

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS



REGLAMENTO FISICOCULTURISMO

Contenido

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS	1
REGLAMENTO FISICOCULTURISMO	1
1. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES.....	3
2. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN. 3	
ELIMINATORIAS.	3
SEMIFINALES.....	4
FINALES.....	5
ENTREGA DE PREMIOS.....	7
3. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA	
COMPETIDORES.	8
4. NORMAS PARA LA EVALUACION DEL FISICO MASCULINO Y DE LAS PAREJAS . 9	
EVALUACIÓN DEL FISICO MASCULINO.....	9
POSES OBLIGATORIAS.	9
POSE LIBRE.....	9
EVALUACIÓN DEL FÍSICO DE LAS PAREJAS.	10
POSES OBLIGATORIAS.	10
POSE LIBRE.....	10
5. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS	11

1. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES

FISIOCULTURISMO (PESO)					
Junior: <23 (3)		Senior: 23, <40 (8)		Master: ≥40 (7)	
Ligero	≤75kg	Bantam	≤65 kg	De 40 a ≤49 (4)	
Pesado	>75kg	Ligero	≤70kg	Ligero	≤70kg
		Welter	≤75kg	Medio	≤80kg
		Medio-ligero	≤80kg	Semipesado	≤90kg
		Medio	≤85kg	Pesado	>90kg
		Semipesado	≤90kg	De 50 a ≤59 (2)	
		Pesado	≤100kg	Ligero	≤80kg
		Superpesado	>100kg	Pesado	>80kg
				≥60 (1)	
				Libre	

Aquellos competidores menores de edad deben aportar permiso paterno o de su tutor legal.

Categoría junior: Dentro de esta categoría existen 3 divisiones: Juveniles, Sub21 y Sub23.

Si hay pocos competidores inscritos en un campeonato, pueden establecerse otros pesos diferentes a los reglamentados anteriormente, siempre siguiendo el criterio del presidente del Comité de Competición.

La categoría de parejas compite a peso libre. El mínimo aceptable es de dos parejas.

2. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

ELIMINATORIAS

Esta fase de la competición se realiza cuando el número de participantes es mayor a 15 atletas.

El director de la competición 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 un giro en dos tiempos: de frente semirelajado, girarán a la derecha poniéndose de espaldas, regresando seguidamente a la posición de frente mediante otro giro a la derecha.

Después todos juntos realizarán una selección de poses que son comunes a todas las categorías de culturismo, y son las siguientes:

- De frente, doble bíceps.
- De perfil, caja torácica.
- De espalda, doble bíceps.
- De frente, abdominales y pierna.

Si el número de atletas es muy elevado, el presidente del comité de competición debe cambiarlos de posición haciendo que el atleta con el número más bajo gire a su lado izquierdo y los demás lo sigan caminando 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 el giro en dos tiempos y las 4 poses obligatorias.

El director de la competición solicitará 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 con el total de competidores.

Luego los atletas divididos en grupos pequeños (5 máximo), serán llamados por el director de competición al centro del escenario para que realicen en conjunto las 4 poses obligatorias, mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada.

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 que deben ser eliminados.
- Si en la categoría participan más de 21 competidores, los jueces marcarán con una X a los 15 atletas que consideran que deben pasar a semifinales.

SEMIFINALES.

Esta fase de competición se realiza cuando existen de 7 a 15 atletas participantes. Constará de una única ronda, donde se valorará el físico.

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 competición 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 cuatro poses de simetría: de frente semirelajado, perfil izquierdo semirelajado, de espaldas semirelajado y perfil derecho semirelajado.

Inmediatamente después, el presidente del comité de competición dirige a los competidores para que en conjunto realicen las poses obligatorias. Las poses obligatorias serán 8 para los hombres y 6 para las mujeres y parejas. Estas pueden ser reducidas según las circunstancias del campeonato y a criterio del presidente del jurado.

Las poses obligatorias en esta fase son:

- De frente, doble bíceps.
- De frente, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
- De perfil, caja torácica.

- De espalda, doble bíceps.
- De espalda, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, vacío abdominal.
- De frente, abdominales y pierna.

A criterio del presidente del comité, podrá solicitar una rotación de la líneas de la misma manera que en la fase anterior y pedir que los competidores vuelvan a ejecutar el giro en 4 tiempos y las poses obligatorias.

El director de la competición 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.

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 presidente de competición 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 votos, quienes por lógica pasarán a ser los 5 mejores; tomando en cuenta el mismo criterio se definirán los siguientes grupos.

Una vez preparados los grupos el director de competición 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 competición, 8 para hombres y 6 para mujeres y parejas, y regresaran a ubicarse encabezando la diagonal de la izquierda, tomando como referencia la ubicación de los jueces.

El director de competición 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 jueces entregaran su papeleta ubicando a los atletas del 1 al 15 de forma obligatoria.

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 cero puntos.

FINALES.

