



## MEN'S PHYSIQUE



## CATEGORIAS

### JUNIOR

- 16–20 años inclusive. División Unificada
- 21–23 años inclusive:
  - ✓ Hasta 1.74 Mts.
  - ✓ Hasta 1.78 Mts.
  - ✓ Más de 1.78 Mts.

### SENIOR

- Hasta 1.70 Mts.
- Hasta 1.73 Mts.
- Hasta 1.76 Mts.
- Hasta 1.79 Mts.
- Hasta 1.82 Mts.
- Más 1.82 Mts.

### MASTER

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

### CSFF

- 16–23 años inclusive
  - ✓ Hasta 1.70 Mts.
  - ✓ Mas de 1.70 Mts.

### CSFF

- Hasta 1.67 Mts.
- Hasta 1.70 Mts.
- Hasta 1.73 Mts.
- Hasta 1.76 Mts.
- Hasta 1.79 Mts.
- Mas de 1.79 Mts.

### CSFF

- 40 y mas de 40 años.  
División Unificada



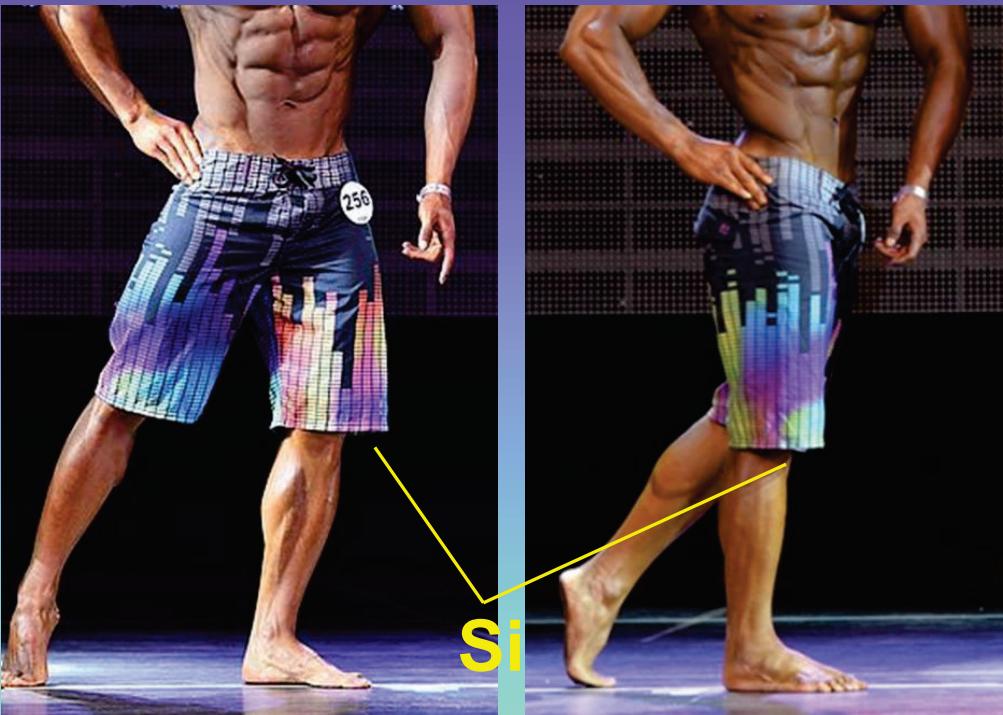
## NORMATIVAS DE JUZGAMIENTO

- ✓ Apariencia atlética masculina, Se evalúa el físico partiendo de la cintura hacia arriba, la estructura completa de hombros, brazos y pectorales, buscando una buena línea, definido, proporcionado y simétricamente desarrollado.
  - ✓ Pectorales, hombros y brazos definidos sin llegar a ser hipertrofiados.
  - ✓ Amplitud de los dorsales (espalda en forma "V").
  - ✓ Cintura pequeña.
  - ✓ Zona media seca, definida, abdomen plano o vaciado.
  - ✓ Pintura adecuada, la condición y el tono de la piel,
  - ✓ Ademas de la habilidad de presentarse en el escenario con confianza en si mismo.
  - ✓ Así como los valores asociados con la estética facial, alegría, simpatía ...
- *El exceso de masa muscular debe ser penalizada*



## ➤ La indumentaria:

- Short tipo bermuda, debe cubrir hasta la rodilla del atleta.
- No está permitido pantalones ajustados, ni logotipos de patrocinadores personales.



