdominal, miembros superiores e inferiores, para dar así una mejor visión y evaluación ante los jueces.

4. De espalda DOBLE BÍCEPS

De espalda a los jueces, separando brevemente una de los dos piernas de forma lateral o posterior a elección del competidor (rodillas y pie). Dedos en el suelo apoyados sobre el metatarso, mientras la otra pierna se mantiene apoyada totalmente (dedos, metatarso, talón) con la rodilla semiflexionada, abdomen contraído hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad de los miembros superiores e inferiores.

Elevar los codos flexionados a la altura de los hombros. Manos empuñadas hacia las orejas. Manos, codos y hombros paralelos al tronco, realizando una contracción de los bíceps, antebrazos, paravertebrales y demás miembros superiores e inferiores posteriores del cuerpo.



5. De espalda EXPANSIÓN DORSAL

De espalda a los jueces con las piernas paralelas y extendidas y los pies alineados y separados hasta 15 cm. Las plantas de los pies (talón, metatarso, dedos) apoyadas totalmente al suelo. contraer la zona abdominal hacia dentro para mantener la estabilidad y equilibrio del cuerpo, colocando ambos puños de las manos a nivel de la cintura; codos flexionados paralelamente a manos y tronco.

Elevar el peectoral, realizar una ligera rotación del hombro hacia delante y mirada al frente, expandiendo al máximo los músculos dorsales.





6. De perfil TRÍCEPS

De perfil a los jueces (derecho, Izquierdo). Colocado de lateral de cualquiera de los dos lados. Pie (talón, metatarso y dedos) en el suelo de la pierna que da la visión directa hacia los jueces, el pie contrario separado detrás en paralela, apoyado en los dedos sobre el metatarso.

Ambas rodillas flexionadas, abdomen contraído hacia dentro para mantener el equilibrio, la estabilidad y la contracción de los miembros inferiores y superiores; ambos brazos con los codos extendidos por detrás.

El brazo que da la visión directa a los jueces, paralelo al tronco tomada por el contrario a nivel de los dedos o muñeca, ejerciendo presión sobre el brazo y a su vez una pequeña flexión del tronco, para lograr la máxima contracción del tríceps y antebrazo, girando brevemente el torso a nivel de la cintura, mirada hacia los jueces, manteniendo la contracción muscular de los miembros inferiores y superiores.

7. De frente ABDOMINALES Y PIERNAS



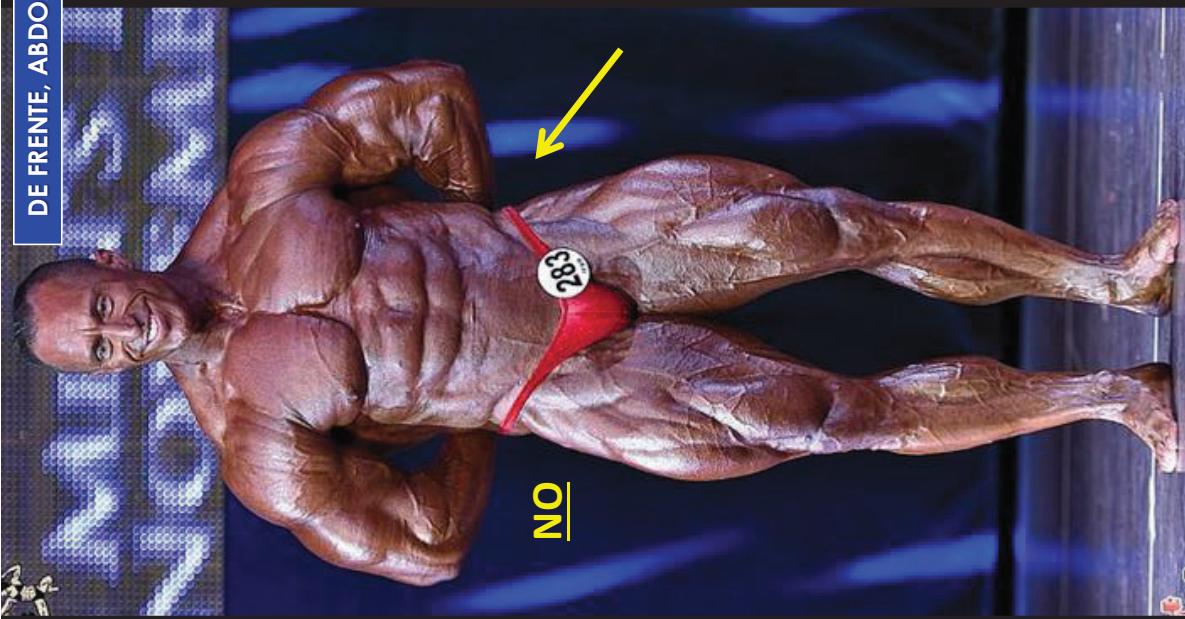
De frente a los jueces, talones de los pies juntos o en su defecto adelantar una de las dos piernas de forma paralela (derecha ó izquierda), a elección del competidor. Pie en el suelo sobre la punta o el talón, el otro pie apoyado (punta, metatarso, talón) en el suelo.

