

**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
FISICOCULTURISMO Y FITNESS**



**MEN ´S PHYSIQUE
Y
GAMES MEN ´S PHYSIQUE**

Contenido

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FISICOCULTURISMO Y FITNESS	1
MEN ´S PHYSIQUE	1
Contenido.....	2
1. INTRODUCCIÓN	3
2. CATEGORÍAS	3
3. VESTIMENTA.....	3
4. FASES DE LA COMPETICIÓN	3
ELIMINATORIAS - SEMIFINALES	3
FINALES	4
ENTREGA DE PREMIOS	4
5. ROTACIÓN DE ATLETAS.....	5
6. NORMAS PARA LA EVALUACION	6
7. PASEO EN I.....	6
8. DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO.....	8

1. INTRODUCCIÓN

La categoría Men's Physique va dirigida a aquellos competidores que prefieren un físico que no muestre un excesivo desarrollo muscular, pero que sí que muestre un físico atlético y estéticamente agradable, diferenciado claramente del culturismo masculino actual.

2. CATEGORÍAS

MEN'S PHYSIQUE (TALLA)			
Junior: <23 (1)	Senior: 23, <40 (3)		Máster: ≥40 (1)
Libre	Baja	≤1,70cm	Libre
	Media	≤1,78cm	
	Alta	>1,78cm	

3. VESTIMENTA

La vestimenta para todas las rondas es pantalón corto que cumpla con los siguientes criterios:

- Material y color será a libre elección del competidor.
- No se permiten tipo short, ajustados (lycras)
- No se permiten logotipos de patrocinadores personales. (se hará excepción con el logotipo del fabricante siempre que sean firmas reconocidas; Nike, Adidas, Billabong, Rip Curl, etc...)
- Sin calzado.
- Sin joyas u otros accesorios (a excepción del anillo de boda)

4. FASES DE LA COMPETICIÓN

La competición de Men's Physique se divide en dos rondas.

ELIMINATORIAS - 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.
- Todos los competidores salen al escenario en orden numérico de uno en uno hacia el centro, realizando los cuartos de giro, permitiéndose colocar una mano en la cadera, a instancias del director, se retirarán y colocarán en el lugar destinado en el fondo del escenario.
- Los cuartos de giro que realizarán serán los siguientes:
 - Cuarto de giro a la derecha, muestran el costado izquierdo
 - Cuarto de giro de espalda, muestran la espalda
 - Cuarto de giro a la izquierda, muestran el costado derecho
 - Cuarto de giro hacia el frente, muestran el frente
- La formación se divide en dos grupos de igual tamaño y se colocan a derecha e izquierda del escenario. La parte central queda despejada para no entorpecer en las comparaciones.
- Posteriormente se dividen en grupos pequeños, 5 máximo, de acuerdo con el total de participantes, serán llamados al centro del escenario para que realicen los 4 giros mientras tanto los demás atletas se mantienen formados en las diagonales, guardando una postura adecuada.
- Este grupo inicial de los competidores, y el rendimiento de las medias vueltas, tiene por objeto ayudar a los jueces a determinar que competidores tomarán parte en las llamadas de las comparaciones.

- Todas las comparaciones individuales se van a llevar a cabo el centro del escenario y en el orden, de izquierda a derecha, según lo indique el director de la competición.
- Todos los jueces se les da la oportunidad de presentar por lo menos una petición para las comparaciones, las cuales serán entregadas al Juez principal. Cualquier petición adicional son a discreción del juez principal.
- Todos los participantes se someterán al menos a una comparación.
- Al término de la última comparación, todos los competidores se colocan en una sola línea en orden numérico antes de abandonar el escenario.
- Los competidores que no adopten la postura apropiada recibirán una advertencia y si mantienen la mala postura se bajara su puntuación.

NOTA: No se permite ningún movimiento de tipo lascivo o conducta sensual sobre el escenario.

FINALES

La final se lleva a cabo de la siguiente manera, bajo la dirección del comité de competición.

- Los 6 finalistas son llamados al escenario por número, nombre y procedencia, de forma individual y en orden numérico hacia el centro del escenario realizaran un paseo en I.
- El presidente del comité de competición puede decidir, en función de la marcha de la competición, que salgan todos los competidores a la vez y que no realicen el paseo en I
- Los seis finalistas se dirigen al centro del escenario y realizan las medias vueltas.
- La dirección cambiará el orden para la correcta visión de todo el panel de jueces y volverán a realizar las medias vueltas.

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 presidente 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 fondo, 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.