Esta fase de competición se realiza cuando existen de 3 a 6 atletas participantes; si estos pasaron de semifinales inician con puntuaje cero, es decir no acumulan puntuación anterior.

En esta fase los atletas tendrán dos rondas de competición con puntuaciones independientes.

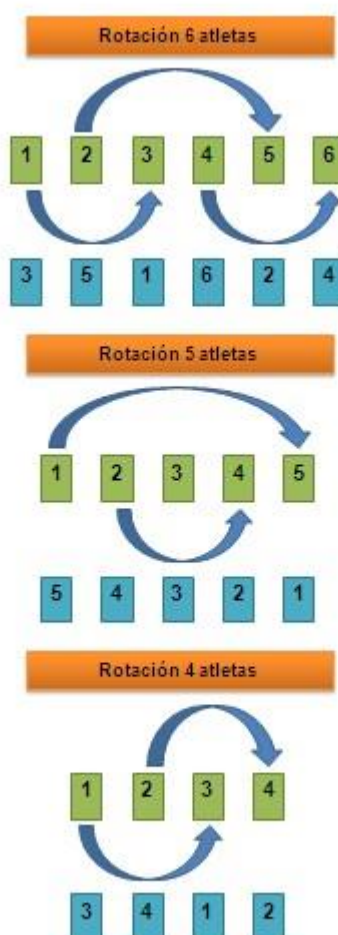
Para la primera ronda denominada POSES COMPARATIVAS, los atletas ingresan al escenario formados en orden numérico, ubicándose el número más bajo a la izquierda del panel de jueces; a continuación, con todo el grupo de frente al

público el director de competición solicitará cuatro poses de simetría: de frente semirelajado, perfil izquierdo semirelajado, de espaldas semirelajado y perfil derecho semirelajado.

Luego procederán a realizar las poses obligatorias de competición:

- De frente, doble bíceps.
- De frente, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
- De perfil, caja torácica.
- De espalda, doble bíceps.
- De espalda, expansión dorsal. (No para culturismo femenino y parejas)
- De perfil, extensión de tríceps.
- De frente, Vacío abdominal. (No para culturismo femenino y parejas)
- De frente, abdominales y pierna.

A continuación, los jueces de tarima procederán a ROTAR la posición de los atletas, la misma que es obligatoria y se realiza de acuerdo con los gráficos siguientes:



Cuando los atletas hayan tomado la nueva ubicación, el director de competición solicitará una vez más las poses reglamentarias.

Finalizada la segunda comparación, el director de competición tendrá la opción de invertir la ubicación de los atletas para volver a la posición inicial.

La ronda de poses comparativas equivale al **84%** de la calificación del atleta en las finales; por lo que en este momento de la competición cada integrante del

panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a los competidores del 1 al 6.

En la segunda ronda denominada POSES LIBRES, los atletas son llamados por el director de competición individualmente y en orden numérico, para que realicen un minuto de poses libres.

Al ser 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.

El round de poses libres equivale al **16%** de la calificación del atleta en las finales, por lo que en este momento de la competición cada integrante del panel de jueces deberá entregar su papeleta donde ubica a los competidores del 1 al 6.

Continuando la competición, 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 pose down no es calificado, es una exhibición de todos los atletas para el público y se realizará con música de libre elección.

Finalizada su participación regresarán al camerino, donde esperarán la ceremonia de premios.

Los jueces estadísticos procederán a tabular las calificaciones de las dos rondas para entregar la ubicación final de los atletas y continuar con la entrega de premios.

ENTREGA DE PREMIOS

Se procederá con la ceremonia de entrega de premios de acuerdo con el programa preparado para el evento, procurando dar el tiempo suficiente para que los estadísticos preparen los resultados.

En el momento, el director de competición 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 competición.

Será necesario tener preparados los premios a entregar (medallas, trofeos, diplomas, etc.), así como a las personas que realizarán la entrega.

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 competición 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 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 entrega de premios 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.

- Los hombres deben usar bañadores pequeños que cubran tres cuartas partes del glúteo.
- No están autorizados bañadores tipo tanga.
- Las prendas utilizadas deben de ser sin dibujos y deben ajustarse a las normas de decencia y buen gusto y estar totalmente exentas de la suciedad producida por bronceadores, tintes, cremas, etc.
- Los competidores no pueden llevar calzado, relojes, anillos, pulseras, gafas, pendientes ni adornos que distraigan o realcen artificialmente la figura.
- Los competidores no deben de masticar chicle, comer caramelos durante las fases de semifinales y finales.
- Todos los competidores deben presentarse perfectamente depilados.
- Puede utilizarse un bronceador artificial (nunca tipo maquillaje, es decir que manche al roce). Quedan prohibidos los maquillajes con colores metálicos.
- Se permite el uso moderado de aceites, cremas dérmicas y productos hidratantes, prohibiéndose estrictamente su aplicación excesiva.

- Los competidores deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado derecho del bañador y tienen que utilizarlo tanto en las semifinales como en las finales.

