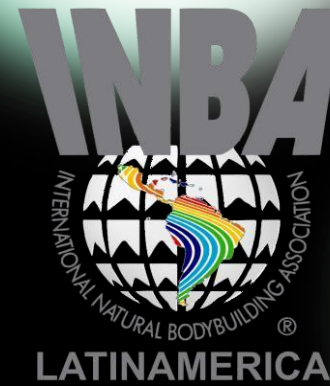
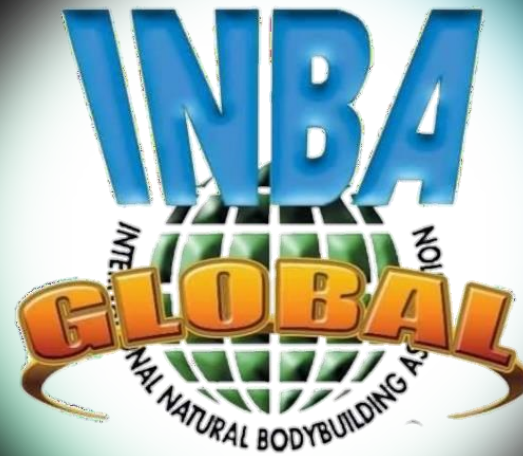


REGLAMENTO
CLASSIC PHYSIQUE
2023



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



2. MENS CLASSIC PHYSIQUE

- **TIPO DE CUERPO:**

Cuerpo con buena simetría y armonía, tamaño muscular y una excelente definición. (buena condición en el escenario).

Físicos musculosos y con bajo porcentaje de grasa. Se piden físicos como en la época dorada del fisicoculturismo.

En esta categoría no se debe confundir con Bodybuilding. No se deberán hacer poses de Bodybuilding en esta categoría.

- **CATEGORIAS** (por edad y talla)

- 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 titulo absoluto.

MENS CLASSIC PHYSIQUE



• VESTIMENTA

- OPCIÓN 1: La vestimenta lleva un traje de baño tipo lycra el cual debe de cubrir totalmente el glúteo.
- OPCIÓN 2: Ya se permite la variación de boxer estilo tanga.
- El color del traje de baño deberá de ser color negro
- El bronceado del competidor deberá de ser parejo, deberán de tener cuidado de no dejar ninguna parte del cuerpo sin broncear
- No se permite utilizar bermuda como en la categoría "men's physique"
- Se prohíbe el uso de relleno en cualquier lugar en la vestimenta.
- Sin calzado.



RONDAS Y CRITERIOS

MENS CLASSIC PHYSIQUE



- **RONDAS** (se evaluará en tres rondas)

- 1ER RONDA. (SIMETRIA 60%) (En caso de hacer presentación individual 50%)

- Correspondencia en tamaño, forma y posición relativa de las partes en lados opuestos de una línea divisoria o centro del eje. El juez principal le indicará a los competidores que se mantengan erguidos con los pies juntos y los brazos a los lados del torso, los hombros y la cabeza mirando directamente al frente. Los competidores harán un cuarto de vuelta a la derecha a la orden, ya que son juzgados por el equilibrio general, la forma de su físico. Su estructura debe ser en general estéticamente agradable desde los cuatro lados vistos.

- Los competidores se colocaran en orden numérico ascendente.
- 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 izquierdo para los jueces).
- b) Un cuarto de giro a la derecha (lado izquierdo a los jueces).
- c) Un cuarto de giro a la derecha (lado izquierdo para los jueces).
- d) Un cuarto de giro a la derecha. (lado izquierdo a los jueces).



la era Dorada
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL



MENS CLASSIC PHYSIQUE

- 2DA RONDA. (MUSCULARIDAD Y DEFINICIÓN: 40%)

- Los competidores realizarán una serie de poses obligatorias (poses de "físico clásico"). Los competidores serán juzgados por la musculatura y el tamaño general, la forma, la plenitud muscular y la densidad muscular. La definición se juzga según el nivel de detalle muscular del competidor que se para los diferentes grupos musculares de su físico. mientras alcanza la plenitud de sus grupos musculares.

POSES OBLIGATORIAS

- Doble Bíceps frontal
- Expansión Dorsal de frente
- Abdominal y Cuádriceps
- De perfil Izquierdo Pectoral
- De perfil izquierdo Tríceps
- Doble Bíceps de Espalda con Pantorrilla Flexionada
- Expansión Dorsal de Espalda con Pantorrilla Flexionada
- De perfil Derecho Pectoral
- De perfil Derecho Tríceps
- Manos a la cintura mas musculado
- Pose frontal con Vacío Abdominal
- Poses Clásica





- 3ª RONDA. (PRESENTACION: 10%)

- Presentación (T-WALK): Se le otorga un valor del 10% de la calificación final.
- Presencia, personalidad, actitud masculina y la habilidad del atleta para presentarse con confianza en el escenario.
- Se podrán realizar poses estéticas, recuerda no hacer poses de la categoría de Bodybuilding.
- **Se puede utilizar en la presentación individual vestuarios que permitan visualizar el físico del atleta, así como. Accesorios.**
- 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 prohibidos y pueden resultar la descalificación del atleta.

CLASSIC 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 "Físico clásico" 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)

a) CLASSIC PHYSIQUE OPEN

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 CLASSIC PHYSIQUE

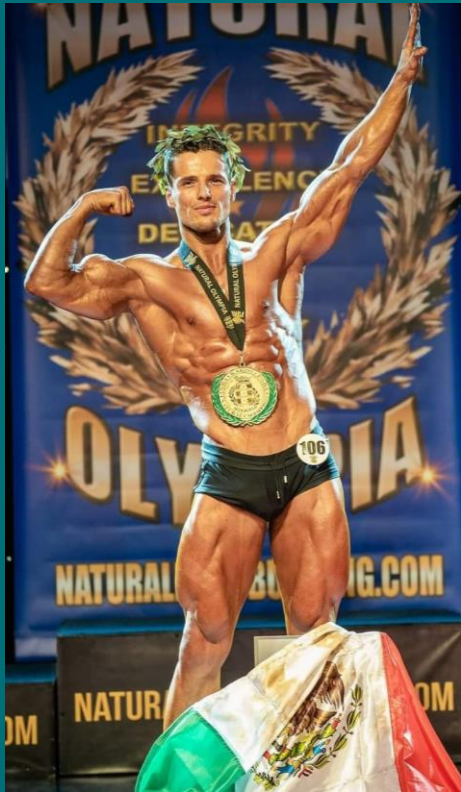


la era Dorada
DEL FISCOCULTURISMO NATURAL



MENS CLASSIC PHYSIQUE

ATLETA PRO PNBA



RICHARD KRIZSA



JAVIER SANCHES F.



BENJAMIN HERNANDEZ



IVÁN PUGA



ALEJANDRO NUÑEZ



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 FÍSICOCULTURISMO NATURAL

