

REGLAMENTO FISICOCULTURISMO

I. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES.

- Categorías masculinas.
- Categorías femeninas.
- Categorías de parejas.

II. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

- La selección previa.
- La semifinal.
- La final.

III. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA COMPETIDORES.

IV. NORMAS PARA EVALUACIÓN DEL FÍSICO MASCULINO, FEMENINO Y DE LAS PAREJAS, Y DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS.

- A. Evaluación del físico masculino.
- B. Descripción de las poses obligatorias masculinas.
- C. Evaluación del físico femenino.
- D. Descripción de las poses obligatorias femeninas.
- E. Evaluación del físico de las parejas.

V. FIGURAS DE POSES.

- A. Figuras poses obligatorias femeninas.
- B. Figuras poses obligatorias masculinas.
- C. Figuras poses obligatorias parejas.

I. CATEGORÍAS Y PESOS CORPORALES.

Categorías y pesos corporales masculinos.

- Categoría principiantes:
No es una categoría oficial.

En los campeonatos de nivel inferior a nacional, según el número de competidores inscritos en la categoría, se puede dar uno de estos casos:

- Si hay pocos inscritos, compiten a peso libre
- Si hay suficientes inscritos, se les distribuye en dos pesos:
 - Peso hasta 75 Kg. inclusive
 - Peso de más de 75 Kg.

En los campeonatos nacionales los pesos son los mismos que en la categoría sénior.

- Categoría master:
Según el número de competidores inscritos en la categoría, se pueden dar uno de estos casos.

Si hay pocos inscritos, compiten a peso libre.

Si hay suficientes inscritos, se les distribuye de la siguiente forma:

- Hasta 49 años:
 - Peso hasta 70 Kg., inclusive.
 - Peso hasta 80 Kg, inclusive.
 - Peso hasta 90 Kg, inclusive.
 - Peso mayor de 90 Kg.
 - Hasta 59 años:
 - Peso hasta 80 kg, inclusive.
 - Peso mayor de 80 Kg.
 - Más de 60 años: compiten a peso libre.
-
- Categoría junior:
 - Peso ligero, hasta 70 Kg, inclusive.
 - Peso medio, de 70 Kg a 80 Kg.
 - Peso pesado, más de 80 Kg.

- Categoría sénior:
 - Peso pluma (Bantam), hasta 65 Kg, inclusive.
 - Peso ligero, de 65 Kg a 70 Kg, inclusive.
 - Peso welter, de 70 Kg a 75 Kg.
 - Peso ligero-medio, de 75 Kg a 80 Kg, inclusive.
 - Peso medio, de 80 Kg a 85 Kg, inclusive.
 - Peso semi pesado, de 85 kg a 90 kg, inclusive.
 - Peso pesado, de 90 Kg a 100 Kg, inclusive.
 - Peso súper pesado, más de 100 Kg.

Categorías y pesos corporales femeninos.

- Categorías principiantes:
Según el número de competidoras inscritas en la categoría se puede dar uno de estos casos:
 - Si hay pocas inscritas, compiten a peso libre
 - Si hay suficientes inscritas, se las distribuye en dos pesos:
 - Peso hasta 52 Kg. inclusive
 - Peso de más de 52 Kg.
- Categoría master:
 - Compiten a peso libre.
- Categoría junior:
 - Peso ligero, hasta 52 Kg. inclusive
 - Peso medio, más de 52 Kg.
- Categoría senior:
 - Peso ligero, hasta 52 Kg. inclusive
 - Peso medio, de 52 Kg. a 57 Kg. inclusive.
 - Peso pesado, más de 57 Kg.

Categorías y pesos corporales de Parejas.

La categoría de parejas compite a peso libre. El mínimo aceptable es de dos parejas.

Si hay pocos competidores inscritos en un campeonato, pueden establecerse otros pesos diferentes a los reglamentados anteriormente, siempre siguiendo el criterio del Presidente del Comité de Competición.

II. NORMAS Y PROCEDIMIENTOS PARA REALIZAR LAS FASES DE COMPETICIÓN.

LA SELECCIÓN PREVIA.

- El presidente del Comité de Competición les dirige para que realicen conjuntamente el giro en dos tiempos. Partiendo de la posición de frente, giran hacia la derecha poniéndose de espalda, regresando seguidamente a la posición de frente mediante otro giro hacia la derecha.

A continuación, el Presidente del Comité de Competición les dirige en conjunto para que realicen las poses obligatorias.

