



## INCORPORACIÓN DE LA MODALIDAD: CLASSIC PHYSIQUE TEMPORADA 2019 Y ELIMINACIÓN DE LA MODALIDAD MEN'S SHORT.

Se incorpora esta temporada en España la nueva modalidad Classic Physique, modalidad que se aprobó a Nivel Internacional en Junio de 2018, junto a esta incorporación se elimina la modalidad de Men's Short al no estar incluida a nivel Internacional.

### 1. RASGOS GENERALES

Está dirigida a los atletas que prefieren desarrollar un físico musculoso, atlético y estéticamente agradable, manteniendo una relación de talla – peso específica. Se siguen los mismos criterios de juzgamiento que las demás modalidades de fisiculturismo.

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 será relevante a la hora de su valoración por los jueces, 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.

El enfoque entonces, para esta nueva modalidad será observar al atleta de manera integral y que mantenga todos los parámetros: cintura pequeña, abdomen plano sin dilatación, simetría, proporción y muscularidad cumpliendo con la relación talla-peso.

Con unos **límites de peso algo más elevados que el Classic Bodybuilding**, es una modalidad donde la puesta en escena, la pose en sí, la estética del competidor adquiere una importancia suprema.

### 2. INDUMENTARIA Y DETALLE DE PRESENTACIÓN DE LOS COMPETIDORES

El bañador será tipo short, que cubra toda la parte frontal y el glúteo, con 15 cm mínimo de anchura en los laterales, que permita ver la parte superior de las piernas, de un solo color, a elegir, opaco, sin atuendos y sin ningún tipo de relleno. Los atletas deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado derecho del bañador, y tienen que utilizarlo en todo momento de la competencia.

### 3. NORMAS PARA LA EVALUACION DEL FÍSICO Y POSES OBLIGATORIAS.

En este round 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 en X (hombros amplios - cintura pequeña – grande piernas).

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 exceso de tatuajes.

#### **Cuartos de giro.**

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.

## **Poses reglamentarias**

De frente, doble de bíceps.

De perfil, pectoral.

De espalda, doble de bíceps.

De perfil, extensión de tríceps.

De frente, vacío abdominal, muslos y abdominales.

Pose clásica a elección del atleta.

### **4. CATEGORIAS Y TALLAS:**

A continuación se detallan las categorías a Nivel Nacional con las que se dará comienzo esta modalidad, igualmente informamos de la categoría a nivel internacional donde la tallas y pesos están divididos en Junior, Senior y Máster

<b>TALLAS Y DIVISIONES ESTABLECIDAS A NIVEL NACIONAL SÓLO CATEGORIAS SENIOR:</b>
--

<b>Divisiones</b>
-------------------

- |  |
|--|
| 1. Hasta e incluido 171 cm ( - 100 + 6 = Peso Máximo Kg)     |
| 2. Hasta e incluido 175 cm ( - 100 + 8 = Peso Máximo en Kg)  |
| 3. Hasta e incluido 180 cm ( - 100 + 11 = Peso Máximo en Kg) |
| 4. Hasta e incluido 190 cm ( - 100 + 13 = Peso Máximo en Kg) |
| 5. Hasta e incluido 198 cm ( - 100 + 15 = Peso Máximo en Kg) |
| 6. Más de 198 cm ( - 100 + 17 = Peso Máximo en Kg.)          |

## JUNIOR

Atletas hasta 23 años, pueden incluirse aquellos que cumplan esta edad en el mismo año en que se realice el campeonato y competir hasta el 31 de diciembre.

Hasta e incluido 168 cm (-100 + 2 = Peso Máximo Kg)  
 Hasta e incluido 171 cm (-100 + 3 = Peso Máximo Kg)  
 Hasta e incluido 175 cm (-100 + 4 = Peso Máximo Kg)  
 Hasta e incluido 180 cm (-100 + 6 = Peso Máximo en Kg)  
 Hasta e incluido 190 cm (-100 + 7 = Peso Máximo en Kg)  
 Hasta e incluido 198 cm (-100 + 8 = Peso Máximo en Kg)  
 Mas de 198 cm (-100 + 9 = Peso Máximo en Kg)

## SENIOR

Hasta e incluido 168 cm (-100 + 4 = Peso Máximo Kg)  
 Hasta e incluido 171 cm (-100 + 6 = Peso Máximo Kg)  
 Hasta e incluido 175 cm (-100 + 8 = Peso Máximo en Kg)  
 Hasta e incluido 180 cm (-100 + 11 = Peso Máximo en Kg)  
 Hasta e incluido 190 cm (-100 + 13 = Peso Máximo en Kg)  
 Hasta e incluido 198 cm (-100 + 15 = Peso Máximo en Kg)  
 Mas de 198 cm (-100 + 17 = Peso Máximo en Kg)

## MASTER

Se dividen en tres grupos según su edad: de 40 a 44 años, de 45 a 49 años y atletas de más de 50 años, limitación talla/peso igual a las aplicadas en SENIOR.

## CUARTOS DE GIRO

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.

## POSES REGLAMENTARIAS

De frente, doble de bíceps.  
 De perfil, pectoral del perfil.  
 De espalda, doble de bíceps.  
 De perfil, extensión de tríceps.  
 De frente, vacío abdominal, muslos y abdominales.  
 Pose clásica a elección del atleta.

## INDUMENTARIA

El bañador específico para esta modalidad es tipo short, color mate a elección, con mínimo 15 cms en los costados.

Materiales como cuero, gamuza, licras brillantes no están permitidos.

La indumentaria debe estar totalmente exenta 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 realicen artificialmente la figura.

## CLASSIC PHYSIQUE IFBB



Esperamos seguir creando cantera con esta modalidad que comienza en nuestro País su andadura de competición en esta temporada. Se ha demostrado que incluso sin ser oficial en España en la temporada 2018, fuimos Campeones del mundo Profesional con el Atleta Gemán Pastor, se acompaña información.

### IFBB Elite PRO World Championships Men's Classic Physique 2018



03-04 November 2018, Rome,

### OFFICIAL CONTEST RESULTS

#### Men's Classic Physique

PLACE	No	NAME	COUNTRY	BORN	BW/ BH	Score
1	2	German Pastor	Spain		/	12
2	3	Sergey Serechshev	Kazakhstan		/	13
3	9	Aristide Mbomni	Germany		/	14
4	11	Andrii Kukharchuk	Ukraine		/	22
5	4	Deividas Dubinas	Lithuania		/	29
6	10	Patryk Jaskiewicz	Poland		/	37
7	6	Antonio De La Torre	Spain		/	42
8	7	Antonio Ludovico	Italy		/	48
9	1	Jacek Ratusznik	Poland		/	56
10	8	Pierre Jacques Guionie	Canada		/	57



Rosa Sayago Ardila

Presidente del Comité de Competición y Jueces de AMCFF/IFBB-MADRID

Juez Internacional IFBB España.

Delegada de atletas Femeninas Ifbb-España

Miembro del Comité Técnico Deportivo IFBB-España

Télefono de contacto:601.26.48.02. [rosa.sayago@ifbb-madrid.com](mailto:rosa.sayago@ifbb-madrid.com)