4. NORMAS PARA LA EVALUACION DEL FISICO MASCULINO Y DE LAS PAREJAS

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.

EVALUACIÓN DEL FISICO MASCULINO.

POSES OBLIGATORIAS.

En esta prueba 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 correcta.
- 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.

POSE LIBRE.

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 esta ronda.

Los atletas y sus entrenadores deben de tener claro de lo que en la actualidad exige esta ronda de competición y de la esencia del ARTE DE POSAR.

EVALUACIÓN DEL FÍSICO DE LAS PAREJAS.

POSES OBLIGATORIAS.

En esta prueba los jueces deben evaluar en primer lugar los físicos de los componentes de las parejas aisladamente, estudiando a la mujer y al hombre por separado, de la misma forma que se hacen en las competiciones individuales, valorando a continuación a cada pareja como a una entidad.

Las parejas en las que los físicos de sus componentes 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, en el caso de una mujer baja y mesoforma 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.

Las poses obligatorias para parejas son las mismas cinco descritas para las mujeres en el apartado dedicado a poses obligatorias femeninas.

POSE LIBRE.

En esta prueba 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 componentes.

Los jueces han de considerar tanto el desarrollo muscular como la presentación artística y la cuidada coreografía, clasificando mejor a las parejas con físicos más conjuntados y que realicen los movimientos al unísono y armoniosamente.

Para realizar las poses obligatorias, las comparaciones y siempre que la categoría se encuentre alineada, los componentes de las parejas deben colocarse en el siguiente orden: vistos desde el público de izquierda a derecha mujer-hombre-mujer- hombre.

Las reglas sobre indumentaria de hombres y mujeres descritas en el apartado correspondiente tienen que aplicarse también en el caso de las parejas. Los jueces deben dar preferencia a los bañadores y bikinis a juego que realzan los físicos de las parejas y su aspecto de unidad bien conjuntada

5. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS



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 posible de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



DE FRENTE, EXPANSIÓN 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 que puedan del cuerpo.

En primer lugar, los jueces comprueban si la expansión dorsal de los competidores es buena y logra 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.



DE PERFIL, CAJA TORÁCICA

Para esta pose, los competidores pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su mejor perfil.

Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición del 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 de los pies.

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

Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.



DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS

Los competidores permanecen de pie dando la espalda 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 de los pies, contrayendo los músculos de los brazos, así como los de los hombros, la espalda alta y baja, muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a los competidores de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teros, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.



DE ESPALDA, EXPANSIÓN DORSAL

Los competidores se sitúan de espalda 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 de los pies.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión, y mostrar los gemelos presionando hacia abajo con los dedos de los pies.

Los jueces deben fijarse en la expansión de los músculos dorsales, pero también en la densidad muscular, concluyendo su examen con una inspección del conjunto del cuerpo.



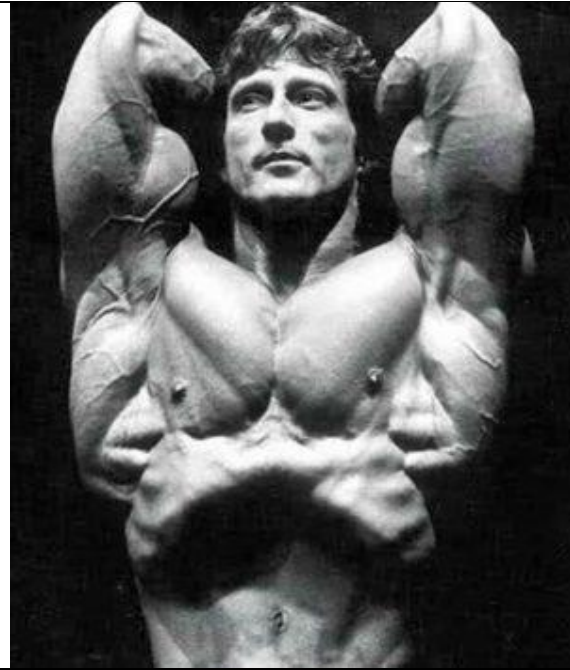
DE PERFIL, TRÍCEPS

Los competidores pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo les permite exhibir su perfil más fuerte.

Permanecen de pie con el costado elegido dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. 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 de los pies.

Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales, así como los del muslo y las pantorrillas. Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

Tanto en esta pose como en la de caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar el costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarle a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de los competidores.



DE FRENTE, VACÍO ABDOMINAL

De pie con las piernas paralelas, contrayéndolas con una separación entre los pies similar a la anchura de hombros. Se procederá a colocar las manos en la nuca elevando la caja torácica todo lo posible contrayendo asimismo el músculo transverso al máximo, con el objetivo de disminuir la circunferencia de cintura/cadera y aumentar el perímetro torácico para contraponer la anchura de la caja al de la cintura. Se pretende mostrar los músculos dorsales, serratos e intercostales especialmente mostrando el detalle en conjunto de los músculos de dicha caja torácica.



DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA

De pie, 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.

Los jueces deben estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.