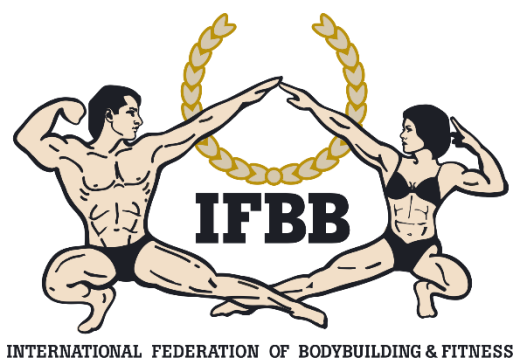


# REGLAMENTO DE COMPETENCIA

## FISICO CULTURISMO



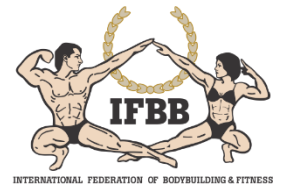
## CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS

Profesor Adolfo Martínez  
Director de Jueces CSFF

Junio 2017  
csff.ifbb@gmail.com  
www.csff-ifbb.com - www.ifbb.com



# REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



## CONTENIDO

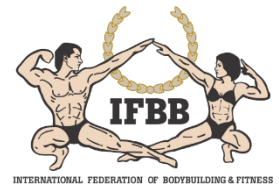
1. CATEGORÍAS Y DIVISIONES
2. PROCEDIMIENTO Y NORMAS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN
  - 2.1 Eliminatorias
  - 2.2 Semifinales
  - 2.3 Finales
  - 2.4 Premiación
  - 2.5 Campeón Absoluto
3. INDUMENTARIA Y DETALLES DE PRESENTACIÓN DE LOS COMPETIDORES
4. NORMAS PARA LA EVALUACIÓN DEL FÍSICO Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES
  - 4.1 Evaluación del físico
  - 4.2 Descripción de las poses obligatorias

### 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.



# REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



Modalidad donde las atletas buscan desarrollar al máximo un físico proporcionado, definido, denso, muscula y vascularizado, con la menor cantidad de grasa corporal posible, con forma en X.

## 1. Categorías y Divisiones

### 1.1 Categorías y divisiones

**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 Sudamérica

Hasta 70 kg

Hasta 80 kg

Mas de 80 kg

#### Divisiones Mundial

Hasta 75 kg

Mas de 75 kg

**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 e inclusive 60 kg

Hasta e inclusive 65 kg

Hasta e inclusive 70 kg

Hasta e inclusive 75 kg

Hasta e inclusive 80 kg

Hasta e inclusive 85 kg

Hasta e inclusive 90 kg

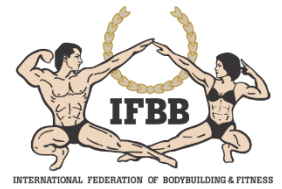
Hasta e inclusive 95 kg

Hasta e inclusive 100 kg

Mas de 100 kg



# REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



**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 e inclusive 70 kg

Hasta e inclusive 80 kg

Hasta e inclusive 90 kg

Mas de 90 kg

## Divisiones 50-60 años

Hasta e inclusive 80 kg

Mas de 80 kg

## Divisiones + 60 años

Division única

## 2. Procedimientos 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 espalda.

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 espalda.

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:



# REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



- 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.

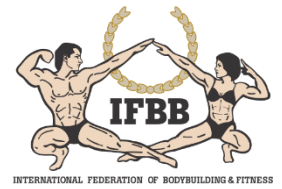
Los jueces de tarima formarán detrás del escenario a los 15 atletas que pasaron de las eliminatorias o los atletas participantes si no hizo falta esta fase.

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.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



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 de 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.

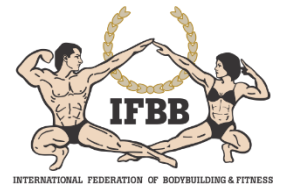
Los jueces estadísticos en conjunto con el director de competencia realizan el promedio de estas calificaciones, para conformar dos o tres grupos de acuerdo al número de participantes que serán llamados para comparación. En el primer grupo se colocan los atletas con más votación o pedido de los jueces, 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<sup>7</sup> reglamentarias de competencia 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.
- De perfil, pectoral del perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De espalda, expansión dorsal.
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, muslos y abdominales.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



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 antecedieron 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.

