



FISICOCULTURISMO
México

CATEGORÍAS Y PARÁMETROS DE COMPETENCIA



MAN BODYBUILDING

LOS ATLETAS SON JUZGADOS EN BASE A TRES CRITERIOS PRINCIPALES:

SIMETRÍA

LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA Y LAS PROPORCIONES DEL DESARROLLO DE LOS DIVERSOS MÚSCULOS.

DESARROLLO MUSCULAR

PURO VOLUMEN Y MASA MUSCULAR.

DEFINICIÓN

LA FALTA DE GRASA CORPORAL, LA VASCULARIZACIÓN Y LA SEPARACIÓN DE LOS DISTINTOS MÚSCULOS.

CATEGORÍAS DISPONIBLES

MAN BB ADOLESCENTES – Hasta 18 años

MAN BB JUNIOR – Hasta 21 años

MAN BB JUNIOR – Hasta 24 años

MAN BB SHORT – Hasta 165 cm

MAN BB MEDIUM – Hasta 170 cm

MAN BB TALL – Más de 170 cm

MAN BB MÁSTER – Más de 40 años

MAN BB SUPERMASTER – Más de 50 años

MAN BODYBUILDING

POSTURAS OBLIGATORIAS – SIMETRÍA

1. FRENTE RELAJADO
2. PERFIL IZQUIERDO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO
3. ESPALDA RELAJADA
4. PERFIL DERECHO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO

POSTURAS OBLIGATORIAS – DESARROLLO MUSCULAR y DEFINICIÓN

1. DE FRENTE DOBLE BICEPS
2. DE FRENTE EXPANSIÓN DORSAL
3. DE PERFIL PECTORAL
4. DE PERFIL TRICEPS
5. DE ESPALDAS DOBLE BICEPS
6. DE ESPALDAS EXPANSIÓN DORSAL
7. DE FRENTE ABDOMEN Y MUSLO
8. POSE EL MÁS MUSCULADO



MAN CLASSIC PHYSIQUE

LOS ATLETAS SON JUZGADOS EN BASE A TRES CRITERIOS PRINCIPALES:

SIMETRÍA

LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA Y LAS PROPORCIONES DEL DESARROLLO DE LOS DIVERSOS MÚSCULOS.

DESARROLLO MUSCULAR

PURO VOLUMEN Y MASA MUSCULAR.

DEFINICIÓN LA FALTA DE GRASA CORPORAL, LA VASCULARIZACIÓN Y LA SEPARACIÓN DE LOS DISTINTOS MÚSCULOS.

VESTIMENTA LICRA CORTA COLOR NEGRO
MÍNIMO 12 CM DE ANCHO

CATEGORÍAS DISPONIBLES

MAN CLASSIC PHYSIQUE JUNIOR 24 AÑOS – [+10%]

MAN CLASSIC PHYSIQUE – HASTA 170 CM – [+10%]

MAN CLASSIC PHYSIQUE – MÁS DE 170 CM – [+10%]

MAN CLASSIC PHYSIQUE MÁSTER – [+10%]

[ALTURA – 100 + 10% EN KG]

MAN CLASSIC PHYSIQUE

POSTURAS OBLIGATORIAS – SIMETRÍA

1. FRENTE RELAJADO
2. PERFIL IZQUIERDO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO
3. ESPALDA RELAJADA
4. PERFIL DERECHO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO

POSTURAS OBLIGATORIAS – DESARROLLO MUSCULAR y DEFINICIÓN

1. DE FRENTE DOBLE BICEPS
2. DE FRENTE EXPANSIÓN DORSAL
3. DE PERFIL PECTORAL
4. DE ESPALDAS DOBLE BICEPS
5. DE ESPALDA EXPANSIÓN DORSAL
6. DE FRENTE VACIO ABDOMINAL
7. MEJOR POSE CLASICA



MAN PHYSIQUE

ESTA CATEGORÍA ESTÁ DIRIGIDA A TODOS LOS DEPORTISTAS QUE MUESTREN BELLEZA Y ELEGANCIA EN SU FÍSICO.