- Las poses obligatorias para la selección previa son comunes para todas las categorías de Culturismo, y son las siguientes:
 - De frente, doble bíceps.
 - Perfil, caja torácica.
 - De espaldas, doble bíceps.
 - De frente, abdominales y pierna.
- Si el número de competidores es muy elevado, el presidente del Comité de Competición debe cambiarlos de la posición en que los ha colocado al principio, pasando los que se encuentran a la izquierda a la parte derecha, y viceversa, a fin de facilitar su visión por todos jueces.

Una vez terminados los giros, se retira toda la categoría al fondo de la plataforma. El Presidente del Comité de Competición, en grupos de 5 competidores, los adelanta al centro de la plataforma para la realización de las poses obligatorias.

LAS SEMIFINALES.

- Las semifinales son unipartitas. Constarán de una única ronda, donde se valorará el físico.
- El presidente del Comité de Competición les dirige para que realicen conjuntamente el giro en dos tiempos. Partiendo de la posición de frente, giran a la derecha, poniéndose de espaldas, regresando seguidamente a la posición de frente mediante otro giro hacia la derecha.

- Una vez efectuados los giros, el presidente del Comité de Competición dirige a todos los competidores para que en conjunto realicen las poses obligatorias.
- Las poses obligatorias son siete para los hombres y cinco para las mujeres y parejas, pudiendo, según las circunstancias del campeonato y a criterio del presidente de jurado, ser reducido el número de dichas poses.

Las poses obligatorias en la fase final son:

- De frente, doble bíceps.
 - De frente, expansión dorsal.
 - De perfil, caja torácica.
 - De espaldas, doble bíceps.
 - De espaldas, expansión dorsal.
 - De perfil, tríceps.
 - De frente, abdominales y pierna.
- Terminadas las poses obligatorias, se procede a realizar las comparaciones solicitadas por los jueces.
 - En los campeonatos masculinos y en los femeninos, cada juez puede pedir un máximo de dos comparaciones de un número no superior a cinco competidores ni inferior a dos en cada de las comparaciones.
 - En los campeonatos de parejas, cada juez puede pedir un máximo de dos comparaciones de un número no superior a dos parejas en cada una de ellas.
 - Los jueces deben observar atentamente todas las comparaciones que se realicen y no solamente las que cada uno solicite.
 - Una vez realizadas todas las comparaciones, se dan por concluidas las semifinales.
 - Las puntuaciones de esta primera ronda sólo son válidas para adjudicar a los competidores las plazas del 1 al 15.
 - Los 5 primeros clasificados son los seleccionados para disputar la final, y comenzarán con cero puntos.

LAS FINALES.

- Las finales son bipartitas.
- Ronda 2, donde el atleta desarrolla su rutina. La rutina durará un máximo de sesenta (60) segundos.
- Ronda 3, donde se incluyen las poses obligatorias (las mismas que en las semifinales).
- Ambas rondas deberán puntuarse.
- Al acabar las poses obligatorias de la Ronda 3, los jueces podrán solicitar las comparaciones que crean conveniente, con

las mismas limitaciones que las explicadas en el apartado de las semifinales.

- Después de la tercera ronda, los atletas dispondrán de sesenta (60) segundos de *posedown*.

III. INDUMENTARIA PARA COMPETIR Y DETALLES DE PRESENTACIÓN PARA COMPETIDORES.

- Las mujeres deben utilizar bikinis que permitan la apreciación de los músculos abdominales y lumbares. Los tirantes y cierres tienen que ser sencillos y sin adornos adicionales. No está permitido el uso de tejidos metálicos, tales como el lamé dorado o plateado, tejidos brillantes ni terciopelos.
- Los hombres deben usar bañadores pequeños.
- No están autorizados, ni para mujeres ni para hombres, bañadores tipo tanga.
- Las prendas utilizadas, tanto por mujeres como por hombres, tienen que ser de colores lisos y sin dibujos que distraigan, ajustarse a las normas de decencia y buen gusto y estar totalmente exentas de la suciedad producida por bronceadores, tintes, cremas, etc.
- Los competidores no pueden llevar calzado, relojes, anillos, pulseras, pendientes ni adornos que distraigan o realcen artificialmente la figura.
- Los competidores no deben de masticar chicle, comer caramelos o fumar durante las fases de semifinales y finales.
- Todos los competidores deben presentarse perfectamente depilados.
- Puede utilizarse un bronceador artificial. Quedan prohibidos los maquillajes con colores metálicos.
- Se permite el uso moderado de aceites, cremas dérmicas y productos hidratantes, prohibiéndose estrictamente su aplicación excesiva.
- Las mujeres, durante la fase de semifinales, deben llevar el pelo recogido, a fin de no ocultar la musculatura de los hombros y parte superior de la espalda. En las finales pueden usar el peinado de su preferencia.
- Los competidores deben llevar el número distintivo sujeto de forma segura en el lado izquierdo del bikini o del bañador y tienen que utilizarlo tanto en las semifinales como en las finales.