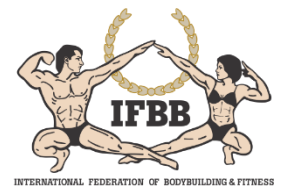
Para el primer round denominado POSES COMPARATIVAS, los atletas ingresan al escenario formados en orden numérico, ubicándose el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación con todo el grupo de frente al público el director de competencia solicitará dos poses de simetría: armados de frente y de espaldas.

Luego procederán a realizar las poses obligatorias de competencia:

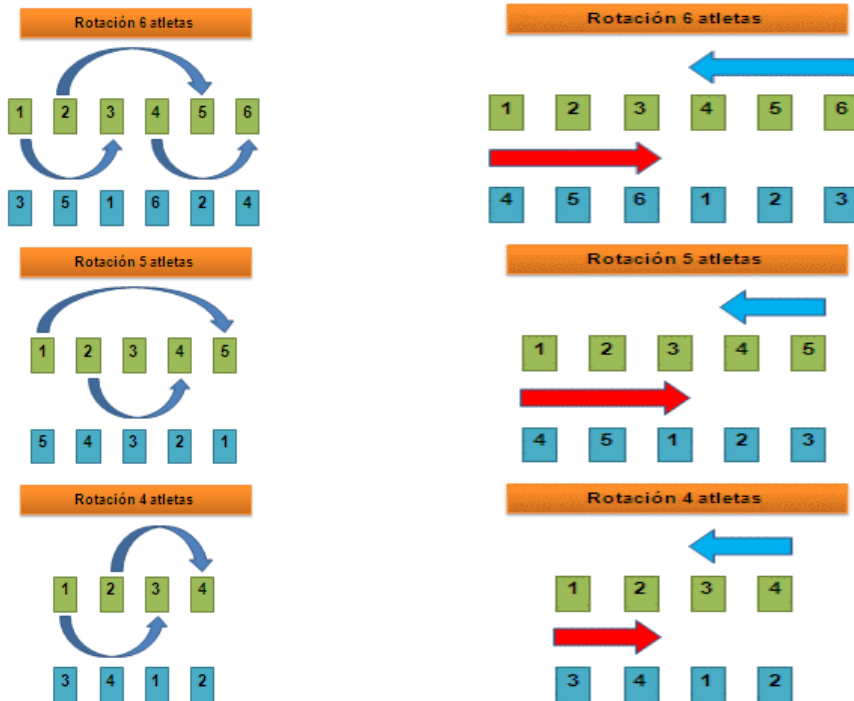
- De frente, doble de bíceps.
- De frente, expansión dorsal.
- De perfil, pectoral del perfil.
- De espalda, doble de bíceps.
- De espalda, expansión dorsal.
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, muslos y abdominales.



# REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



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.

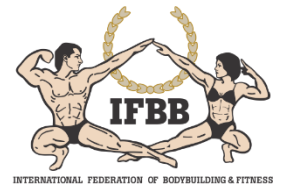
Continuando la competencia, el director del evento solicitará que todos los atletas en conjunto realicen un POSE DOWN, que durará hasta 60 segundos, en este los atletas podrán posar libremente en cualquier lugar del escenario, guardando siempre la distancia y el respeto entre ellos.

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 las competidoras del 1 al 6.





# REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



El pose down no es calificado, es una exhibición de todos las 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 su rutina de plasticidad o rutina de poses libres con un máximo de duración de 60 segundos..

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 las competidoras 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.

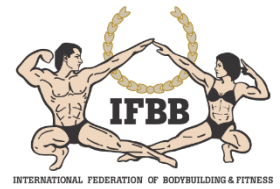
## 2.4 Premiación

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.