ESTÉTICA [15% DE LA PUNTUACIÓN TOTAL]

ESTE ASPECTO CONSIDERA EN GENERAL EL CUERPO, LA CARA Y EL CUIDADO DE LOS DETALLES DEL ASEO [PIEL, CABELLO, ETC].

FÍSICO [45% DE LA PUNTUACIÓN TOTAL]

ELEGANCIA Y SIMETRÍA ESTRUCTURAL, PROPORCIONES GENERALES Y VISUALIZACIÓN DE UN CUERPO EN FORMA DE “V”.

MUSCULATURA [30% DE LA PUNTUACIÓN TOTAL]

LOS ATLETAS DEBEN MOSTRAR POCA GRASA CORPORAL, UN POCO MÁS DE PROPORCIÓN EN EL DESARROLLO DE LOS GRUPOS MUSCULARES QUE “MAN MODEL Y MAN FITNESS” PERO UNA EXCESIVA DEFINICIÓN NO ESTÁ PERMITIDA.

EQUILIBRIO [10% DE LA PUNTUACIÓN TOTAL]

ELEGANCIA DURANTE EL PASO EN “T” Y ACTITUD MASCULINA SIN POSAR.

CATEGORÍAS DISPONIBLES

MAN PHYSIQUE ADOLESCENTES – HASTA 18 AÑOS – [+5%]

MAN PHYSIQUE JUNIOR – HASTA 21 AÑOS – [+5%]

MAN PHYSIQUE JUNIOR – HASTA 24 AÑOS – [+5%]

MAN PHYSIQUE – [+5%]

MAN PHYSIQUE MÁSTER – MÁS DE 40 AÑOS – [+5%]

[ALTURA – 100 + 5% EN KG]

MAN PHYSIQUE

VESTIMENTA SHORTS TIPO BERMUDA ARRIBA DE LA RODILLA, DE CUALQUIER COLOR Y FORMA.
ACCESORIOS NO EXISTEN LIMITACIONES, SIEMPRE QUE NO IMPIDAN LA EVALUACIÓN DEL ATLETA POR PARTE DE LOS JUECES.

POSES OBLIGATORIAS

1. FRONTAL MANO EN LA CADERA Y MANO EXTENDIDA
2. PERFIL IZQUIERO
3. DE ESPALDAS MANO EN LA CADERA Y MANO EXTENDIDA
4. PERFIL DERECHO



BODYBUILDING NATURAL CLASSIC

LOS ATLETAS SON JUZGADOS EN BASE A TRES CRITERIOS PRINCIPALES:

SIMETRÍA

LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA Y LAS PROPORCIONES DEL DESARROLLO DE LOS DIVERSOS MÚSCULOS.

DESARROLLO MUSCULAR

PURO VOLUMEN Y MASA MUSCULAR.

DEFINICIÓN

LA FALTA DE GRASA CORPORAL, LA VASCULARIZACIÓN Y LA SEPARACIÓN DE LOS DISTINTOS MÚSCULOS.

CATEGORÍAS DISPONIBLES

BB NATURAL CLASSIC Junior hasta 21 años

BB CLASSIC Junior hasta 24 años

BB NATURAL CLASSIC Hasta 165 cm - [+ 15%]

BB NATURAL CLASSIC Hasta 170 cm - [+ 15%]

BB NATURAL CLASSIC Hasta 175 cm - [+ 15%]

BB NATURAL CLASSIC Hasta 180 cm - [+ 15%]

BB NATURAL CLASSIC Más de 180 cm - [+ 15%]

BB NATURAL CLASSIC MÁSTER 40 AÑOS - [+ 15%]

BB NATURAL CLASSIC MÁSTER 50 AÑOS - [+ 15%]