## ➤ Poses (cuartos de giro):

- Cuarto de giro a la derecha
- Cuarto de giro de espalda
- Cuarto de giro a la derecha
- Cuarto de giro de frente



## **1. De frente**

Posición obligatoria que debe adoptar el competidor en la línea trasera y línea principal de competición hasta que el director de la competición indique lo contrario.

De frente a los jueces, piernas (rodillas y pies) separados en paralelo. Pie y rodilla derecha separada y extendida de forma horizontal, mano colocada del mismo lado (derecha), con el codo flexionado a nivel de la cadera, los cuatro dedos (menique, anular, medio, índice ) hacia el frontal el pulgar apoyando hacia el lado posterior.

La mano izquierda permanece en el aire con el codo flexionado, dedos flexionados ó extendidos mientras el pie (dedos, metatarso, talón) izquierdo está totalmente apoyado al suelo, abdominales contraídos hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad de los miembros inferiores y superiores, manos, codos y hombros paralelos al tronco, cuello recto, mirada al frente.



## **2. Cuarto de giro A LA DERECHA**

De pie, de perfil a los jueces, pie izquierdo apoyado ( dedos, metatarso, talón) en el suelo, mostrando el perfil izquierdo, pie derecho separado por detrás del pie izquierdo, apoyado en los dedos sobre el metatarso, mano izquierda colocada a nivel de la cadera, con los cuatro dedos (Menique, Anular, Medio, Índice) hacia el frontal, pulgar apoyando hacia la parte posterior.

Mano derecha permanece en el aire, codo y dedos flexionados, abdomen contraído hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad de los miembros inferiores y superiores, manos, codos y hombros paralelos al tronco, realizando un pequeño giro a nivel de la cintura, cuello recto, mirada lateral hacia el panel de jueces.



### **3. De espalda**

De espalda a los jueces, piernas (rodillas y pies) separados en paralelo. Una de las piernas a elección del competidor pie y rodilla separada, extendida de forma horizontal, la mano del mismo lado se mantiene en el aire con los codos y dedos flexionados.

Pie (dedos, metatarso, talón) contrario permanece apoyado, abdomen contraído hacia dentro para mantener la verticalidad y estabilidad, mano de ese lado colocada a nivel de la cadera con los cuatro dedos (Menique, Anular, Medio, Índice) hacia el frontal, pulgar apoyando hacia lado posterior, codo flexionado con manos y hombros paralelos al tronco, elevando el pecho y expandiendo al máximo el dorsal, cuello recto, mirada al frente al fondo del escenario.



