



REGLAMENTO DE COMPETENCIA

FISICO CULTURISMO



**CONFEDERACION SUDAMERICANA
DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS**

Abril 2014
csff.ifbb@gmail.com



CONTENIDOS

1. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES
 - 1.1 Categorías masculinas
 - 1.2 Categorías femeninas
 - 1.3 Categorías de parejas
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
 - 2.1 Eliminatorias
 - 2.2 Semifinales
 - 2.3 Finales
 - 2.4 Premiación
3. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA COMPETIDORES
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS
 - 4.1 Evaluación del físico masculino
 - 4.2 Descripción de las poses obligatorias masculinas
 - 4.3 Evaluación del físico femenino
 - 4.4 Descripción de las poses obligatorias femeninas
 - 4.5 Descripción de las poses obligatorias para culturismo clásico femenino y women's physique
 - 4.6 Evaluación del físico de las parejas
 - 4.7 Descripción de las poses obligatorias de parejas

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.



1. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES

1.1 CATEGORÍAS MASCULINAS

- **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. Si hay pocos inscritos (menos de tres por división) compiten en una categoría unificada. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones a nivel Mundial - IFBB

- Hasta 75 kilogramos, inclusive.
- Más de 75 kilogramos.

Divisiones a nivel Sudamérica - CSFF

- Hasta 70 kilogramos, inclusive.
- Hasta 80 kilogramos, inclusive.
- Más de 80 kilogramos.

- **SENIOR:** atletas mayores de 23 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

- Hasta 60 kilogramos, inclusive.
- Hasta 65 kilogramos, inclusive.
- Hasta 70 kilogramos, inclusive.
- Hasta 75 kilogramos, inclusive.
- Hasta 80 kilogramos, inclusive.
- Hasta 85 kilogramos, inclusive.
- Hasta 90 kilogramos, inclusive.
- Hasta 95 kilogramos, inclusive.
- Hasta 100 kilogramos, inclusive.
- Más de 100 kilogramos.

- **MASTER:** atletas con más de 40 años, divididos en tres grupos por su edad: 40-50 años, 50-60 años y +60 años. Si hay pocos inscritos (menos de tres por división) compiten en categoría unificada. Deben presentar su documento de identificación.

Divisiones 40-50 años

- Hasta 70 kilogramos, inclusive.
- Hasta 80 kilogramos, inclusive.
- Hasta 90 kilogramos, inclusive.
- Más de 90 kilogramos.

Divisiones 50-60 años

- Hasta 80 kilogramos, inclusive.
- Más de 80 kilogramos.

División +60 años - Gran Master

- Compiten a peso libre – una sola división



- **CULTURISMO OLÍMPICO**: antes denominado CULTURISMO CLÁSICO, recibe este nuevo nombre en el Congreso Internacional del año 2013 en Marrakech – Marruecos, con la finalidad de proyectarlo para su inclusión en los eventos del Movimiento Olímpico.

Modalidad donde los atletas compiten en divisiones establecidas por peso y talla. Dependiendo del campeonato también podrían participar divididos por edad: junior, senior y master, de acuerdo a los parámetros de edad señalados en los puntos anteriores. Cada división se abrirá con tres atletas.

Divisiones

- Hasta e incluyendo 168 cms. Peso máximo = altura (cms) - 100 + 0 (kg)
- Hasta e incluyendo 171 cms. Peso máximo = altura (cms) - 100 + 2 (kg)
- Hasta e incluyendo 175 cms. Peso máximo = altura (cms) - 100 + 4 (kg)
- Hasta e incluyendo 180 cms. Peso máximo = altura (cms) - 100 + 6 (kg)
- Más de 180 cms. Peso máximo = altura (cms) - 100 + 8 (kg)

Para competidores con estatura superior a 190 cms y hasta e incluyendo 198 cms, se utilizará la fórmula: peso máximo = altura (cms) - 100 + 9 (kg). Para atletas con más de 198 cms la relación será: peso máximo = altura (cms) - 100 + 10 (kg). Estos competidores participarán en la división de más de 180 cms.

1.2 CATEGORÍAS FEMENINAS

En el Congreso Internacional realizado en Marrakech – Marruecos en el año 2013, la IFBB resuelve eliminar la modalidad de CULTURISMO FEMENINO, sin embargo la CSFF mantendrá la misma en sus divisiones senior.

- **SENIOR**: compiten atletas de toda edad, si hay pocas inscritas (menos de tres por división) compiten en una categoría unificada.

Divisiones

- Hasta 55 kilogramos, inclusive.
- Más de 55 kilogramos.