IV. NORMAS PARA LA EVALUACION DEL FISICO MASCULINO, FEMENINO Y DE LAS PAREJAS, Y DISCRIPCION DE LAS POSES OBLIGATORIAS.

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.

La inspección completa, en las poses de frente, debe incluir la cabeza, el cuello, los hombros, el pecho, todos los músculos de los brazos, los pectorales y su unión con los deltoides, los abdominales, la cintura, los muslos, los gemelos y los pies.

En las poses de espalda, siguiendo el mismo procedimiento, se estudian el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos. Los bíceps femorales, los gemelos y los pies.

Durante las comparaciones pueden realizarse valoraciones más detalladas de los diversos grupos musculares, cuando se contrasten: densidades, tamaños y definiciones musculares, pero siempre teniendo en cuenta el desarrollo general equilibrado.

A. EVALUACIÓN DEL FISICO MASCULINO.

POSES OBLIGATORIAS

En esta prueba 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 correcta. Buena constitución, amplios hombros, pecho alto, curvas espinales fisiológicas, miembros y tronco en buena proporción, piernas rectas.
- Buen tono de la piel sin manchas, acné o tatuajes, que son considerados por los jueces como defectos cutáneos.
- Cabellos bien arreglados, pies y dedos bien formados.

Cuando existan dificultades para determinar el emplazamiento de dos o más competidores aparentemente en el mismo nivel, los jueces deben buscar fallos en los aspectos que se acaban de reseñar, lo que ha de contribuir a diferenciar a los mismos.

POSE LIBRE

Los jueces pueden estudiar en esta prueba el despliegue muscular dentro de una rutina artística y bien coreografiada.

Esta rutina no debe ser sólo una serie de bellos movimientos, sino que en ella los competidores tienen que mostrar todos los aspectos de su físico de frente, de espalda y de perfil, y todos los grandes grupos musculares.

La valoración puede disminuir como consecuencia de una pose inadecuada o de partes del cuerpo insuficientemente desarrolladas.

B. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS MASCULINAS



DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, los competidores elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además los competidores deben contraer el mayor número posible de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.



DE FRENTE, EXPANSIÓN DORSAL

De pie, de cara a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos, preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales.

Simultáneamente, los competidores deben contraer todos los músculos que puedan de la parte anterior del cuerpo.

En primer lugar, los jueces comprueban si la expansión dorsal de los competidores es buena y logra crear una acusada silueta en "V", prosiguiendo a continuación con la inspección del cuerpo entero, observando primero los aspectos generales para concentrarse acto seguido en facetas más detalladas de los diversos grupos musculares.

DE PERFIL, CAJA TORÁCICA

Para esta pose, los competidores pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su brazo más fuerte.

Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición del ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies.

Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente de bíceps femoral, y presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.

Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.

DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS

Los competidores permanecen de pie dando la espalda a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies, contrayendo los músculos de los brazos así como los de los hombros, la espalda alta y baja, muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a los competidores de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos,

los trapecios, los teres, los infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

DE ESPALDA, EXPANSIÓN DORSAL

Los competidores se sitúan de espalda a los jueces y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión, y mostrar los gemelos presionando hacia abajo con los dedos de los pies.

Los jueces deben fijarse en la expansión de los músculos dorsales, pero también en la densidad muscular, concluyendo su examen con una inspección del conjunto del cuerpo.

DE PERFIL, TRÍCEPS

También en esta pose, los competidores pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos de los pies.

Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales así como los del muslo y las pantorrillas.

Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

Tanto en esta pose como en la de caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarle a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de los competidores.

DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA

De pie, de frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.

Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada.

Los jueces deben estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.

C. EVALUACIÓN DEL FÍSICO FEMENINO.

Los jueces deben tener en cuenta, al juzgar una competición de culturismo femenino, que ante todo tiene que buscarse el físico femenino ideal. Por tanto, es fundamental la silueta, una silueta femenina. Los demás aspectos son similares a los descritos para la evaluación masculina, aunque en lo que al desarrollo muscular concierne, no deben alcanzarse tales extremos que recuerdan a la muscularidad masiva de los físicos masculinos.

