

REGLAMENTO FISICOCONSTRUTIVISMO

REGLAMENTO Y NORMAS DE FISICOCULTURISMO

INSTRUCCIONES PARA LA EVALUACION DEL FISICO MASCULINO y FEMENINO Y DESCRIPCION 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, la densidad y la definición muscular, así como el equilibrio en el desarrollo.

La inspección completa, en las poses de frente, debe incluir la cabeza, 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, los gemelos y los pies.

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 infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos. Los bíceps femorales, los gemelos y los pies.

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 físicos armoniosos y clásicos, buscando también buena postura, disposición atlética y estructura armónica correcta (buena constitución, amplios hombros, pecho alto, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción, piernas rectas,...), buen tono de la piel sin manchas, acné o tatuajes, que son considerados por los jueces como defectos cutáneos, cabellos bien arreglados, pies y dedos bien formados.

Cuando existan dificultades para determinar el emplazamiento de dos o más competidores aparentemente en el mismo nivel, los jueces deben buscar fallos en los aspectos que se acaban de reseñar, lo que ha de contribuir a diferenciar a los mismos.

POSE LIBRE

Los jueces pueden estudiar en esta prueba el despliegue muscular dentro de una rutina artística y bien coreografiada.

Esta rutina no debe ser sólo una serie de bellos movimientos, sino que en ella los competidores tienen que mostrar todos los aspectos de su físico de frente, de espalda y de perfil, y todos los grandes grupos musculares.

La valoración puede disminuir como consecuencia de una pose inadecuada o de partes del cuerpo insuficientemente desarrolladas.

DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS MASCULINAS



DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

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 de la parte anterior 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 brazo más fuerte.

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 y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente de bíceps femoral, y presionado 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 teres, los infraespinosos, 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

También en esta pose, los competidores pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho 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 de 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, 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.

FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS MASCULINAS



DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

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.



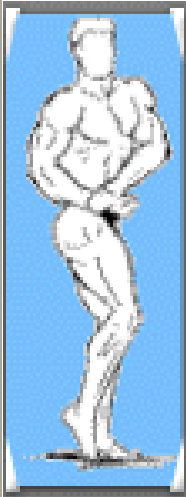
DE FRENTE, EXPANSIÓN DORSAL

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 de la parte anterior 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

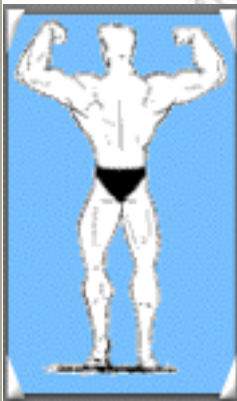
Para esta pose, los competidores pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su brazo más fuerte.

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 y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente de bíceps femoral, y presionado 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.

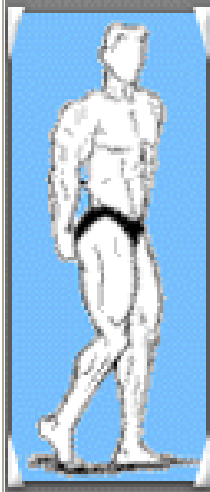
Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a los competidores de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infraespinosos, 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

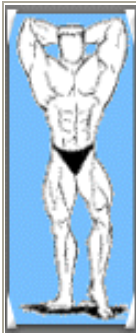
También en esta pose, los competidores pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho 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 de 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, 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.

EVALUACIÓN DEL FÍSICO FEMENINO

Los jueces deben tener en cuenta, al juzgar una competición de culturismo femenino, que ante todo tiene que buscarse el físico femenino ideal. Por tanto, es fundamental la silueta, una silueta femenina. Los demás aspectos son similares a los descritos para la evaluación masculina, aunque en lo que al desarrollo muscular concierne, no deben alcanzarse tales extremos que recuerdan a la muscularidad masiva de los físicos masculinos.

La definición muscular en las mujeres no debe confundirse con el enflaquecimiento, como resultado de la pérdida extrema de peso, en el que la ausencia excesiva de grasa corporal revela los músculos subyacentes, sin relieve, fibrosos y pobremente desarrollados.

Al evaluar el físico femenino, los jueces pueden hallar defectos inexistentes en los hombres, como las estrías, cicatrices de operaciones y celulitis.