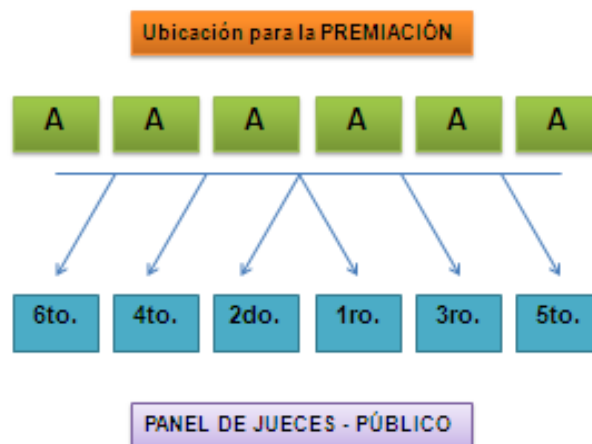


## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



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 las 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 las atletas, intercalándose entre ellas, 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.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



### 2.5 Campeón Absoluto

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 competidoras en orden numérico al centro del escenario, donde realizarán las siete poses reglamentarias.

Al término de las poses reglamentarias, los competidoras 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.

## 3. Indumentaria y detalles de presentación de los competidores

Los competidores deben usar bañadores pequeños que cubran tres cuartas partes del glúteo y en ninguna circunstancia están permitidos los bañadores tipo tanga.

Las prendas utilizadas, 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.

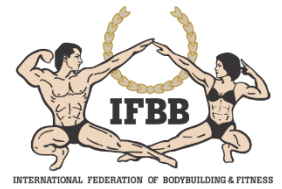
Puede utilizarse productos de bronceado artificial, quedando prohibidos los maquillajes con colores metálicos o pinturas corporales que manchen.

Se permite el uso moderado de aceites, cremas dérmicas y productos hidratantes, prohibiéndose estrictamente su aplicación excesiva.

Los atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bañador, y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



### 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 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.

#### 4.1 Evaluación del físico

En este round son importantes la silueta general y la forma de los distintos grupos musculares.

Los jueces deben favorecer a las competidoras con las siguientes características:

Físicos armoniosos y clásicos, buscando también buena postura, disposición atlética y estructura armónica en Y (hombros amplios - cintura pequeña – piernas proporcionadas).

Buena constitución, amplios hombros, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción, piernas que complementen el físico.

Buen tono de la piel sin manchas, acné o tatuajes, que son considerados por los jueces como defectos cutáneos.



# REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



## 4.2 Descripción de las poses obligatorias



### DE FRENTE, DOBLE BICEPS

De pie, de frente a los jueces, el atleta debe estar apoyando el peso de su cuerpo en una de sus piernas, mientras la otra pierna es desplazada ligeramente hacia un lado, 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.

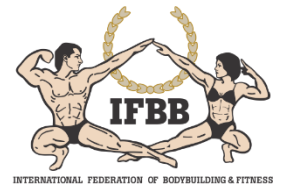
Simultáneamente, los competidores deben contraer todos los músculos posibles de su cuerpo.

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





## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



### 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

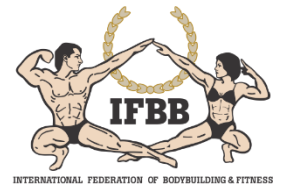


### DE ESPALDAS, DOBLE BICEPS

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, gluteos y gemelos.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



### 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 apoyando el peso de su cuerpo en ambas piernas, las cuales deben estar completamente apoyadas sobre los pies y separadas no más de 30 cm.

Los atletas deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión y forma en V, mostrando la contracción de glúteos, femorales y gemelos.



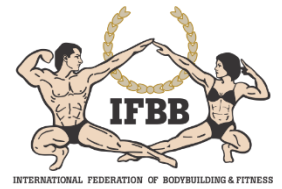
### PERFIL A ELECCIÓN, EXTENSION DE TRICEPS

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 adelante con el pie completamente apoyado. La otra pierna debe estar desplazada hacia atrás, flexionada por la rodilla, apoyándose en la punta de los dedos y contrayendo los músculos de la pantorrilla e isquiotibiales.

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, hombro y pectorales.



## REGLAMENTO DE COMPETENCIA FISICO CULTURISMO MASCULINO



### 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.