La definición muscular en las mujeres no debe confundirse con el enflaquecimiento, como resultado de la pérdida extrema de peso, en el que la ausencia excesiva de grasa corporal revela los músculos subyacentes, sin relieve, fibrosos y pobremente desarrollados.

Al evaluar el físico femenino, los jueces pueden hallar defectos inexistentes en los hombres, como las estrías, cicatrices de operaciones y celulitis.

Los jueces deben observar también si la forma de caminar de las competidoras al desplazarse hacia sus posiciones, es o no elegante y graciosa.

D. DESCRIPCIÓN DE LAS POSES OBLIGATORIAS FEMENINAS.



DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS

De pie, de frente a los jueces, con una de las piernas desplazada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos flexionándolos por encima de la cabeza en un ángulo de 45°, con las manos abiertas o cerradas contrayendo los bíceps y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible, ya que los jueces estudian todo su físico.

DE PERFIL, CAJA TORÁCICA

Para esta pose las competidoras pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su brazo más fuerte.

Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente el bíceps femoral, y presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.

Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.

DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS

Las competidoras permanecen de pie dando la espalda a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies, contrayendo los músculos de los brazos, así como los de los hombros, la espalda alta y baja, los muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a las competidoras de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

Posiblemente esta pose es la más útil para determinar la calidad de la densidad muscular de las competidoras y de su definición y equilibrio general.

DE PERFIL, TRÍCEPS

También en esta pose las competidoras pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces, debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales, así como los del muslo y las pantorrillas.

Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

Tanto en esta pose como en la de la caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarles a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de las competidoras.



DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA

De pie, de frente a los jueces, las competidoras colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna. Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los del muslo de la pierna adelantada.

Los jueces deben de estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.

E. EVALUACIÓN DEL FÍSICO DE LAS PAREJAS.

POSES OBLIGATORIAS

En esta prueba los jueces deben evaluar en primer lugar los físicos de los componentes de las parejas aisladamente, estudiando a la mujer y al hombre por separado, de la misma forma que se hacen en las competiciones individuales. Valorando a continuación a cada pareja como a una entidad.

Las parejas en las que los físicos de sus componentes se complementen entre sí de manera armoniosa, deben ser clasificadas en mejor posición que aquellas en que sus físicos sean notablemente distintos y faltos de equilibrio, como por ejemplo, en el caso de una mujer baja y mesoforma emparejada con un hombre alto y ectomorfo.

También deben posicionarse mejor aquellas parejas que en la

realización de las poses obligatorias consigan un grado de precisión y de identidad en los movimientos.

Las poses obligatorias para parejas son las mismas cinco descritas para las mujeres en el apartado dedicado a poses obligatorias femeninas.

POSE LIBRE

En esta prueba deben incluirse movimientos de danza y gimnasia, pero sobre todo poses de culturismo, que la pareja debe realizar intermitentemente para demostrar el desarrollo muscular del físico de sus componentes.

Los jueces han de considerar tanto el desarrollo muscular como la presentación artística y la cuidada coreografía, clasificando mejor a las parejas con físicos más conjuntados y que realicen los movimientos al unísono y armoniosamente.

Para realizar las poses obligatorias, las comparaciones y siempre que la categoría se encuentre alineada, los componentes de las parejas deben colocarse en el siguiente orden: vistos desde el público de izquierda a derecha mujer- hombre-mujer- hombre...

Las reglas sobre indumentaria de hombres y mujeres descritas en el apartado correspondiente, tienen que aplicarse también en el caso de las parejas.

Los jueces deben dar preferencia a los bañadores y bikinis a juego que realzan los físicos de las parejas y su aspecto de unidad bien conjuntada.

V. FIGURAS DE POSES.

A. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FEMENINAS.

DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS



De pie, de frente a los jueces, con una de las piernas desplazada hacia un lado, las competidoras elevan ambos brazos flexionándolos por encima de la cabeza en un ángulo de 45°, con las manos abiertas o cerradas contrayendo los bíceps y antebrazos que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.

Además las competidoras deben contraer el mayor número de músculos que les sea posible, ya que los jueces estudian todo su físico.

DE PERFIL, CAJA TORÁCICA



Para esta pose las competidoras pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su brazo más fuerte.

Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante a la altura de la rodilla con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente el bíceps femoral, y presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.

Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.

DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS



Las competidoras permanecen de pie dando la espalda a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies, contrayendo los músculos de los brazos, así como los de los hombros, la espalda alta y baja, los muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a las competidoras de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

Posiblemente esta pose es la más útil para determinar la calidad de la densidad muscular de las competidoras y de su definición y equilibrio general.