BODYBUILDING NATURAL CLASSIC

POSTURAS OBLIGATORIAS – SIMETRÍA

1. FRENTE RELAJADO
2. PERFIL IZQUIERDO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO
3. ESPALDA RELAJADA
4. PERFIL DERECHO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO

POSTURAS OBLIGATORIAS – DESARROLLO MUSCULAR y DEFINICIÓN

1. DE FRENTE DOBLE BICEPS
2. DE FRENTE EXPANSIÓN DORSAL
3. DE PERFIL PECTORAL
4. DE PERFIL TRICEPS
5. DE ESPALDAS DOBLE BICEPS
6. DE ESPALDAS EXPANSIÓN DORSAL
7. DE FRENTE ABDOMEN Y MUSLO
8. POSE EL MÁS MUSCULADO



MISS BIKINI

CATEGORÍA BIKINI. LAS ATLETAS QUE COMPITEN EN ESTA CATEGORÍA DEBEN TENER UN FÍSICO ATLÉTICO, ESTÉTICAMENTE AGRADABLE Y SIN IMPERFECCIONES. SE SUPONE QUE LAS DAMAS DEBEN MOSTRAR UNA LIGERA SEPARACIÓN MUSCULAR, PERO NO DEBE MOSTRAR UN MAYOR GRADO DE MUSCULATURA, SE PENALIZARAN ROSTROS DEMACRADOS, CON RASGOS ANDROGÉNICOS, ACNÉ, IMPLANTES DE GLÚTEOS Y VASCULARIZACIÓN.

SIMETRÍA

LAS PROPORCIONES DEL PLANO HORIZONTAL [ANCHO DE CADERAS/HOMBROS] DEBEN RESALTAR MÁS MÚSCULOS EN GLÚTEOS, MUSLOS Y PANTORRILLAS.

MUSCULATURA

30% DE LA PUNTUACIÓN TOTAL. EL ATLETA DEBE MOSTRAR UN BAJO PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL, PROPORCIONES ADECUADAS EN EL DESARROLLO DE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO, MÚSCULOS REDONDOS, DENSOS Y UNA APARIENCIA ATLÉTICA GENERAL [PUERTA A PUNTO]. UNA EXCELENTE FORMA DE V ES APRECIADA MIENTRAS QUE LA REDONDEZ DEL MÚSCULO DEBE SER EVIDENTE.

DEFINICIÓN

DEFINICIÓN MUSCULAR Y LA SEPARACIÓN NO DEBE SER EXCESIVA.

EQUILIBRIO

20% de la puntuación total. Elegancia durante el T-walk [PASARELA EN T] y actitud muy femenina, sin poses.

VESTIMENTA

El atuendo será un bikini de 2 piezas de cualquier color y forma. Los tacones altos son obligatorios [plataformas de no más de 2 cm de altura]. No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces.

MISS BIKINI

POSTURAS OBLIGATORIAS

SOLO HAY DOS POSES OBLIGATORIAS PARA ESTA CATEGORÍA:
UNA POSE FRONTAL Y UNA POSE TRASERA, CON UNA MANO EN
LA CADERA. APARTE DE ESTOS, LOS ATLETAS DEBEN ASUMIR
UNA ACTITUD NATURAL, CASUAL Y RELAJADA.

CATEGORÍAS DISPONIBLES

MISS BIKINI JUNIOR – HASTA 21 AÑOS

MISS BIKINI JUNIOR – HASTA 24 AÑOS

MISS BIKINI HASTA 165 CM

MISS BIKINI MÁS DE 165 CM

MISS BIKINI MÁSTER – MÁS DE 40 AÑOS



MISS WELLNESS

CATEGORÍA INTERMEDIA ENTRE BIKINI Y FITNESS. LAS ATLETAS QUE COMPITEN EN ESTA CATEGORÍA DEBEN TENER UN FÍSICO ATLÉTICO, ESTÉTICAMENTE AGRADABLE Y SIN IMPERFECCIONES. SE SUPONE QUE LAS DAMAS NO DEBEN MOSTRAR SEPARACIÓN MUSCULAR, PERO DEBEN MOSTRAR UN GRADO MÁS ALTO DE MUSCULATURA QUE LA CATEGORÍA BIKINI. SE PENALIZARÁN ROSTROS DEMACRADOS, CON RASGOS ANDROGÉNICOS, ACNÉ, IMPLANTES DE GLÚTEOS Y VASCULARIZACIÓN.

