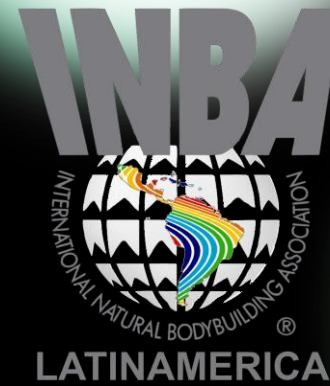


# REGLAMENTO BODYBUILDING 2023



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

# 1. MENS BODYBUILDING



# 1. MENS BODYBUILDING



- **TIPO DE CUERPO:** cuerpo con buena simetría y armonía, tamaño muscular y una excelente definición. (buena condición en el escenario)
  
- **DIVISIONES:** Amateur (AM), Open (novatos), Profesional (PRO)
- **SUB CATEGORÍAS** (por edad y peso)
  - INFANTIL HASTA 15 AÑOS
  - JUNIOR HASTA 18 AÑOS
  - JUVENIL HASTA 23 AÑOS
  - HASTA 60 Kg
  - HASTA 70 Kg
  - HASTA 80 Kg
  - HASTA 90 Kg
  - + DE 90 Kg
  - MASTER MÁS DE 40 AÑOS
  - MASTER MAS DE 50 AÑOS
  - MASTER MAS DE 60 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 absoluto.

*la era Dorada*  
 DEL FISICOCULTURISMO NATURAL



## • VESTIMENTA

- Tanga de competencia de cualquier color.
- Debe de cubrir la mitad del glúteo.
- Se permite tanga de competencia brillante.
- Se prohíbe el uso de relleno en cualquier lugar de la tanga.
- Sin calzado.
- Los atletas no podrán llevar gafas, relojes, pelucas o ayudas artificiales a la figura durante la evaluación de la ronda de simetría y de masa muscular.
- Podrá utilizar gafas o algún accesorio durante la presentación individual.



POSICION DE PERFIL  
DERECHO



POSICION FRONTAL



POSICION DE PERFIL  
IZQUIERDO



POSICION DE ESPALDAS



## RONDAS Y CRITERIOS

- 1ER RONDA. (SIMETRIA 60%)
- La simetría abarca el equilibrio general y la condición física.





## • 2DA RONDA (TONO MUSCULAR 40%)

- La musculatura y la condición juzgan la masa, la definición y la proporción.
- Los atletas no pueden masticar chicle o cualquier otro producto mientras permanezcan en el escenario.
- Los atletas no deben 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 prohibidas y puede resultar la descalificación del atleta.



## POSES REGLAMENTARIAS

- De frente Doble Bíceps
- De frente expansión de dorsales.
- De perfil pectoral (ambos perfiles)
- De perfil tríceps. (ambos perfiles)
- Doble bíceps modificado con pantorrilla flexionada
- De espalda expansión de dorsales.
- De frente Abdomen y Muslo.
- Mas musculado con manos sobre cadera.
- Mas musculado Tradicional

## MEN'S BODYBUILDING



**Tommi Thompson**

**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 musculatura y la condición juzgan la masa, la definición y la proporción.

DIVISIÓN PROFESIONAL (PROFESSIONAL NATURAL BODYBUILDING ASSOCIATION)

- a) BODYBUILDING OPEN
- b) BODYBUILDING MASTERS 40-49
- c) BODYBUILDING GRAND MASTERS 50+

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

# MENS BODYBUILDING



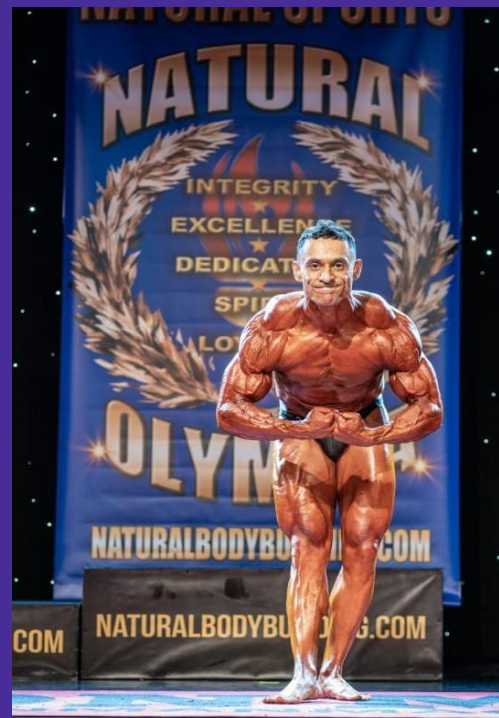
*la era Dorada*  
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL







# MENS BODYBUILDING



ATLETA PRO PNBA IVÁN PUGA



*la era Dorada*  
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL



# MENS BODYBUILDING



ATLETA PRO PNBA BENJAMIN HERNANDEZ



# 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

