

# CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

## CLASSIC PHYSIQUE



**Classic Physique** fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB en noviembre de 2018 en Benidorm, España.

Se evalúa exactamente igual, con los mismos parámetros y criterios que las categorías de Físico Culturismo, es decir: Simetría – Proporción y Muscularidad pero con una pose adicional **POSE DE VACIO ABDOMINAL**, la cual es la que definirá y prevalecerá como primer punto a evaluar.

## DIVISIONES

### JUNIOR



- Atletas de 16 a 20 años. División Unificada, con relación talla/peso.
- Atletas de 21 a 23 años. División Unificada, con relación talla/peso.

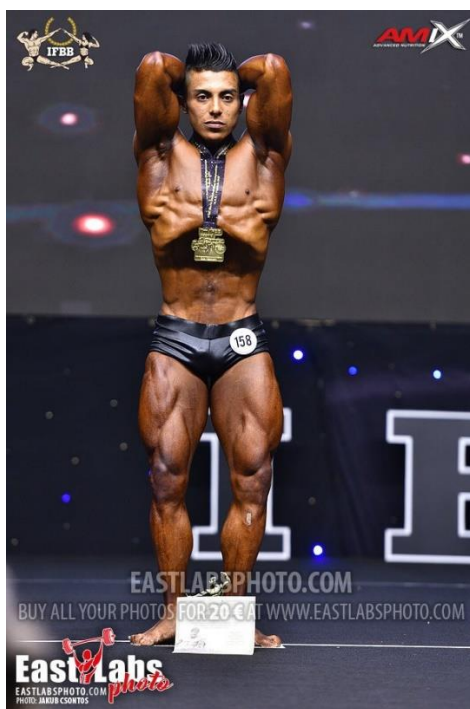
#### Relación talla/peso:

- 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.
  - Más de . 196 cm. + 9 Kg.
- ❖  $\text{Estatura} (- 100) + (\text{margen permitido}) = (\text{peso máximo total}).$

### **Sudamérica**

- Atletas de 16 a 23 años. División Unificada, con relación talla/peso.

## SENIOR



- Atletas mayores de 23 años. Con relación talla/peso.

### Divisiones:

#### **Mundiales**

- Hasta e incluido 168 cm.
- Hasta e incluido 171 cm.
- Hasta e incluido 175 cm.
- Hasta e incluido 180 cm.
- Más de 180 cm.

#### **Sudamérica**

- Hasta e incluido 175 cm.
- Más de 175 cm.

### Relación talla/peso:

- Hasta e incluido 168 cm. + 4 Kg.
- Hasta e incluido 171 cm. + 6 Kg.
- Hasta e incluido 175 cm. + 8 Kg.
- Hasta e incluido 180 cm. + 11 Kg.
- Hasta e incluido 188 cm. + 13 Kg.
- Hasta e incluido 196 cm. + 15 Kg.
- Más de 196 cm. + 17 Kg.

❖ Estatura (– 100) + (margen permitido) = (peso máximo total).

## MASTER



- Atletas de 40 a 44 años inclusive. División Unificada. Con relación talla/peso.
- Atletas de 45 a 49 años inclusive. División Unificada. Con relación talla/peso.
- Atletas + 50 años. División Unificada. Con relación talla/peso.
- ❖ La misma relación talla/peso de Sénior.

