

# CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

## FISICOCULTURISMO



El **Fisicoculturismo** fue reconocido oficialmente como disciplina deportiva en la versión moderna (normativa actual) por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB en 1970 en Belgrado, Yugoslavia.

Los principales criterios y parámetros a evaluar de esta categoría son: simetría, proporción y muscularidad.

## DIVISIONES

### JUNIOR



- Atletas de 16 a 20 años. División Unificada.
- Atletas de 21 a 23 años. **Divisiones:**
  - Hasta e incluido 75 Kg.
  - Más de 75 Kg.

### **Sudamérica**

- Atletas de 16 a 23 años inclusive. **Divisiones:**
  - Hasta e incluido 75 Kg.
  - Más de 75 Kg.

## SENIOR



- Atletas mayores de 23 años.

### Divisiones:

- Hasta e incluido 65 kg.
- Hasta e incluido 70 kg.
- Hasta e incluido 75 kg.
- Hasta e incluido 80 kg.
- Hasta e incluido 85 kg.
- Hasta e incluido 90 kg.
- Hasta e incluido 95 kg.
- Hasta e incluido 100 kg.
- Más de 100 kg.

## MASTER



➤ Atletas de 40 a 44 años inclusive.

- Hasta e incluido 70 Kg.
- Hasta e incluido 80 Kg.
- Hasta e incluido 90 Kg.
- Más de 90 Kg.

### Sudamérica

- Hasta e incluido 70 Kg.
- Hasta e incluido 80 Kg.
- Más de 80 Kg.

➤ Atletas de 45 a 49 años inclusive.

- Hasta e incluido 70 Kg.
- Hasta e incluido 80 Kg.
- Hasta e incluido 90 Kg.
- Más de 90 Kg.

### Sudamérica

- Hasta e incluido 70 Kg.
- Hasta e incluido 80 Kg.
- Más de 80 Kg.

➤ Atletas de 50 a 54 años inclusive.

- Hasta e incluido 80 Kg.
- Más de 80 Kg.

### Sudamérica

División Unificada

➤ Atletas de 55 a 59 años inclusive.

- Hasta e incluido 75 Kg.
- Más de 75 Kg.

### Sudamérica

División Unificada

➤ Atletas de 60 más de 60 años.

- División Unificada.

### Sudamérica

División Unificada

## **RONDAS:**

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

### **ELIMINATORIAS – SEMIFINALES**



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

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 dos paradas: 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 paradas: de frente y de espaldas.

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.
- Lateral de pectorales / Pectoral de perfil.
- De espalda, doble bíceps.
- Abdominales y piernas / Muslos y abdominales.

De frente, doble bíceps



Lateral de pectorales



De espalda, doble bíceps



Abdominales y piernas



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

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 realizaran **las 7 poses comparativas**.

### 7 POSES COMPARATIVAS

- De frente, doble bíceps.
- De frente, expansión dorsal.
- De perfil, pectorales / Lateral de pectorales.
- De espalda, doble bíceps.
- De espalda, expansión dorsal.
- De perfil, tríceps.
- De frente, Abdominales y piernas / Muslos y abdominales.

De frente, doble bíceps



De frente, expansión dorsal



De perfil, pectorales



De espalda, doble bíceps



De espalda, expansión dorsal



De perfil, tríceps



De frente, Abdominales y piernas



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

## FINALES



Participan los 6 atletas seleccionados en las semifinales. (Directamente si hay menos de 6). Se realizan 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:



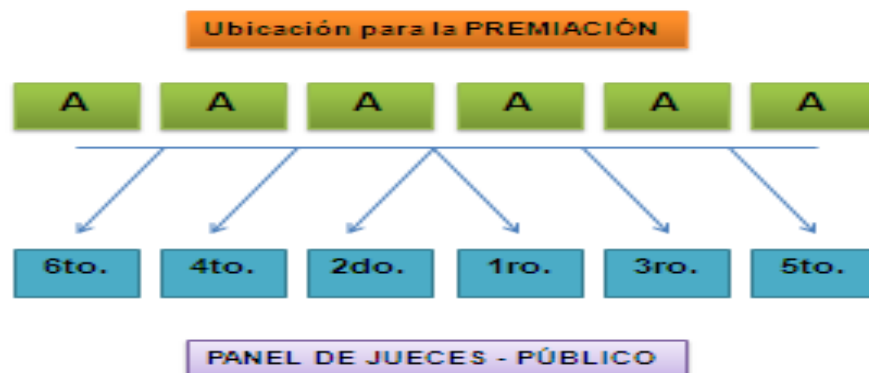
## PREMIACIÓN



## 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*