- **CULTURISMO CLÁSICO FEMENINO**: modalidad creada por la CSFF, compiten atletas de toda edad en divisiones establecidas por peso y talla, cada división se abrirá con tres atletas.

Divisiones

- Hasta e incluyendo 158 cms. Peso máximo = altura (cms) x 35 + 2 (kg)
- Hasta e incluyendo 163 cms. Peso máximo = altura (cms) x 35 + 4 (kg)
- Hasta e incluyendo 168 cms. Peso máximo = altura (cms) x 35 + 5 (kg)
- Más de 168 cms. Peso máximo = altura (cms) x 35 + 6 (kg)

Rounds

1. Cuartos de giro, con bikini negro mate y zapatos de tacón cerrados en la punta y talón (12 cm alto – 1 cm suela)
2. Poses reglamentarias, con bikini y zapatos de tacón de color a elección, el calzado puede ser abierto en punta y talón, pero debe tener las medidas señaladas en el numeral anterior, el bikini puede llevar pedrería.



- Doble bíceps de frente
 - Pectoral de perfil
 - Doble bíceps de espaldas
 - Extensión de tríceps
3. Poses libres, con bikini de color a elección, el uso de zapatos de tacón es opcional, dispondrán de 45 segundos para realizar su rutina de poses, las características del bikini y calzado son similares al numeral anterior.
- **WOMEN'S PHYSIQUE**: modalidad creada por la IFBB, compiten atletas de toda edad en divisiones establecidas por talla, cada división se abrirá con tres atletas.
- Divisiones**
- Hasta e incluyendo 163 cms.
 - Más de 163 cms.

1.3 CATEGORÍAS DE PAREJAS

Compiten parejas mixtas de toda edad a peso libre, pueden intervenir hombres y mujeres de las diferentes modalidades, con excepción de Bikini Fitness y Men's Athletic Physique, el mínimo aceptable son dos parejas para abrir la categoría.

2. PROCEDIMIENTO 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 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.
- 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:

- De frente, doble de bíceps.
 - De Perfil, pectoral de perfil.
 - De espalda, doble de bíceps.
 - De frente, muslos y abdominales.
- 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.
- 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 comparativas que se detallan a continuación, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:

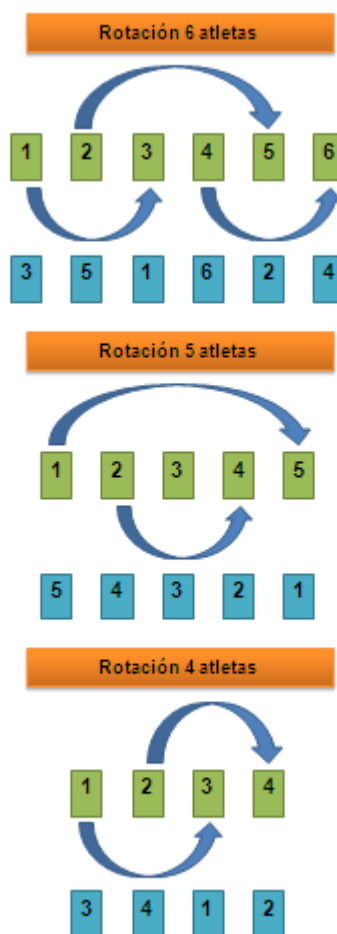


- De frente, doble de bíceps.
 - De perfil, pectoral del perfil.
 - De espalda, doble de bíceps.
 - De frente, muslos y abdominales.
- Terminadas las comparaciones en los grupos, cada juez integrante del panel entregará inmediatamente el formulario de TOP FIVE, donde coloca los números de los atletas 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 las poses reglamentarias de competencia (7 para varones y 5 para mujeres y parejas) y regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda (tomando como referencia la ubicación de los jueces).
 - De frente, doble de bíceps.
 - De frente, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
 - De perfil, pectoral del perfil.
 - De espalda, doble de bíceps.
 - De espalda, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
 - De perfil, extensión de tríceps.
 - De frente, muslos y abdominales.
- 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 antecederon 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.

- En esta fase los atletas tendrán dos rounds de competencia con puntuación independiente.
- Para el primer round denominado POSES COMPARATIVAS, los atletas ingresan al escenario formados en orden numérico, ubicándose el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación con todo el grupo de frente al público el director de competencia solicitará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.
- Luego procederán a realizar las poses obligatorias de competencia:
 - De frente, doble de bíceps.
 - De frente, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
 - De perfil, pectoral del perfil.
 - De espalda, doble de bíceps.
 - De espalda, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
 - De perfil, extensión de tríceps.
 - De frente, muslos y abdominales.
- 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 las poses reglamentarias.