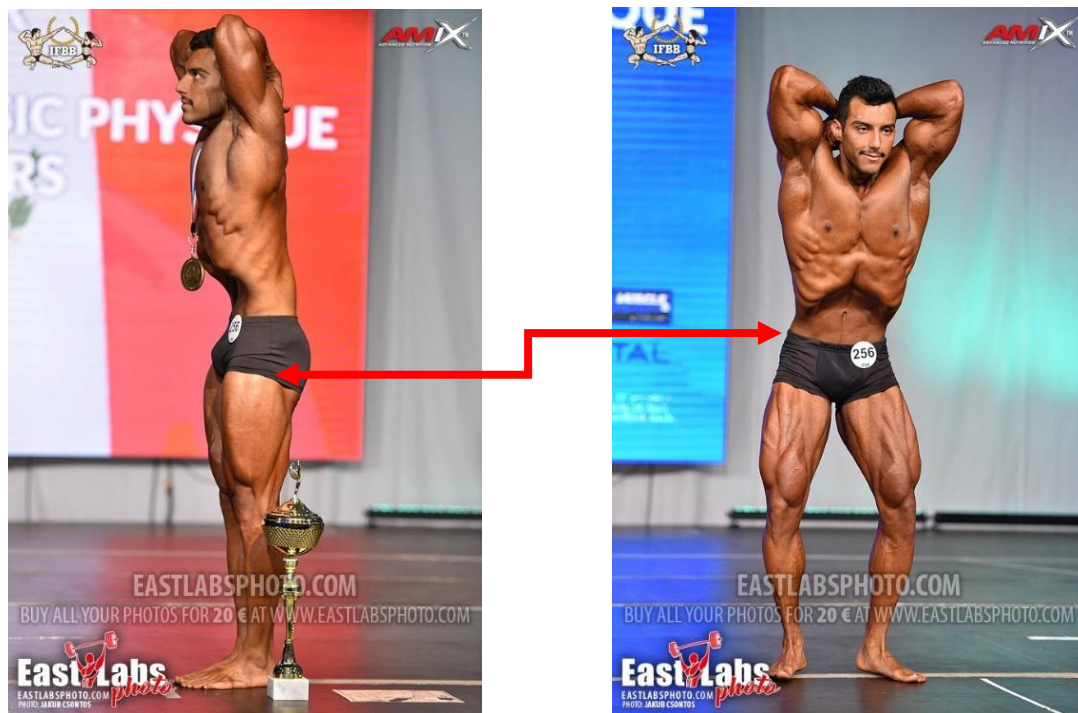
## Sudamérica

- Atletas + 40 años. División Unificada. Con relación talla/peso.

## VESTIMENTA

Pantalón corto (Short) tipo gimnasia, unicolor, no brillante, color a elección, debe cubrir 100% los glúteos.

Cubrirá mínimo la parte frontal y los glúteos desde la cintura hasta la parte superior del muslo, ancho mínimo de 15 cm por los costados.



### **RONDAS:**

- **ELIMINATORIAS - SEMIFINALES**
- **FINALES**
- **PREMIACIÓN**

### **PROCEDIMIENTOS DE LAS RONDAS ELIMINATORIAS Y SEMIFINALES**



## ELIMINATORIAS



La ronda de eliminatorias se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas, y la de semifinales cuando es igual o menor a 15 atletas.

Ingresan por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se forman en una sola línea mirando hacia el público, a continuación todo el grupo realizará la pose de Vacío Abdominal.

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 grupo realizará la pose de Vacío Abdominal.

Los jueces de tarima posicionan a los atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidores.

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

- De frente, doble bíceps.
- De perfil, pectorales.
- De espalda, doble bíceps.
- Vacío abdominal.

### Vacío abdominal



- ❖ **NOTA en eliminotorias 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.**

Los competidores que no adopten la postura apropiada recibirán una advertencia y si mantienen la mala postura se bajara su puntuación.

### SEMIFINALES

Ingresan por el costado izquierdo del escenario (tomando como referencia la ubicación de los jueces) y se forman en una sola línea mirando hacia el público. 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.

Los jueces de tarima posicionan a los atletas en dos filas diagonales en los costados del escenario, dividiendo en grupos proporcionales de acuerdo al total de competidores.

Posteriormente se dividen en grupos pequeños (4, 5 ó 6 de acuerdo al total de participantes), serán llamados al centro del escenario para que realicen las 4 poses comparativas. Mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada.

Posteriormente todos los competidores se vuelven a formar en una sola línea en la parte posterior del escenario para realizar las comparaciones **TOP-5**. Los 5 atletas mejor posicionados serán llamados al centro del escenario y realizarán los **4 cuartos de giro y las 7 poses comparativas**.

- **De frente.**
- **Cuarto de giro a la derecha.**
- **Cuarto de giro de espalda.**
- **Cuarto de giro a la derecha.**
  
- **De frente doble bíceps.**
- **De perfil pectorales / Lateral de pectorales.**
- **De espalda doble Bíceps.**
- **De perfil Tríceps.**
- **Vacío abdominal.**
- **Abdominales y piernas / Muslos y abdominales.**
- **Pose clásica a elección.** Pose clásica a elección del atleta, en una posición frontal, de pie, pero no más musculado.

Al término de las poses obligatorias, todos los competidores se forman en una sola línea en orden numérico, antes de salir al escenario.

### CUARTOS DE GIRO

- **De frente.**
- **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.





## POSES COMPARATIVAS

- De frente doble bíceps.
- De perfil pectorales / Lateral de pectorales.
- De espalda doble Bíceps.
- De perfil Tríceps.
- Vacío abdominal.
- Abdominales y piernas / Muslos y abdominales.
- Pose clásica a elección. Pose clásica a elección del atleta, en una posición frontal, de pie, pero no más musculado.

