



CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS

MEN'S PHYSIQUE



Men's Physique fue reconocida oficialmente por el Consejo Ejecutivo de la IFBB y miembros afiliados en el Congreso Anual de la IFBB el 11 de noviembre de 2012 en Guayaquil, Ecuador.

Está dirigida a los hombres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso, diferenciándose claramente de las categorías de culturismo, sin embargo, atlético y estéticamente agradable.

Se evalúa la apariencia general masculina y atlética del físico. La evaluación comienza por la cabeza extendiéndose hacia abajo, teniendo en cuenta el conjunto del cuerpo completo, los rasgos faciales, el desarrollo general atlético, la presentación de un físico equilibrado, simétricamente desarrollado. Recordemos que esta categoría por encima de todo busca la estética muscular en un cuerpo atlético donde la cintura pequeña y abdomen plano o vaciado, espalda en forma "V", músculos redondos, simétricos y armónicos, la condición y el tono de la piel, y por supuesto la habilidad de presentarse en el escenario con confianza.

DIVISIONES

JUNIOR



- Atletas de 16 a 20 años. División Unificada.
- Atletas de 21 a 23 años. **Divisiones:**

Mundiales

- Hasta e inclusive 174 cm.
- Hasta e inclusive 178 cm.
- Más 178 cm.

Sudamérica

- Atletas de 16 a 23 años. **Divisiones:**
- Hasta e inclusive 170 cm.
- Más 170 cm.

SENIOR



- Atletas mayores de 23 años.

Divisiones:

Mundiales

- Hasta e inclusive 170 cm.
- Hasta e inclusive 173 cm.
- Hasta e inclusive 176 cm.
- Hasta e inclusive 179 cm.
- Hasta e inclusive 182 cm.
- Más 182 cm.

Sudamérica

- Hasta e inclusive 167 cm.
- Hasta e inclusive 170 cm.
- Hasta e inclusive 173 cm.
- Hasta e inclusive 176 cm.
- Hasta e inclusive 179 cm.
- Más 179 cm.

MASTER



- Atletas de 40 a 44 años inclusive. División Unificada.
- Atletas + 45 años. División Unificada.

Sudamérica

- Atletas + 40 años. 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 los 4 giros que se detallan a continuación, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada:

- ✓ **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.
- ✓ **Cuarto de giro hacia el frente**, muestran el frente.

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

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

DESCRIPCION DE LOS CUARTOS DE GIRO

DE FRENTE

El competidor se colocara en la línea de competencia, de frente con la cara y mirada en la misma dirección que su cuerpo. Una mano debe reposar en la cadera con la palma mostrando cuatro (4) dedos, la pierna ligeramente a un lado.

La otra mano debe estar ligeramente contraída, el codo semiflexionado, la palma de la mano abierta. La pierna recta, zona abdominal y dorsal ligeramente contraída. El atleta que no adopte esta posición recibirá una advertencia por el director de competencia.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

El competidor ejecutara el primer cuarto de giro. Mostrará su lado izquierdo a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada a ellos. El brazo izquierdo debe reposar sobre el lado izquierdo de la cadera, con la palma de la mano mostrando cuatro (4) dedos.

La mano derecha debe estar ligeramente colocada hacia adelante con el codo semiflexionado y la palma de la mano abierta. La pierna izquierda debe permanecer recta con el pie apoyado en la tarima. La pierna derecha debe ser colocada hacia atrás flexionando la rodilla, apoyándose sobre los dedos.



CUARTO DE GIRO DE ESPALDA

El competidor se colocara de espalda a los jueces, recto. Una mano será colocada en la cintura, con cuatro (4) dedos abiertos. El otro brazo debe caer ligeramente contrayendo el codo y la palma de la mano abierta.

Una de las piernas se mantendrá recta, mientras que la otra estará colocada a un lado descansado sobre los dedos. Los músculos de la espalda deben estar ligeramente contraídos.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

El competidor ejecutara el siguiente cuarto de giro. Mostrará su lado derecho a los jueces, su parte superior debe estar ligeramente girada a los jueces con la mirada a ellos. El brazo derecho debe reposar sobre el lado derecho de la cadera, con la palma de la mano mostrando cuatro (4) dedos.

La mano izquierda debe estar ligeramente colocada hacia adelante con el codo semiflexionado y la palma de la mano abierta. La pierna derecha debe permanecer recta con el pie apoyado en la tarima. La pierna izquierda debe ser colocada hacia atrás flexionando la rodilla, apoyándose sobre los dedos.



FINALES

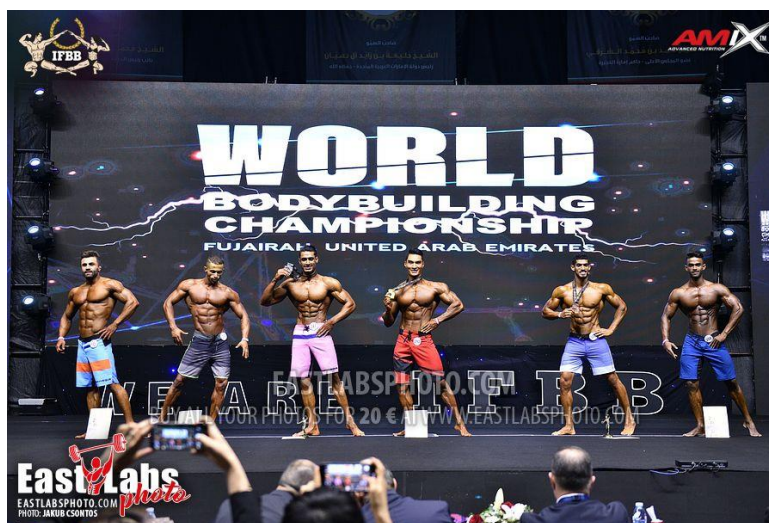


ROTACIÓN DE LOS ATLETAS

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



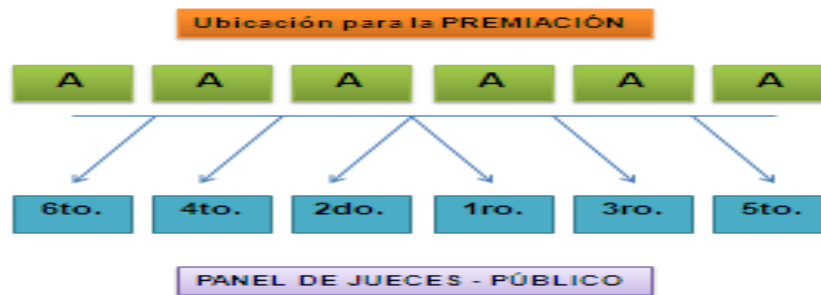
PREMIACIÓN



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 ostentadamente 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