Rodillas extendidas, ambas manos deben permanecer detrás de la cabeza durante toda la pose, realizando una máxima y constante contracción abdominal hacia dentro, manteniendo el equilibrio y estabilidad del cuerpo acompañada con una pequeña flexión del tronco, mirada al frente, mantener la contracción abdominal mostrando abdominales y piernas.

DE FRENTE, ABDOMINALES Y PERNAS



NO

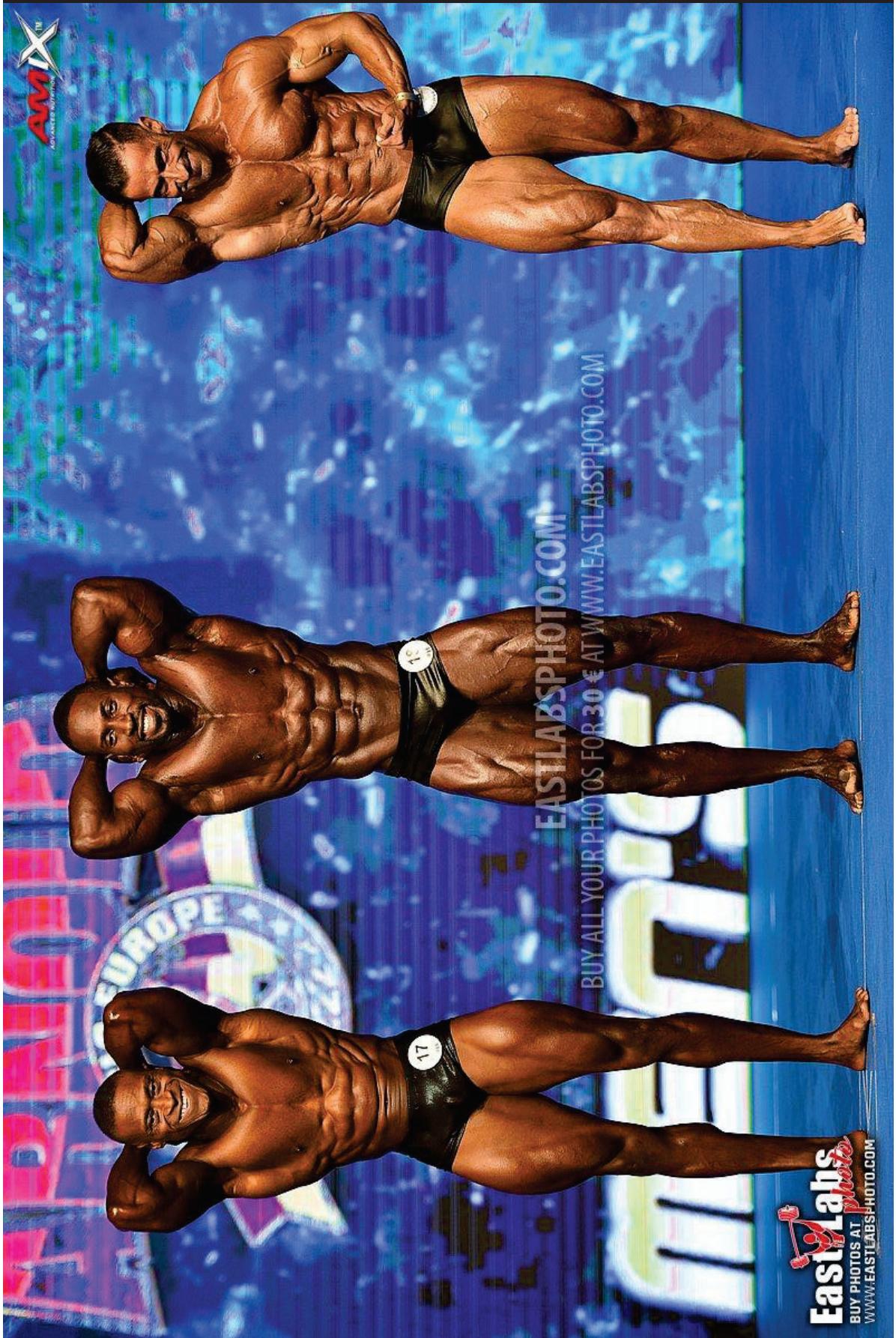


abs
S.S.R.U

AVI
ANIVERSARIO INTERNACIONAL



Postura
de frente
y
completa
mente de
frente



Saber posar puede hacer la diferencia



Saber posar puede definir la posición



Posar rápido



ROLA MOCÁ

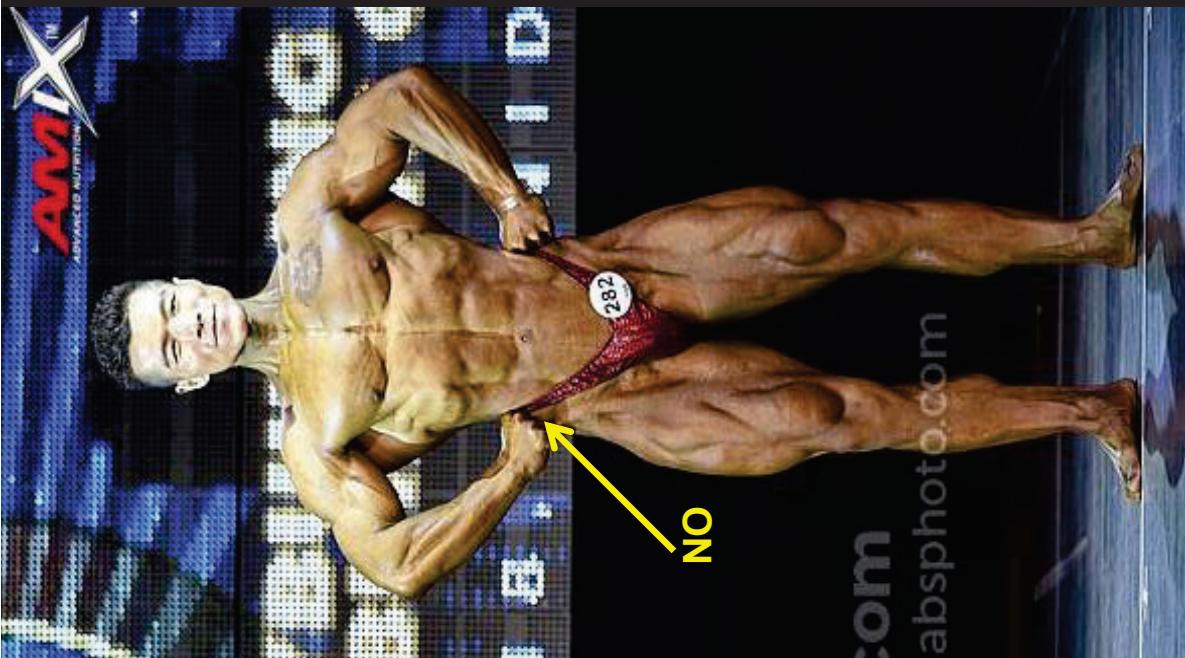


GIGANT

INTER

FastLabs SK/RU





Ejemplo para tarjeta
amarilla, llamado de
atencion y al tercer
llamado se le baja
un puesto