DE PERFIL, TRÍCEPS


También en esta pose las competidoras pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo que les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces, debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies. Las competidoras ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales, así como los del muslo y las pantorrillas.






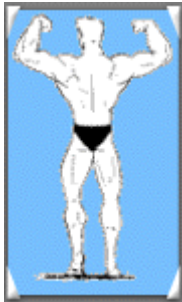
Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

Tanto en esta pose como en la de la caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarles a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de las competidoras.

	<p style="text-align: center;">DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA</p> <p>De pie, de frente a los jueces, las competidoras colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna. Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los del muslo de la pierna adelantada.</p> <p>Los jueces deben de estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.</p>
---	---

B. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS MASCULINAS.

	<p style="text-align: center;">DE FRENTE, DOBLE BÍCEPS</p> <p>De pie, de frente a los jueces, con las piernas algo separadas, los competidores elevan ambos brazos hasta la altura de los hombros doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño dirigidas hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos musculares a valorar en esta pose.</p> <p>Además los competidores deben contraer el mayor número posible de músculos que les sea posible ya que los jueces estudian todo su físico.</p>
	<p style="text-align: center;">DE FRENTE, EXPANSIÓN DORSAL</p> <p>De pie, de cara a los jueces con los pies ligeramente separados, los competidores colocan las manos ,preferiblemente cerradas, contra la parte baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales.</p> <p>Simultáneamente, los competidores deben contraer</p>

	<p>todos los músculos que puedan de la parte anterior del cuerpo.</p> <p>En primer lugar, los jueces comprueban si la expansión dorsal de los competidores es buena y logra crear una acusada silueta en "V", prosiguiendo a continuación con la inspección del cuerpo entero, observando primero los aspectos generales para concentrarse acto seguido en facetas más detalladas de los diversos grupos musculares.</p>
	<p style="text-align: center;">DE PERFIL, CAJA TORÁCICA</p> <p>Para esta pose, los competidores pueden elegir el lado que deseen, exhibiendo así su brazo más fuerte.</p> <p>Se colocan de pie, con su costado derecho o izquierdo dirigido hacia los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición del ángulo recto, con el puño cerrado, y agarrándose la muñeca con la otra mano. La pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia delante, a la altura de la rodilla, con el talón elevado y apoyando el peso sobre los dedos de los pies.</p> <p>Los competidores expanden el pecho y contraen el bíceps todo lo posible ejerciendo presión hacia arriba; también deben contraer los músculos de los muslos, especialmente de bíceps femoral, y presionado sobre los dedos de los pies pueden mostrar también los gemelos en contracción.</p> <p>Los jueces deben prestar particular atención a los músculos pectorales y al arco de la caja torácica, bíceps, bíceps femoral y gemelos, y una vez más completar su examen con una inspección de la totalidad del cuerpo.</p>
	<p style="text-align: center;">DE ESPALDA, DOBLE BÍCEPS</p> <p>Los competidores permanecen de pie dando la espalda a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies, contrayendo los músculos de los brazos así como los de los hombros, la espalda alta y baja, muslos y los gemelos.</p> <p>Los jueces deben observar en primer lugar los</p>

músculos de los brazos y acto seguido examinar a los competidores de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infraespinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos externos, los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos.

DE ESPALDA, EXPANSIÓN DORSAL



Los competidores se sitúan de espalda a los jueces y colocan las manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies.

Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión, y mostrar los gemelos presionando hacia abajo con los dedos de los pies.

Los jueces deben fijarse en la expansión de los músculos dorsales, pero también en la densidad muscular, concluyendo su examen con una inspección del conjunto del cuerpo.

DE PERFIL, TRÍCEPS




También en esta pose, los competidores pueden elegir el lado derecho o izquierdo, lo les permite exhibir su brazo más fuerte.

Permanecen de pie con el costado izquierdo o derecho dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos de los pies.

Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales así como los del muslo y las pantorrillas.

Los jueces deben estudiar primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto.

	<p>Tanto en esta pose como en la de caja torácica, los jueces tienen la posibilidad de examinar de costado los músculos del muslo y los gemelos, lo que ha de ayudarle a precisar mejor el grado de desarrollo relativo de los competidores.</p>
	<p style="text-align: center;">DE FRENTE, ABDOMINALES Y PIERNA</p> <p>De pie, de frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.</p> <p>Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada.</p> <p>Los jueces deben estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo.</p>

C. FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS PAREJAS.