Los jueces deben observar también si la forma de caminar de las competidoras al desplazarse hacia sus posiciones, es o no elegante y graciosa.

DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS FEMENINAS

DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

De pie, de frente a los jueces, con una de las piernas desplazada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos flexionándolos por encima de la cabeza en un ángulo de 45°, con las manos abiertas o cerradas contrayendo los bíceps y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible, ya que los jueces estudian todo su físico.

DE PERFIL, CAJA TORÁCICA

Para esta pose las competidoras pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su brazo más fuerte.

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 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. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente el bíceps femoral, y presionado 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

Las competidoras 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, los muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a las competidoras 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 teres, los infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

Posiblemente esta pose es la más útil para determinar la calidad de la densidad muscular de las competidoras y de su definición y equilibrio general.

DE PERFIL, TRÍCEPS

También en esta pose las competidoras pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho 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 apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras 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 la caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarles a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de las competidoras.

DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA

De pie, de frente a los jueces, las competidoras 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 del muslo de la pierna adelantada.

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

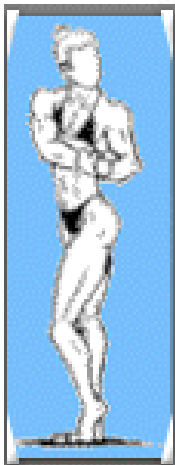
FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FEMENINAS



DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

De pie, de frente a los jueces, con una de las piernas desplazada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos flexionándolos por encima de la cabeza en un ángulo de 45° , con las manos abiertas o cerradas contrayendo los bíceps y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

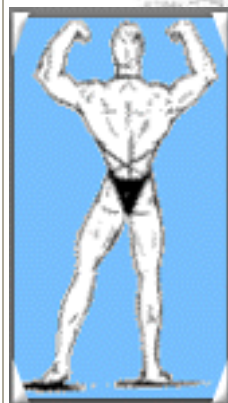
Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible, ya que los jueces estudian todo su físico.



DE PERFIL, CAJA TORÁCICA

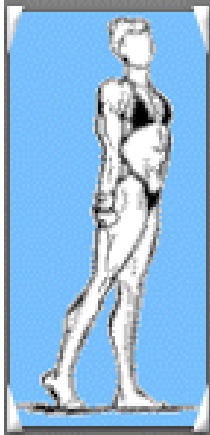
Para esta pose las competidoras pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su brazo más fuerte. Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca 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. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente el bíceps femoral, y presionado 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

Las competidoras 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, los muslos y los gemelos. Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a las competidoras 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 teres, los infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos. Posiblemente esta pose es la más útil para determinar la calidad de la densidad muscular de las competidoras y de su definición y equilibrio general.



DE PERFIL, TRÍCEPS

También en esta pose las competidoras pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho 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 apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras 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 la caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarles a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de las competidoras.



DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA

De pie, de frente a los jueces, las competidoras 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 del muslo de la pierna adelantada.

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

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 deben 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.

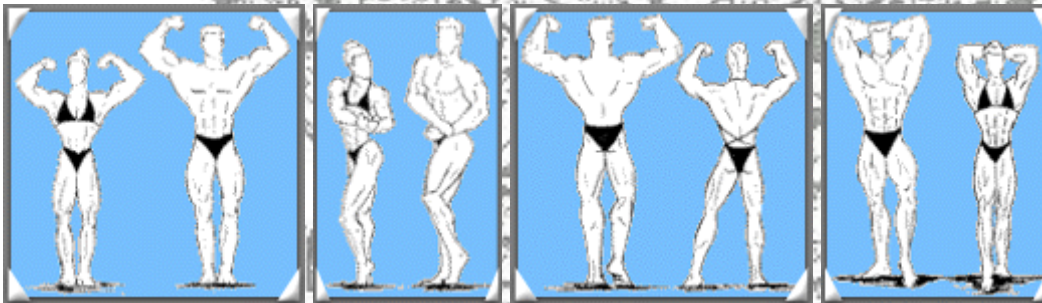
Los jueces han de considerar tanto el desarrollo muscular como la presentación artística y la cuidada coreografía, clasificando mejor a las parejas con físicos más conjuntados y que realicen los movimientos al unísono y armoniosamente.

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.

FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS PAREJAS



Nota: este reglamento es de la IFBB y esta traducido por la IFBB de España