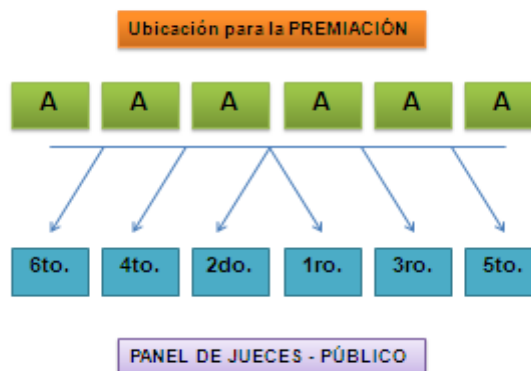


- Finalizada la segunda comparación, el director de competencia tendrá la opción de invertir la ubicación de los atletas para volver a la posición inicial o solicitar directamente el pose down; en el primer caso procederá de forma inversa a la que se explica en los gráficos.
- Continuando la competencia, el director del evento solicitará que todos los atletas en conjunto realicen un POSE DOWN, que durará hasta 60 segundos, en este los atletas podrán posar libremente en cualquier lugar del escenario, guardando siempre la distancia y el respeto entre ellos.
- El round de poses comparativas equivale al 66,66% de la calificación del atleta en las finales; por lo que en este momento de la competencia cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a los competidores del 1 al 6.
- El pose down no es calificado, es una exhibición de todos los atletas para el público y se realizará con música de libre elección.
- En el segundo round denominado POSES LIBRES, los atletas son llamados por el director de competencia individualmente y en orden numérico, para que realicen un minuto de poses libres.
- Al llamado cada atleta se ubicará en el lugar del escenario donde tiene planificado realizar su presentación, de preferencia deberá ser en el centro y aprovechando toda la luz disponible; seguidamente con el inicio de la música presentarán una rutina artística y coreografiada donde resalte lo mejor de su físico, utilizando poses reglamentarias y de fantasía que se acoplen perfectamente con la canción preparada; esto se conoce como el arte de posar o plasticidad.
- Finalizada su participación regresaran al camerino, donde esperarán la ceremonia de premiación.
- El round de poses libres equivale al 33,33% de la calificación del atleta en las finales, por lo que en este momento de la competencia cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a los competidores del 1 al 6.
- Los jueces estadísticos procederán a tabular las calificaciones de los dos rounds 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.

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 ingresaran formados uno tras otro en orden numérico y avanzaran 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.



- 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.



3. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA COMPETIDORES

- Las mujeres deben utilizar bikinis que permitan la apreciación de los músculos abdominales y lumbares. Los tirantes tienen que ser sencillos y sin adornos adicionales. No está permitido el uso de tejidos metálicos, tales como el lamé dorado o plateado, ni tejidos brillantes.
- Los hombres deben usar bañadores pequeños que cubran tres cuartas partes del glúteo.
- No están autorizados, para mujeres u hombres, bañadores tipo tanga.
- Las prendas utilizadas, por mujeres u hombres, tienen que ser de colores lisos sin brillos y dibujos que distraigan, deben ajustarse a las normas de decencia y buen gusto, y estar totalmente exentas de la suciedad producida por bronceadores, tintes, cremas, etc.
- En el Congreso Internacional de la IFBB realizado en Marrakech - Marruecos en el año 2013, se aprobó el uso de bañadores confeccionados en terciopelo.
- 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.
- Las mujeres, durante la fase de semifinales, deben llevar el cabello recogido, a fin de no ocultar la musculatura de los hombros y parte superior de la espalda. En las finales pueden usar el peinado de su preferencia.
- 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.



4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS

En la evaluación del físico de los competidores, los jueces deben seguir un procedimiento rutinario que permita una apreciación completa del mismo como un todo.

En cada una de las poses obligatorias han de fijarse en primer lugar en los grupos musculares que la pose pone especialmente de relieve, para a continuación estudiar el físico completo, comenzando por la cabeza e inspeccionando en dirección descendente cada parte del cuerpo, iniciando este examen con una toma general de impresiones en las que observen la masa, la densidad y la definición muscular, así como el equilibrio en el desarrollo.

La inspección completa, en las poses de frente, debe incluir el cuello, los hombros, el pecho, todos los músculos de los brazos, los pectorales y su unión con los deltoides, los abdominales, la cintura, los muslos y los gemelos.