SIMETRÍA

LAS PROPORCIONES DEL PLANO HORIZONTAL [ANCHO DE CADERAS/HOMBROS] DEBEN PRIVILEGIAR MÁS DENSIDAD MUSCULAR EN GLÚTEOS, MUSLOS Y PANTORRILLAS, SE PENALIZARÁ LA FLACIDEZ Y RASGOS DE CELULITIS, EN LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO.

MUSCULATURA

LAS DAMAS DEBEN MOSTRAR UN BUEN DESARROLLO MUSCULAR [ESPECIALMENTE EN LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO]. SOBRESALIENDO UNA DESPROPORCIÓN DEL TREN INFERIOR. SE APRECIA UNA EXCELENTE FORMA DE X MIENTRAS QUE LA REDONDEZ Y DENSIDAD MUSCULAR DEBE SER EVIDENTE.

DEFINICIÓN

EL LOOK GENERAL DEBE SER EN FORMA, SIMILAR A LA CATEGORÍA BIKINI Y POR LO TANTO NO EXCESIVAMENTE DELGADA. LA DEFINICIÓN Y SEPARACIÓN MUSCULAR NO DEBE SER EXCESIVA.

EQUILIBRIO

20% de la puntuación total. Elegancia durante el T-walk [PASARELA EN T] y actitud muy femenina, sin poses.

VESTIMENTA

El atuendo será un bikini de 2 piezas de cualquier color y forma. Los tacones altos son obligatorios [plataformas de no más de 2 cm de altura]. No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces.

MISS WELLNESS

POSTURAS OBLIGATORIAS

SOLO HAY DOS POSES OBLIGATORIAS PARA ESTA CATEGORÍA:
UNA POSE FRONTAL Y UNA POSE TRASERA, CON UNA MANO EN
LA CADERA. APARTE DE ESTOS, LOS ATLETAS DEBEN ASUMIR
UNA ACTITUD NATURAL, CASUAL Y RELAJADA.

CATEGORÍAS DISPONIBLES

MISS WELLNESS JUNIOR – HASTA 24 AÑOS
MISS WELLNESS ABIERTA – CATEGORÍA ABIERTA
MISS WELLNESS MÁSTER – MÁS DE 40 AÑOS



MISS SHAPE

LAS ATLETAS QUE COMPITEN EN ESTA CATEGORÍA DEBEN TENER UN FÍSICO MUSCULOSO, PERO AUN ASÍ DEBEN MOSTRAR BELLEZA. EL ROSTRO NO PUEDE ESTAR DEMACRADO Y LA FIGURA GENERAL NO PUEDE ESTAR DEMASIADO VIRILIZADA. LOS DEPORTISTAS DEBEN CUIDAR DE TODOS LOS DETALLES Y PONER ÉNFASIS EN LA FEMINIDAD DE LA ATLETA.

SIMETRÍA

LAS PROPORCIONES ENTRE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO Y LA FORMA DE V SON IMPORTANTES.

MUSCULATURA

LA ATLETA DEBERÁ PRESENTAR UN GRADO DE MUSCULATURA SUPERIOR A LA CATEGORÍA BIKINI, SIN GRASA CORPORAL, PARTICULARMENTE EN MUSLOS Y GLÚTEOS. LA DEFINICIÓN DE LA ESPALDA TAMBIÉN ES IMPORTANTE SIN UNA VASCULARIZACIÓN EXCESIVA O DEFINICIÓN.

