



COMITÉ DE COMPETICION Y JUECES DE A.M.C.F.F

IFBB-MADRID

A continuación adjuntamos un pequeño resumen de parte de las categorías existentes y de su valoración a nivel de competición, con el fin de mejorar la información tanto a los Atletas como a sus Entrenadores.

FISICOCULTURISMO MASCULINO

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.

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.

Categorías y resto de información consultar normativa completa.

CLASSIC BODYBUILDING

El reglamento es idéntico al descrito en "Reglamento de Físico-Culturismo", pero con una excepción, que es la siguiente:

Constará de cuatro categorías, con limitación de peso según altura.

Categorías y resto de información consultar normativa completa.

CATEGORÍA MEN'S ATHETIC PYSIQUE IFBB .

Esta categoría está dirigida a los atletas masculinos que prefieran desarrollar menos masa muscular pero sin renunciar a un físico más atlético y estético.

La valoración, empieza con la impresión general del físico, se debe tomar a consideración condición de la piel su tono de piel, así como las características de su cabello y su cara. Los jueces miraran al participante que muestre un perfil y simetría combinada con muscularidad marcada. **LA MUSCULARIDAD EXTREMA SERA PENALIZADA EN ESTA CATEGORIA, PUES ESOS ATLETAS TENDRAN SU SITIO EN EL CULTURISMO Y EL CBB.**

SE ADJUNTA CIRCULAR INTERNACIONAL DE TODA LA NORMATIVA SOBRE ESTA CATEGORÍA .

***** ATLETAS FEMENINAS CATEGORÍAS*****

CATEGORÍA WOMEN'S PHYSIQUE

La categoría de Women's Physique, **está destinada a mujeres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso en comparación con el culturismo femenino actual, pero un físico también atlético y estético.**

El juez deberá evaluar la condición general física, atlética y femenina de la competidora. Esa evaluación debe comenzar desde la cabeza hacia abajo teniendo todo el físico en cuenta. La impresión general que proyecta su constitución, teniendo además en cuenta el pelo y rasgos faciales, así como el desarrollo general de su musculatura, que presente un físico balanceado, simétricamente equilibrado, condición de la piel, tono de la misma, y la confianza que proyecte con su puesta en escena de la competidora.

SE ADJUNTA CIRCULAR INTERNACIONAL DE TODA LA NORMATIVA SOBRE ESTA CATEGORÍA .

CATEGORÍA BODYFITNESS

El juez deberá primero evaluar la apariencia atlética del físico.

Esta evaluación deberá comenzar desde la cabeza y extendiéndose hacia abajo, tomando en cuenta todo el físico. Se deberá tomar en consideración el cabello y la belleza facial, el desarrollo absoluto de una musculatura atlética, la presentación de un físico simétricamente desarrollado y balanceado, la condición y el tono de la piel, y la habilidad de la atleta para presentarse así misma con confianza, aplomo, elegancia y gracia. **El físico deberá evaluarse de acuerdo a su nivel de tono**

muscular absoluto, logrado a través de esfuerzos atléticos. Los distintos grupos musculares deberán tener una apariencia firme y redondeada, con muy poca cantidad de grasa corporal. El físico no deberá ser excesivamente musculado, ni excesivamente delgado, y deberá estar libre de profunda separación y/o definición muscular. Se les deberá rebajar la calificación a los físicos que se consideren muy musculados, muy definidos y/o vascularizados en exceso. El tono de piel deberá tener una apariencia suave, saludable y sin celulitis.

Categorías y resto de información consultar normativa completa

MISS BIKINI FITNESS

Esta modalidad está dirigida para las mujeres que muestren un físico agradable, con líneas corporales estéticas y belleza facial. Muestra de un estilo de vida saludable y una nutrición correcta. **Se busca una proporción corporal, tono y apariencia saludable, así como belleza facial y detalles asociados a esta; peluquería, maquillaje, tono de piel y color de ésta.**

No se permitirá detalle muscular, ni la estricta o visible definición que será penalizada. No se permitirá que competidoras de otras modalidades compitan en el mismo evento en esta otra.

Categorías y resto de información consultar normativa completa.