En las poses de espalda, siguiendo el mismo procedimiento, se estudian el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

Durante las comparaciones pueden realizarse valoraciones más detalladas de los diversos grupos musculares, cuando se contrasten: densidades, tamaños y definiciones musculares, pero siempre teniendo en cuenta el desarrollo general equilibrado.

4.1 EVALUACIÓN DEL FÍSICO MASCULINO

Aplica para culturismo masculino y culturismo Olímpico.

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 en X (hombros amplios - cintura pequeña - grande piernas).
- Buena constitución, amplios hombros, pecho amplio, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción, piernas con bombeo muscular.
- Buen tono de la piel sin manchas, acné o tatuajes, que son considerados por los jueces como defectos cutáneos.

4.2 DESCRIPCION DE LAS POSES OBLIGATORIAS MASCULINAS



DE FRENTE, DOBLE BICEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, los competidores elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además los competidores deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



DE FRENTE, EXPANSION DORSAL

De pie, de cara a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos, preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales.

Simultáneamente, los competidores deben contraer todos los músculos posibles de su cuerpo.

En primer lugar, los jueces comprueban si la expansión dorsal de los competidores es buena y logran crear una acusada silueta en "V", prosiguiendo a continuación con la inspección del cuerpo entero, observando primero los aspectos generales para concentrarse acto seguido en facetas más detalladas de los diversos grupos musculares.



PERFIL A ELECCIÓN, PECTORAL DE PERFIL

Se colocan con el costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición de ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores expanden el pecho todo lo posible y contraen todos los músculos del tren superior, ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, presionando sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.



DE ESPALDAS, DOBLE BICEPS

Los competidores se ubican de espaldas a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps, colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie, contrayendo los músculos de los brazos así como de los hombros, espalda alta y baja, muslos y gemelos.



DE ESPALDAS, EXPANSION DORSAL

Los competidores se sitúan de espaldas a los jueces y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie. Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión y forma en V, mostrando la contracción de glúteos, femorales y gemelos.



PERFIL A ELECCIÓN, EXTENSION DE TRICEPS

Se ubican con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos del pie.

Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como los del muslo y pantorrillas.



DE FRENTE, MUSLOS Y ABOMINALES

De frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.

Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada, deben ajustar la pierna que esta atrás para que tenga armonía todo el cuerpo.

Durante la ejecución de esta pose ambas manos deben estar detrás de la cabeza de forma obligatoria.

POSES LIBRES

Los jueces deben estudiar en este round el despliegue muscular dentro de una rutina artística y bien coreografiada.

La valoración puede disminuir como consecuencia de realizar poses inadecuadas, así como por mal aprovechar el tiempo caminando de un extremo al otro del escenario ejecutando poses repetidas, es importante que el atleta diferencie entre una rutina de poses y una exhibición común, para encajar correctamente en los parámetros de evaluación de este round.

Los atletas y sus entrenadores deben estar claros de lo que en la actualidad exige este round de competencia y de la esencia del ARTE DE POSAR.

4.3 EVALUACION DEL FISICO FEMENINO

Aplica para culturismo femenino y culturismo clásico femenino.

Los jueces deben tener en cuenta, al juzgar una competición de culturismo femenino, que ante todo tiene que buscarse el físico femenino ideal. Por lo tanto, es fundamental encontrar una silueta femenina.

Los demás aspectos son similares a los descritos para la evaluación masculina, aunque en lo que al desarrollo muscular concierne, no deben alcanzar la muscularidad masiva de los físicos masculinos.

Al evaluar el físico femenino, los jueces han de trasladar el ideal de proporción femenino (distinto al masculino), en el que el tren inferior suponga más del 50% de la musculatura total del cuerpo. Por lo que el tamaño de este será superior al resto del cuerpo.

Los músculos a destacar en el tren superior, serán los hombros y los abdominales.

La definición no debe implicar excesiva vascularización y estriaciones, conservando la línea natural propia de la mujer.

La definición muscular en las mujeres no debe confundirse con el enflaquecimiento, como resultado de la pérdida extrema de peso, en el que la ausencia excesiva de grasa corporal revela los músculos subyacentes, sin relieves fibrosos y pobremente desarrollados.

4.4 DESCRIPCION DE LAS POSES OBLIGATORIAS FEMENINAS



DE FRENTE, DOBLE BICEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, las competidoras elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



PERFIL A ELECCIÓN, PECTORAL DE PERFIL

Se colocan con el costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición de ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos del pie.

Las competidoras expanden el pecho todo lo posible y contraen todos los músculos del tren superior, ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, presionando sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.