DEFINICIÓN

NO SE PERMITEN EXCESIVA DEFINICIÓN, VASCULARIZACIÓN NI ROSTRO DEMACRADO.

VESTIMENTA

El atuendo será un bikini de 2 piezas de cualquier color y forma. Los tacones altos son obligatorios [plataformas de no más de 2 cm de altura]. No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces.

MISS SHAPE

POSTURAS OBLIGATORIAS SIMETRÍA, MUSCULARIDAD Y DEFINICIÓN

SE LE PEDIRÁ A LA ATLETA QUE MUESTRE LOS CUATRO LADOS EN UNA POSICIÓN RELAJADA EN EL ORDEN QUE SE INDICA A CONTINUACIÓN, CON LOS BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO. TODAS LAS POSES DE ESTILO CULTURISMO NO ESTÁN PERMITIDAS EN ESTA CATEGORÍA.

1. FRENTE RELAJADO
2. LADO DERECHO RELAJADO
3. ESPALDA RELAJADA
4. LADO IZQUIERDO RELAJADO

CATEGORÍAS DISPONIBLES CATEGORÍA ÚNICA



MISS FITNESS

LAS ATLETAS QUE COMPITEN EN ESTA CATEGORÍA DEBEN MOSTRAR UN BUEN DESARROLLO MUSCULAR, PERO AÚN DEBEN SER FEMENINAS. SE PENALIZARÁN ROSTROS DEMACRADOS, CON RASGOS ANDROGÉNICOS, ACNÉ E IMPLANTES DE GLÚTEOS.

SIMETRÍA

LAS PROPORCIONES ENTRE LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL CUERPO, LA FORMA DE V Y LA SIMETRÍA LATERAL SON IMPORTANTES.

MUSCULATURA

LA ATLETA DEBE MOSTRAR UN ALTO GRADO DE MUSCULATURA. LA MUSCULATURA DEBE SER REDONDA, DENSA Y BIEN SEPARADA, SE PERMITE LA VASCULARIZACIÓN.

DEFINICIÓN

LAS ATLETAS DEBEN MOSTRAR UN ALTO NIVEL DE DEFINICIÓN, CON UN PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL MUY BAJO. SE PERMITE LA VASCULARIZACIÓN, PERO LA CARA NO DEBE ESTAR DEMACRADA O MASCULINA. LAS DEPORTISTAS DEBEN CUIDAR TODOS LOS DETALLES Y PONER ÉNFASIS EN LA FEMINIDAD DE LA DEPORTISTA.

VESTIMENTA

El atuendo será un bikini de 2 piezas de cualquier color y forma. Los tacones están prohibidos en esta categoría. No existen limitaciones, siempre que no impidan la evaluación del atleta por parte de los jueces.

MISS FITNESS

POSTURAS OBLIGATORIAS – SIMETRÍA

LAS POSES SE LLAMARÁN EN EL SIGUIENTE ORDEN. LAS ATLETAS DEBEN EJERCER UNA LIGERA CONTRACCIÓN MUSCULAR.

1. FRENTE RELAJADO
2. PERFIL IZQUIERDO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO
3. ESPALDA RELAJADA
4. PERFIL DERECHO RELAJADO CON AMBOS PIES EN EL SUELO

POSTURAS OBLIGATORIAS – MUSCULARIDAD Y DEFINICIÓN

PARA EVALUAR EL DESARROLLO Y DEFINICIÓN MUSCULAR SE DENOMINARÁN LAS SIGUIENTES POSES:

1. DE FRENTE DOBLE BICEPS
2. DE PERFIL PECTORAL
3. DE ESPALDA DOBLE BICEPS
4. DE ESPALDA EXPANSIÓN DORSAL
5. DE FRENTE ABDOMEN Y MUSLO

CATEGORÍAS DISPONIBLES

CATEGORÍA ÚNICA

