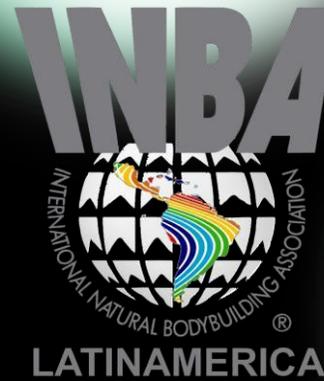
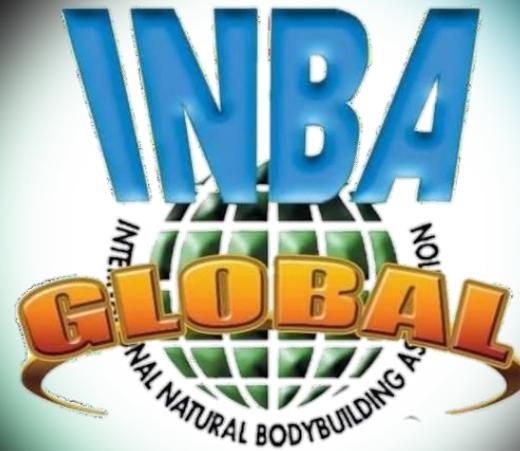


REGLAMENTO
MEN'S PHYSIQUE
2023



FITNESSMANIA
ASOCIACIÓN MEXICANA DE FISICOCULTURISMO
Y FITNESS NATURAL S.C.



3. MENS PHYSIQUE

- TIPO DE CUERPO:

Porcentaje de grasa bajo, donde se da prioridad a la estética y el atractivo físico y facial junto a un ligero desarrollo muscular.

La categoría Men's Physique la cual está teniendo mucho auge a nivel nacional e internacional en el mundo del fisicoculturismo. Se destaca por buscar un físico con buena simetría, con un tono muscular y definición apropiada a la estética corporal; logrando una destacada presencia en el escenario con un buen desenvolvimiento en este mismo.

- CATEGORIAS (por edad y talla)

- INFANTIL HASTA 15 AÑOS
- JUNIOR HASTA 18 AÑOS
- JUVENIL HASTA 23 AÑOS
- HASTA 1.70 m
- HASTA 1.80 m
- MAS de 1.80 m
- MASTER MÁS DE 40 AÑOS
- MASTER MAS DE 50 AÑOS

Para que una division se pueda abrir es necesario tener un mínimo de tres competidores. Todos los primeros lugares de todas las divisiones, pasan a la disputa por el título de campeón.

• VESTIMENTA



- Bermuda de cualquier color, en relación a la altura es de dos pulgadas a la rodilla.
- No apretados, no se permiten pantalones cortos estilo lycra.
- No se permitirán logotipos visible.
- Se prohíbe el uso de relleno en cualquier lugar de los pantalones.
- Sin calzado.
- Los atletas no podrán llevar gafas, relojes, pelucas o ayudas artificiales a la figura.
- No se permite el uso de los bronceados que puedan ser borrados.
- Chispas, brillo, perlas metálicas brillantes o coloración de oro están prohibidos.





RONDAS Y CRITERIOS

MENS PHYSIQUE



- RONDAS (se evaluará en dos rondas)

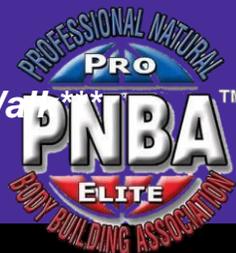
- 1ER RONDA. PRESENTACION (T-WALK 30%)

- Presencia, personalidad, actitud masculina y la habilidad del atleta para presentarse con confianza en el escenario.
- Realice un T-Walk O I-Walk T-Walk: Comience desde el marcador del centro de la parte posterior del escenario Camine hacia el marcador del centro del frente Camine hacia el marcador del escenario izquierdo Camine hacia el marcador del escenario derecho Camine de regreso al marcador del escenario central, muestre la pose trasera I-Walk: Comience desde el marcador del centro de la parte posterior del escenario Camine hasta el marcador del centro del escenario delantero, muestre la postura frontal y posterior



La postura de la espalda es la última postura realizada durante T-Walk O I-Walk

la era Dorada
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL





MENS PHYSIQUE



- **2DA RONDA. ESTÉTICA Y SIMETRÍA** (Cuartos de Vuelta 70%)

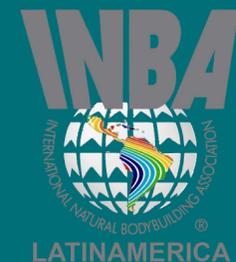
Deberán estar con la pose frontal a los jueces. A partir de ahí, el presentador indicará los cuartos de vuelta:

- a) Un cuarto de giro a la derecha. (lado izq. para los jueces).
 - b) Un cuarto de giro a la derecha. (lado izq. a los jueces).
 - c) Un cuarto de giro a la derecha. (lado izq. para los jueces).
 - d) Un cuarto de giro a la derecha. (lado izq. a los jueces).
- Este aspecto considera la belleza general del cuerpo, la cara y el cuidado en los detalles de la preparación (piel, pelo).
 - Los atletas deben mostrar bajo % de grasa corporal, buena proporción en el desarrollo de los grupos musculares. Una definición excesiva marcada.
 - La elegancia y simetría estructural, la falta de defectos estructurales. Las proporciones entre el cuerpo superior e inferior y la visualización de un físico en forma de “V”.

Los atletas no pueden masticar chicle o cualquier otro producto mientras permanezcan en el escenario.