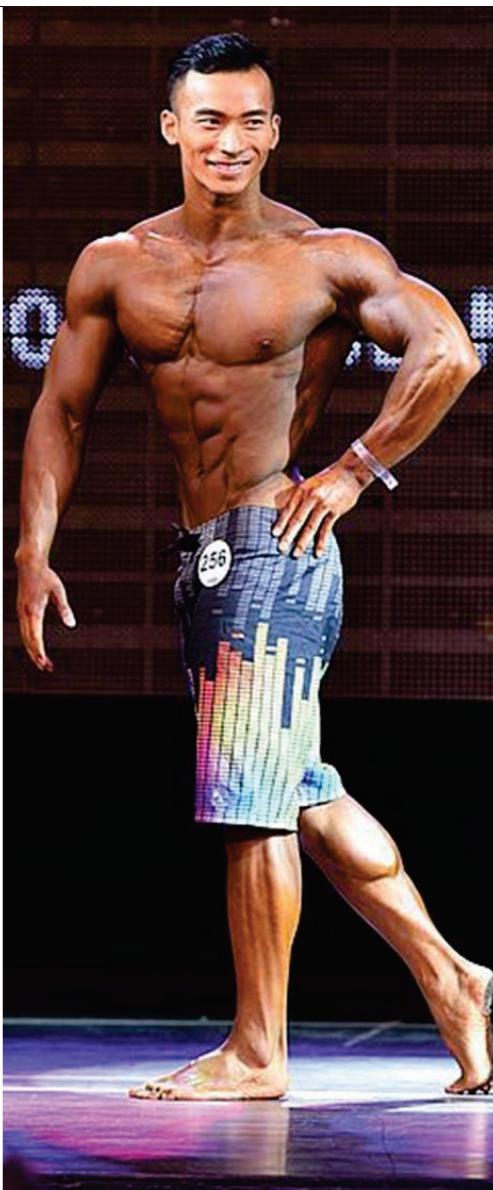
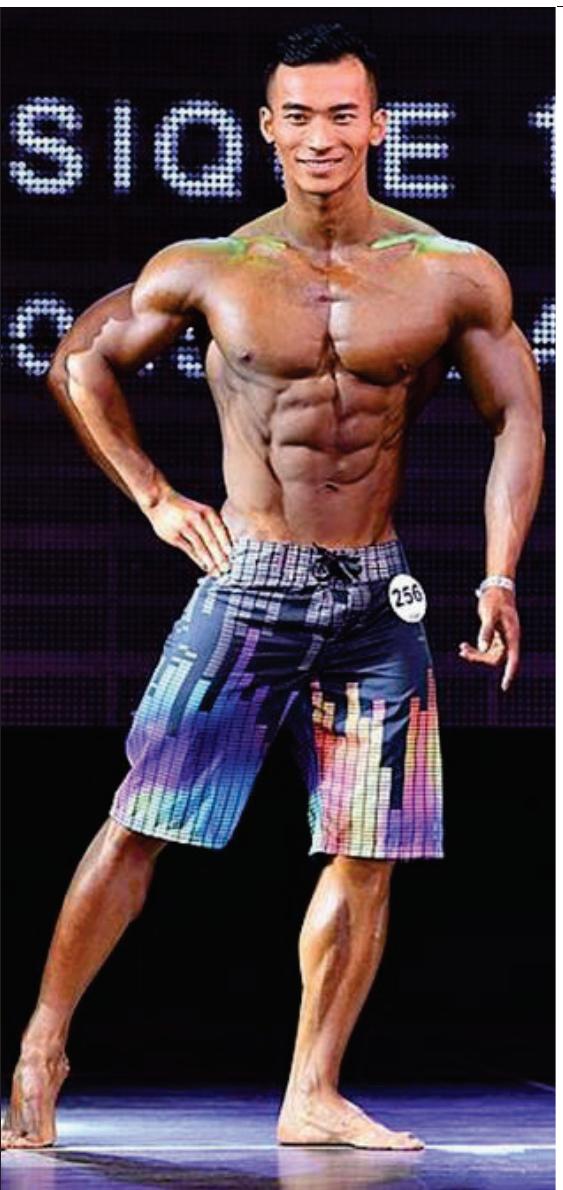
#### **4. Cuarto de giro A LA DERECHA**

De perfil a los jueces, pie derecho apoyado (dedos, metatarso, talón) en el suelo, mostrando el perfil derecho. Pie izquierdo separado por detrás del derecho, apoyado en los dedos sobre el metatarso.

La mano derecha colocada a nivel de la cadera, con los cuatro dedos (menique, anular, medio e índice) hacia el frontal, pulgar apoyando hacia el lado posterior, la mano izquierda permanece en el aire, codo y dedos flexionados, abdomen contraído hacia dentro, manteniendo la verticalidad y estabilidad de los miembros inferiores y superiores, manos, codos y hombros paralelos al tronco.

Realizar un pequeño giro a nivel de la cintura con la mirada lateral hacia el panel de jueces







Postura de frente  
y completamente  
de frente





Zona media  
Posiciones