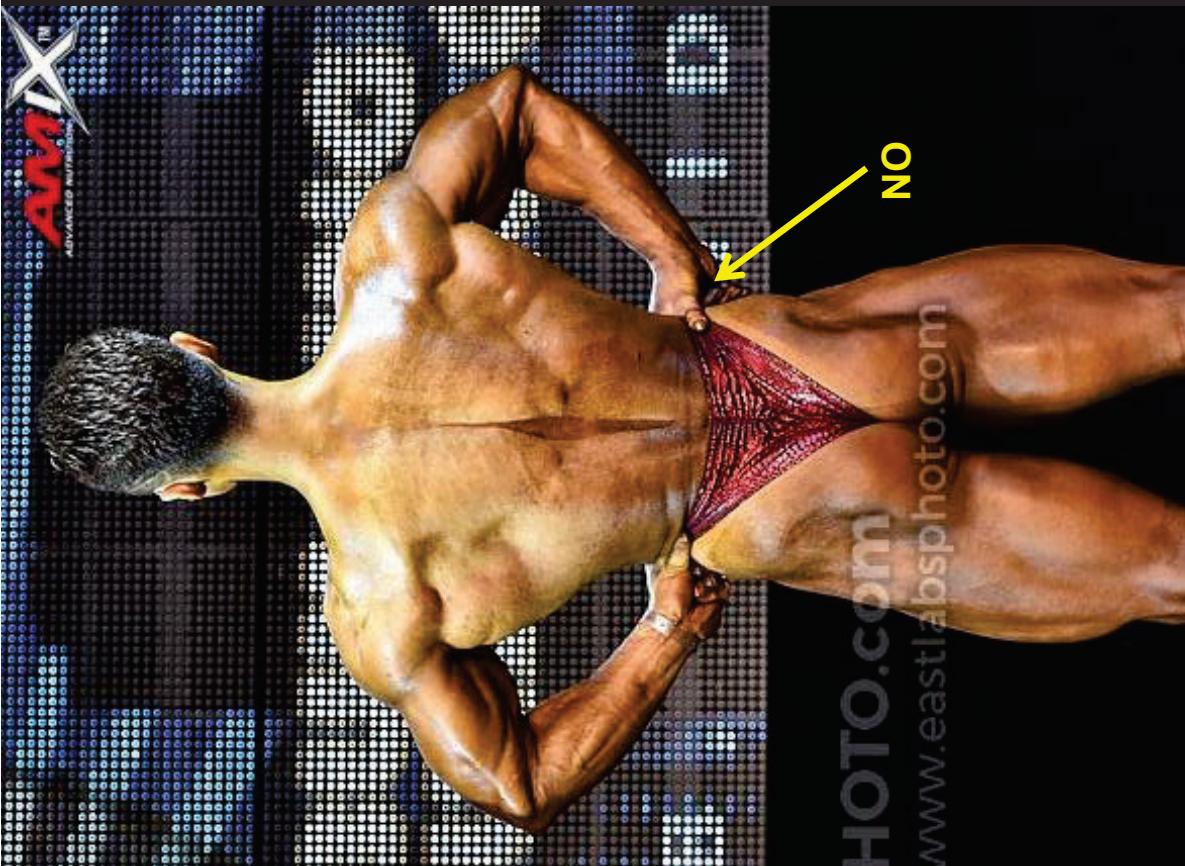


PHOTO.com
www.eastlابphoto.com