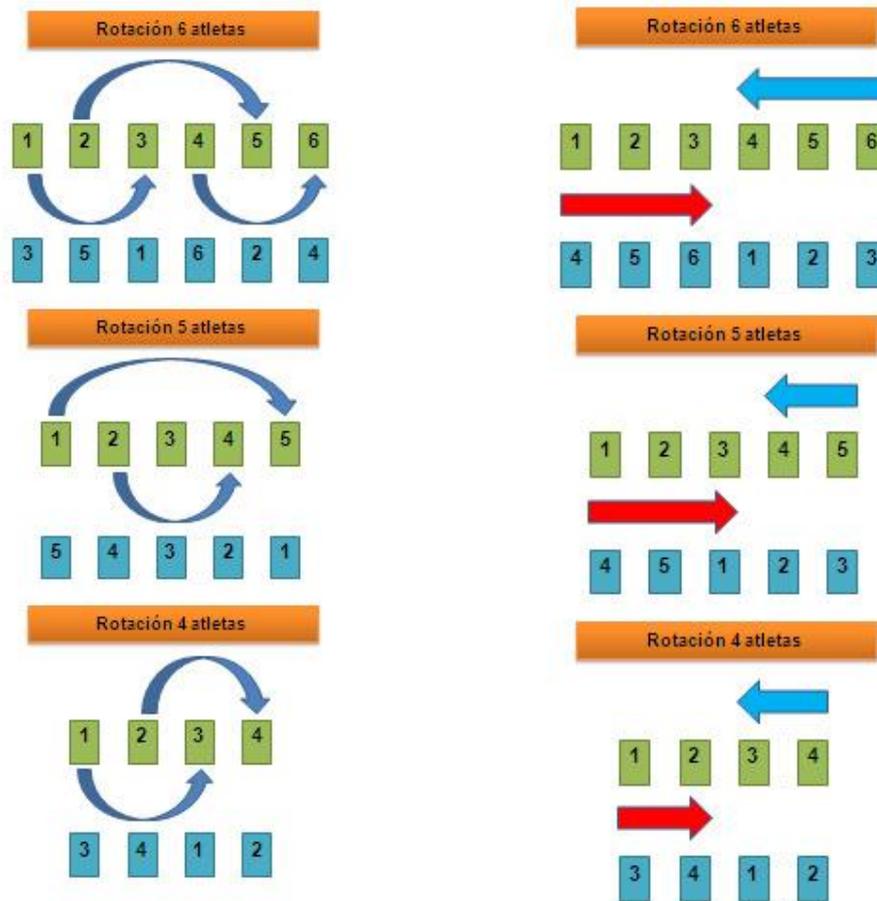
Durante toda la premiación los atletas deberán guardar una actitud correcta y recibir el resultado de su participación con profundo respeto, será necesario que permanezcan en el escenario hasta que el director de competición anuncie la salida, no podrán quitarse las medallas o abandonar los premios, 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 con 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.

5. ROTACIÓN DE ATLETAS

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



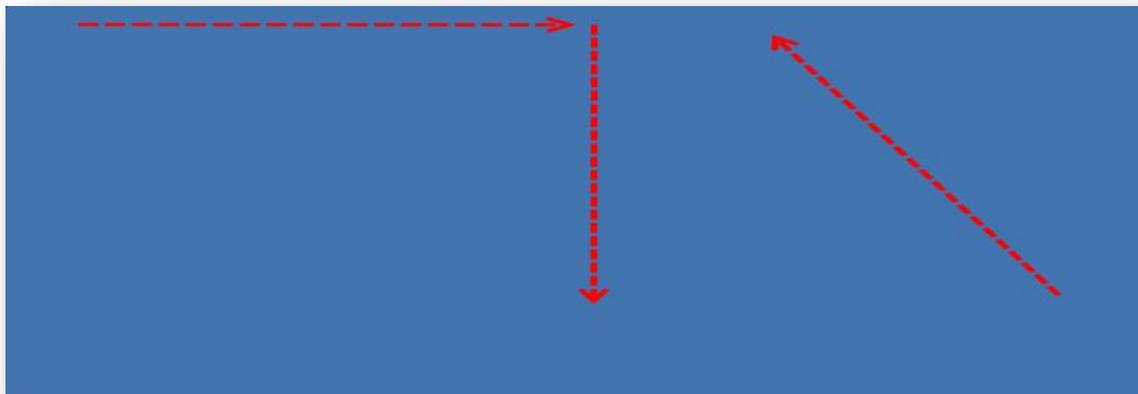
6. NORMAS PARA LA EVALUACION

- El juez debe evaluar **la apariencia general masculina y atlética** del físico presentado. Esta evaluación debe comenzar por la cabeza y extenderse hacia abajo, teniendo siempre en cuenta el conjunto del cuerpo completo.
- La evaluación, a partir de la impresión general de la constitución, debe tomar en consideración también
 - el cabello y rasgos faciales
 - presentación de un físico equilibrado
 - simétricamente desarrollado
 - la condición de la piel y el tono de la piel
 - y por supuesto la habilidad del competidor para presentarse en el escenario con confianza.
- Los jueces deben recordar que la musculatura debe estar en su justa medida diferenciándose claramente de las otras categorías de culturismo.
- Presencia y personalidad: Los jueces buscan al competidor que mejor presencia y aplomo en el escenario muestre unido al conjunto de su físico, aquel físico que transmita éxito y confianza al público.

7. PASEO EN I

Serán llamados al escenario uno por uno en orden numérico. Saliendo de atrás del escenario, caminará hasta el centro, se detendrá de frente al panel de jueces, dará la espalda al panel y regresará hacia el frente del panel.

Luego girará hacia la izquierda y caminará 5 pasos a ese lado del escenario, allí se detendrá, gira al frente, de espalda y al frente. Después regresará a su ubicación en la línea de atrás del escenario para quedar nuevamente frente al panel de jueces, en espera de que los demás competidores realicen su caminata.



8. DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE GIRO



DE FRENTE

El competidor se colocará en la línea de competición, 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 competición.



CUARTO DE GIRO A LA DERECHA

El competidor ejecutará 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 colocará 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.