DE ESPALDAS, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de espaldas a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps, colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie, contrayendo los músculos de los brazos así como de los hombros, espalda alta y baja, muslos y gemelos.



PERFIL A ELECCIÓN, EXTENSION DE TRICEPS

Se ubican con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda, deben enlazar las manos de forma obligatoria, uniendo los dedos o sujetando la muñeca del brazo que se encuentra al frente. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos del pie.

Las competidoras ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho y contraen los músculos abdominales, así como los del muslo y pantorrillas.



DE FRENTE, MUSLOS Y ABOMINALES

De frente a los jueces, las competidoras colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.

Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada, deben ajustar la pierna que esta atrás para que tenga armonía todo el cuerpo.

Durante la ejecución de esta pose ambas manos deben estar detrás de la cabeza de forma obligatoria.

4.5 DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS PARA CULTURISMO CLASICO FEMENINO Y WOMEN'S PHYSIQUE



DE FRENTE, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de frente a los jueces, con las piernas algo separadas o cruzando una pierna delante de la otra, elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y manteniendo las manos abiertas contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



DE PERFIL, PECTORAL DE PERFIL

Se colocan con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, extendiendo completamente el brazo más cercano a los mismos con la mano abierta, y agarrándola con la otra mano.

La pierna más cercana a los jueces debe estar extendida completamente hacia delante y apoyándose sobre los dedos de los pies.

Las competidoras contraen los pectorales, acompañando con los músculos de los hombros, tríceps y muslos.



DE ESPALDA, DOBLE BICEPS

Las competidoras se ubican de espaldas a los jueces, flexionan los brazos para contraer los bíceps, manteniendo las manos abiertas como en la pose frontal, colocan una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos del pie.

Es importante sostener la contracción de los músculos de los brazos, así como los de los hombros, espalda alta y baja, muslos y gemelos.



DE PERFIL, EXTENSION DE TRICEPS

Se colocan con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, extendiendo completamente el brazo más cercano a los mismos con la mano abierta, y agarrándola con la otra mano.

La pierna más cercana a los jueces debe estar extendida completamente hacia delante y apoyándose sobre los dedos de los pies.

Las competidoras contraen los tríceps, acompañados de los músculos de los hombros, muslos y pantorrillas.

4.6 EVALUACION DE LAS PAREJAS

En esta modalidad los jueces deben evaluar en primer lugar los físicos de los integrantes de las parejas aisladamente, estudiando a la mujer y al hombre por separado, de la misma forma que se hace en las competencias individuales. Valorando a continuación a cada pareja como un todo, analizando cómo se complementan y acoplan.

Las parejas en las que los físicos de sus integrantes se complementen entre sí de manera armoniosa, deben ser clasificadas en mejor posición que aquellas en que sus físicos sean notablemente distintos y faltos de equilibrio, como por ejemplo una mujer baja y mesomorfa emparejada con un hombre alto y ectomorfo.

También deben posicionarse mejor aquellas parejas que en la realización de las poses obligatorias consigan un grado de precisión y de identidad en los movimientos.

En el round de poses libres es fundamental calificar en mejor posición a las rutinas donde se identifiquen movimientos armónicos de enlace de la pareja, cargadas, posiciones artísticas que además de mostrar su condición física denoten el arte y belleza de nuestro deporte.

La pareja estará conformada por un culturista masculino y una culturista femenina, pudiendo también integrar las mismas atletas de las modalidades de culturismo clásico femenino, women's physique, body fitness o fitness coreográfico.



4.7 DESCRIPCION DE LAS POSES DE PAREJAS

Las poses obligatorias para parejas son las mismas cinco descritas para las mujeres en el numeral 4.4.

Para realizar las comparaciones en las poses obligatorias, las parejas participantes deberán formarse en una sola línea, y los integrantes de la pareja deben colocarse en el siguiente orden, vistos desde el público, mujer a la izquierda y hombre a la derecha.

POSES LIBRES

En este round pueden incluirse movimientos de danza y gimnasia, pero sobre todo poses de culturismo, que la pareja debe realizar intermitentemente para demostrar el desarrollo muscular del físico de sus integrantes.

Los jueces han de considerar tanto el desarrollo muscular como la presentación artística y preparada coreografía, clasificando mejor a las parejas con físicos más armónicos y que realicen movimientos coordinados.

La normativa sobre la indumentaria de hombres y mujeres, tiene que aplicarse también en el caso de las parejas.

Los jueces deben dar preferencia a los bañadores y bikinis a juego que realcen el físico de la pareja y su aspecto de unidad bien conjuntada.