De frente, doble Bíceps.



De perfil, Pectoral.



De espalda, doble Bíceps.



De perfil, Tríceps.



Vacío abdominal



Abdominales y muslos



Pose clásica a elección



## FINALES

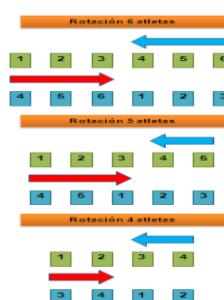
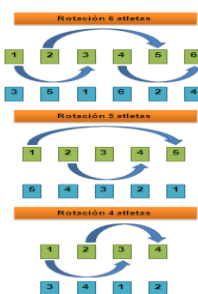


Participan los 6 atletas seleccionados en las semifinales. (Directamente si hay menos de 6). Se realizan los 4 cuartos de giro, las 7 poses comparativas y un minuto de Posedown. Seguidamente se queda el primer atleta en orden numérico para realizar 60 segundos de su Rutina Coreográfica.



### ROTACIÓN DE LOS ATLETAS

La rotación de los atletas se realiza de cualquiera de las formas señaladas a continuación:





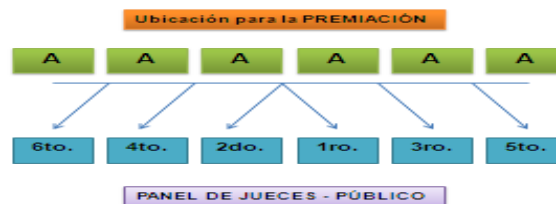
## PREMIACIÓN



## CEREMONIA DE PREMIACIÓN

Los 6 finalistas serán llamados al escenario. Ingresaran formados uno tras otro en orden numérico y avanzaran ubicándose en la línea de premiación.

Se dará a conocer el número, nombre y país del competidor. Serán premiados comenzando la premiación con el sexto lugar y continuará, el 5to. 4to. 3er. 2do. y 1er lugar.



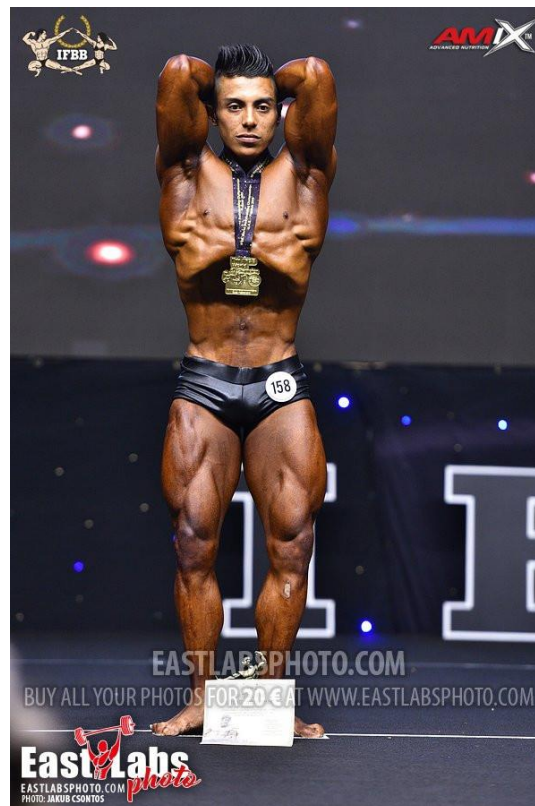
Los atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado con profundo respeto, deberán permanecer en el escenario hasta que el director de competencia anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios, así como realizar gestos o expresiones de inconformidad. El incumplimiento de esta norma, será considerado como una falta disciplinaria y por tanto sancionado.

Deben aceptar sus lugares, medallas y / o premios y participar en la ceremonia de premiación hasta su fin. El competidor que ostentamente manifiesta su desaprobación o sale del escenario sin finalizar la ceremonia de premiación, puede ser descalificado.

**FOTOGRAFIA OFICIAL CON LOS 3 PRIMEROS LUGARES**



**FOTOGRAFIA OFICIAL CON EL PRIMER LUGAR**





## CATEGORÍA GANADOR ABSOLUTO “OVERALL”



El procedimiento de la categoría overall se realiza de la siguiente manera:

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.

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.

*Adolfo Martinez. Marzo 2020*  
*Director de Jueces CSFF y CACBBFF*