Los atletas no deben de beber ningún líquido, mientras permanezcan en el escenario.

Los implantes o las inyecciones de cualquier líquido que causen un cambio de la forma natural de los músculos de cualquier parte del cuerpo están estrictamente prohibidos y pueden resultar la descalificación del atleta.





1. Doble bíceps de frente
2. Expansión dorsales de frente
3. Abdomen y cuádriceps
4. Pectoral lado izquierdo
5. Tríceps lado izquierdo
6. Abdomen lado izquierdo (serratos y oblicuos)
7. Doble bíceps modificado con pantorrilla flexionada
8. Pectoral lado derecho
9. Tríceps lado derecho
10. Abdomen lado derecho (serratos y oblicuos)
11. Abdominales
12. POSE LIBRE PHYSIQUE FAVORITA

*** **NO PERMITIDO: Front Lat Spread, Cangrejo (The Hulk) Más musculoso** ***

MEN'S PHYSIQUE



3ª RONDA (PRESENTACIÓN INDIVIDUAL):

La rutina individual en eventos nacionales y estatales se realiza únicamente los atletas que disputen el título absoluto.

- A cada competidor se le permitirá un máximo de 90 segundos (eventos internacionales)
- A cada competidor se le permitirá un máximo de 60 segundos (eventos nacionales)
- A cada competidor se le permitirá un máximo de 45 segundos (eventos nacionales)
- El competidor debe proporcionar música de rutina para posar en el registro. USB (Universal Serial Bus) su música debe estar etiquetada y ser fácil de encontrar. No se permiten celulares.
- La creatividad y la(s) pose(s) de "Physique" deben mostrarse en la rutina de pose junto con la presentación del físico y el acondicionamiento físico en la rutina general.



DIVISIÓN PROFESIONAL (PROFESSIONAL NATURAL BODYBUILDING ASSOCIATION)

- PHYSIQUE OPEN
- PHYSIQUE MASTERS 40+

NOTA: Las divisiones PRO, reciben en eventos nacionales pases a eventos internacionales y en eventos internacionales premiación en efectivo (300 USD a 1000 USD).

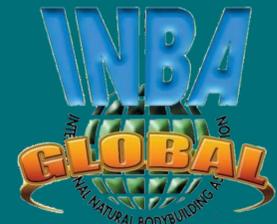
la era Dorada
DEL FISICOCULTURISMO NATURAL

MENS PHYSIQUE



la era Dorada
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL

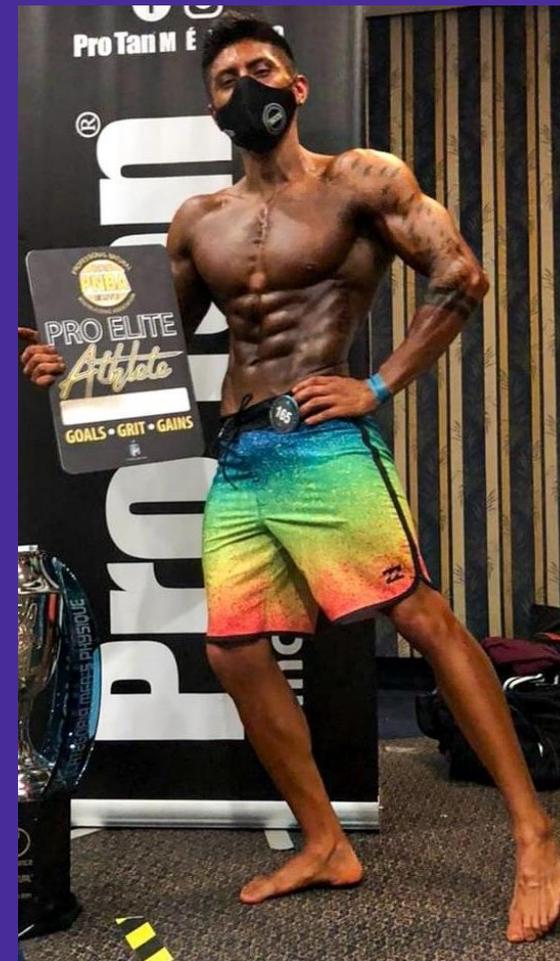




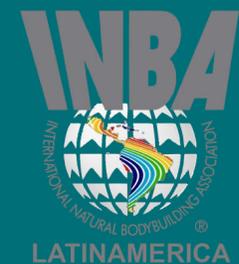
MENS PHYSIQUE



ATLETA PRO PNBA IRVING HERNANDEZ

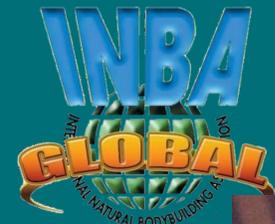


ATLETA PRO PNBA IVAN LEON



la era Dorada
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL



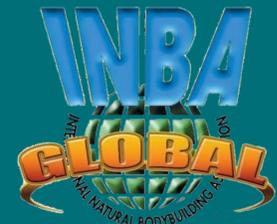


PARÁMETRO ACTUAL MENS PHYSIQUE



la era Dorada
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL





POR UN JUECEO SIN CORRUPCIÓN A FAVOR DEL ATLETA NATURAL

COORD. NACIONAL JUECEO MIGUEL CONTRERAS

SUBD. NACIONAL JUECEO ADRIÁN CHÁVEZ

DIR. NACIONAL JUECEO BELEM CHAVARÍN

VICPDTE. DR. SALVADOR MENDIOLA

PDTE. CÉSAR MENDOZA

la era Dorada
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL

