

# MAN MODEL REGLAS



# WABBA

## MÉXICO

Efectivas a partir de enero de 2017.  
Este reglamento fue revisado y aprobado por  
el **COMITÉ DIRECTIVO Y LA COORDINACIÓN DE  
JUECES WABBA MÉXICO**



## MAN MODEL (Bermudas)

Esta categoría está dirigida a todos los atletas que muestran la belleza y la elegancia en su físico. Los factores fundamentales en el juzgamiento de los atletas de esta categoría son la belleza, elegancia estructural y la gracia física.

Los jueces tendrán en cuenta a la hora de dar sus puntuaciones los criterios de estructura en “V”, elegancia, porte, belleza personal, masculinidad, simetría y muscularidad sin excesivo volumen.

### DIVISIONES

#### Novatos Man Model:

- Peso máximo = (altura - 100) - 5%

#### Junior Man Model:

- **Todos los atletas nacidos en 1993 y después (a partir de 2017)**
  - Peso máximo = (altura - 100) - 5%

#### Senior Man Model:

- Peso máximo = (altura - 100) - 5%

#### Master Man Model:

- **Más de 35 años de edad al día de la competición**
  - Peso máximo = (altura - 100) - 5%

### RONDAS

La competencia **Man Model** consistirá en las siguientes tres rondas:

1. **Ronda de Eliminación** Prejuzgado - (Cuartos de Vuelta), sólo cuando hay más de 10 atletas.
2. **Ronda de prejuzgado** - (Cuartos de Vuelta), sólo cuando hay más de 6 atletas.
3. **Ronda Final** - (I-walking, Cuartos de Vuelta), sólo los 6 semifinalistas.

**Nota 1:** Los atletas no pueden masticar chicle o cualquier otro producto mientras permanezcan en el escenario.

**Nota 2:** Los atletas no deben beber ningún líquido, mientras permanezcan en el escenario.

**Nota 3:** 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 pueden resultar en la descalificación del atleta.



## TABLA RELACIÓN ESTATURA-PESO

Peso máximo = (altura - 100) - 5%

| Altura | Altura -100 | 5%   | Peso máximo |
|--------|-------------|------|-------------|
| 160 cm | 60          | 3.00 | 57.00 kgs   |
| 161 cm | 61          | 3.05 | 57.95 kgs   |
| 162 cm | 62          | 3.10 | 58.90 kgs   |
| 163 cm | 63          | 3.15 | 59.85 kgs   |
| 164 cm | 64          | 3.20 | 60.80 kgs   |
| 165 cm | 65          | 3.25 | 61.75 kgs   |
| 166 cm | 66          | 3.30 | 62.70 kgs   |
| 167 cm | 67          | 3.35 | 63.65 kgs   |
| 168 cm | 68          | 3.40 | 64.60 kgs   |
| 169 cm | 69          | 3.45 | 65.55 kgs   |
| 170 cm | 70          | 3.50 | 66.50 kgs   |
| 171 cm | 71          | 3.55 | 67.45 kgs   |
| 172 cm | 72          | 3.60 | 68.40 kgs   |
| 173 cm | 73          | 3.65 | 69.35 kgs   |
| 174 cm | 74          | 3.70 | 70.30 kgs   |
| 175 cm | 75          | 3.75 | 71.25 kgs   |
| 176 cm | 76          | 3.80 | 72.20 kgs   |
| 177 cm | 77          | 3.85 | 73.15 kgs   |
| 178 cm | 78          | 3.90 | 74.10 kgs   |
| 179 cm | 79          | 3.95 | 75.05 kgs   |
| 180 cm | 80          | 4.00 | 76.00 kgs   |
| 181 cm | 81          | 4.05 | 76.95 kgs   |
| 182 cm | 82          | 4.10 | 77.90 kgs   |
| 183 cm | 83          | 4.15 | 78.85 kgs   |
| 184 cm | 84          | 4.20 | 79.80 kgs   |
| 185 cm | 85          | 4.25 | 80.75 kgs   |
| 186 cm | 86          | 4.30 | 81.70 kgs   |
| 187 cm | 87          | 4.35 | 82.65 kgs   |
| 188 cm | 88          | 4.40 | 83.60 kgs   |
| 189 cm | 89          | 4.45 | 84.55 kgs   |
| 190 cm | 90          | 4.50 | 85.50 kgs   |
| 191 cm | 91          | 4.55 | 86.45 kgs   |
| 192 cm | 92          | 4.60 | 87.40 kgs   |
| 193 cm | 93          | 4.65 | 88.35 kgs   |
| 194 cm | 94          | 4.70 | 89.30 kgs   |
| 195 cm | 95          | 4.75 | 90.25 kgs   |
| 196 cm | 96          | 4.80 | 91.20 kgs   |
| 197 cm | 97          | 4.85 | 92.15 kgs   |
| 198 cm | 98          | 4.90 | 93.10 kgs   |
| 199 cm | 99          | 4.95 | 94.05 kgs   |

El atuendo de  
posar para  
MAN MODEL



Bañador hasta la rodilla, (bermuda), de cualquier color.

No apretados, no se permiten pantalones cortos estilo lycra.

No se permitirán logotipos visibles.

Se prohíbe el uso de relleno en cualquier lugar en 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.

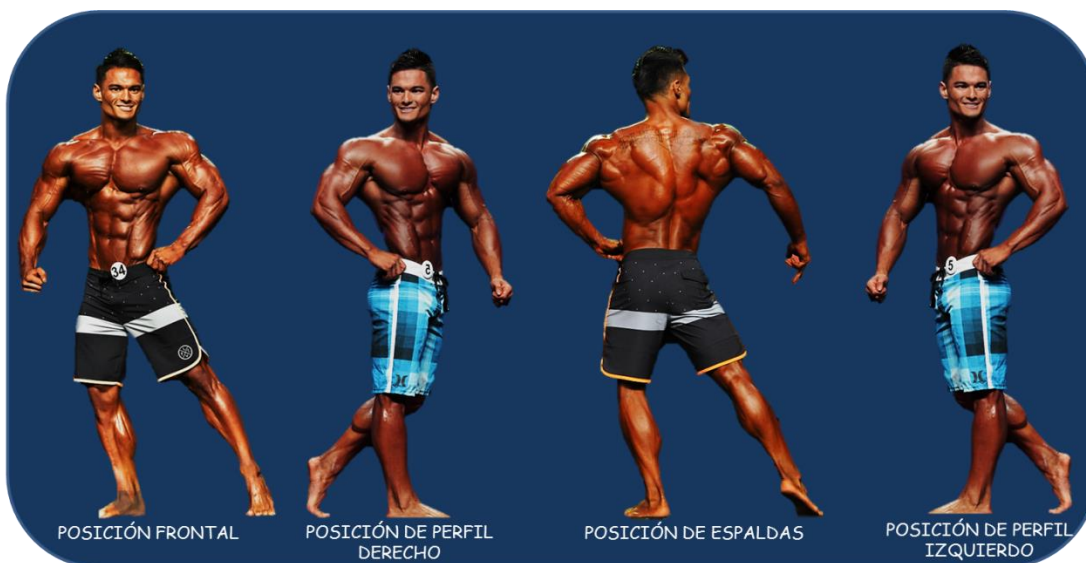
Chispas, brillo, perlas metálicas brillantes o coloración de oro están prohibidos.

**Criterios  
Man Model**

- **ESTÉTICA** 50% de la puntuación total. Este aspecto considera la belleza general del cuerpo, la cara y el cuidado en los detalles de la preparación (piel, pelo).
- **FÍSICO** 30% de la puntuación total. 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”.
- **MUSCULATURA** Esto es menos importante que la estructura física general. Los atletas deben mostrar bajo % de grasa corporal, buena proporción en el desarrollo de los grupos musculares. Una definición excesiva será marcada abajo.
- **EQUILIBRIO** 20% de la puntuación total. Presencia, personalidad, actitud masculina y la habilidad del atleta para presentarse con confianza en el escenario.

**CUARTOS DE VUELTA:**

- Cuarto de giro a la izquierda (lado derecho para los jueces)
- Cuarto de giro a la izquierda (de espalda a los jueces)
- Cuarto de giro a la izquierda (lado izquierdo para los jueces)
- Cuarto de giro a la izquierda (de frente a los jueces)





## DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE VUELTA



### POSICIÓN FRONTAL

Postura erecta, tensa, la cabeza y los ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, una mano apoyada en la cadera, con cuatro dedos en la parte delantera del cuerpo, y una pierna se desplazada ligeramente hacia un lado sin doblar la rodilla, descansando en los dedos de los pies. Segunda pierna apoyada en el suelo se flexiona en la rodilla, mano colgando hacia abajo a lo largo del cuerpo, ligeramente fuera del costado, codo ligeramente doblado, con la palma abierta, los dedos estirados estéticamente configurados. Los músculos abdominales y el dorsal ancho ligeramente contraídos, la cabeza erguida.



### POSICIÓN PERFIL DERECHO

Postura lado derecho a los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano derecha apoyada en la cadera derecha, brazo izquierdo se mantiene hacia abajo y ligeramente se adelanta de la línea central del cuerpo, el codo ligeramente doblado, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. La pierna derecha (la más cercana a los jueces) apoyada en el suelo, ligeramente doblada en la rodilla. La pierna izquierda (la más alejada de los jueces) se desplaza hacia atrás doblada en la rodilla y descansando en los dedos de los pies.



## DESCRIPCIÓN DE LOS CUARTOS DE VUELTA



### POSICIÓN DE ESPALDAS

Postura erecta, tensa, la cabeza y los ojos mirando hacia el fondo del escenario, una mano apoyada en la cadera, con cuatro dedos en la parte delantera del cuerpo, y una pierna se desplazada ligeramente hacia un lado sin doblar la rodilla, descansando en los dedos de los pies. Segunda pierna apoyada en el suelo se flexiona en la rodilla, mano colgando hacia abajo a lo largo del cuerpo, ligeramente fuera del costado, codo ligeramente doblado, con la palma abierta, los dedos estirados estéticamente configurados. Los músculos del dorsal ancho ligeramente contraídos, la cabeza erguida.



### POSICIÓN PERFIL IZQUIERDO

Postura lado izquierdo a los jueces, con la parte superior del cuerpo ligeramente girado hacia los jueces y la cara mirando a los jueces. La mano izquierda apoyada en la cadera izquierda, brazo derecho se mantiene hacia abajo y ligeramente se adelanta de la línea central del cuerpo, el codo ligeramente doblado, con la palma abierta y los dedos estirados, estéticamente configurados. La pierna izquierda (la más cercana a los jueces) apoyada en el suelo, ligeramente doblada en la rodilla. La pierna derecha (la más alejada de los jueces) se desplaza hacia atrás doblada en la rodilla y descansando en los dedos de los pies.



## EVALUACIÓN DE LOS CUARTOS DE VUELTA

Con la excepción de las piernas superiores, que están cubiertas por los pantalones cortos, la evaluación debe tener todo el cuerpo en cuenta. La evaluación es a partir de una impresión general del cuerpo, se toma en consideración el pelo; el desarrollo general y la forma del cuerpo; la presentación de un físico equilibrado, desarrollado proporcionalmente y simétricamente; la condición y el tono de la piel y la habilidad del atleta para presentarse con confianza, masculinidad y elegancia.

Los jueces deben favorecer al atleta con el físico armónico proporcional clásico de sexo masculino, buena postura, estructura anatómica correcta (incluido el marco del cuerpo, curvas correctas de la columna, las extremidades y el tronco en buena proporción, piernas rectas, no torcidas de la rodilla). Proporciones verticales (piernas a la longitud del cuerpo superior) y proporciones horizontales (caderas y la cintura a la anchura de los hombros).

El cuerpo debe ser evaluado en cuanto a su nivel de densidad en general, logrado a través de esfuerzos atléticos y dieta. Las partes del cuerpo deben tener una apariencia agradable y firme con una disminución en la cantidad de grasa corporal, pero deben tener un aspecto más "suave" que el Bodybuilding. El físico no debe ser ni excesivamente musculoso ni excesivamente delgado y debe estar libre de la separación muscular profunda y/o estrías cortantes. Un físico que se considere demasiado musculoso, demasiado duro, demasiado seco o demasiado delgado debe estar marcado hacia abajo.

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.

La evaluación también debería tener en cuenta el tono de la piel, esta debe ser suave y saludable en apariencia. El pelo debe complementar el "paquete total", presentado por el atleta.

La evaluación del juez debe incluir toda la presentación del atleta, desde el momento en que entra en el escenario hasta el momento en que camina hacia fuera del escenario. En todo momento, el atleta debe ser visto con el énfasis en un físico "sano y en forma", en un "paquete total" bien presentado, e impresionante.

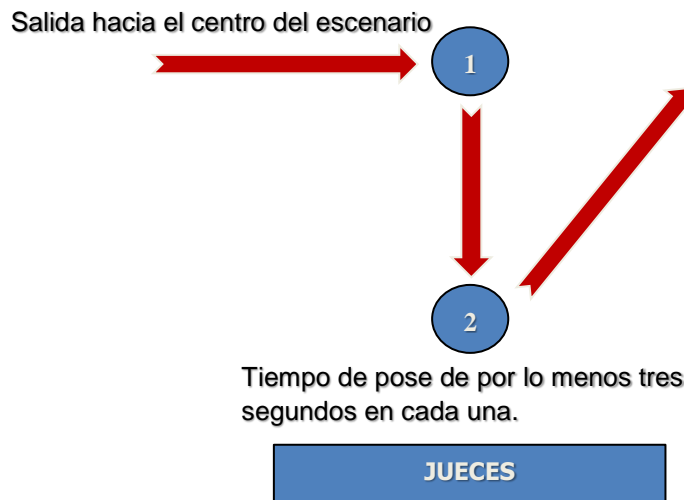
A los jueces se les recuerda que esto no es una competición de Bodybuilding. Los atletas deben tener la forma de sus músculos, pero no la separación, definición, bajo nivel de grasa corporal, sequedad o dureza que se ven en el Bodybuilding. Cualquier atleta que exhiba estas características ha de ser marcado hacia abajo.





## PRESENTACIÓN INDIVIDUAL

1. Cuando se inicia, la primera parada es en la parte central trasera del escenario (punto 1). En este punto el atleta se detiene para presentar dos posturas corporales (frontal y trasera) a los jueces:
  - a. Posición de frente, la cabeza y los ojos mirando hacia la misma dirección que el cuerpo, con la pose opcional de la mano en el bolsillo o en la cadera, una pierna se desplazada ligeramente hacia un lado sin doblar la rodilla.
  - b. Medio giro para realizar la posición de espaldas, la cabeza y los ojos mirando hacia el fondo del escenario, con la pose opcional de la mano en el bolsillo o en la cadera, una pierna se desplazada ligeramente hacia un lado sin doblar la rodilla.
  - c. Nuevamente gira para quedar de frente a los jueces.
2. A continuación, el atleta camina hasta el centro del frente del escenario (punto 2) para mostrar nuevamente las dos posturas (frontal y trasera) a los jueces.
3. Luego el atleta camina a la línea de arriba en la parte trasera del escenario, o donde le indique el Juez Principal.





## EVALUACIÓN DE LA PRESENTACIÓN INDIVIDUAL



Los jueces evaluarán a cada atleta en lo bien que exhiben su cuerpo en movimiento. Los atletas serán evaluados sobre si portan o no de una manera elegante y masculina al caminar en el escenario. El ritmo, la elegancia de movimientos, gestos, "espectacularidad", personalidad, carisma, presencia en el escenario, así como un ritmo natural deben desempeñar un papel en la clasificación final de cada atleta.