



FÍSICO VARONIL



GUIA DEL ATLETA A LA HORA DE COMPETIR



POSES REGLAMENTARIAS



Tomando en cuenta la propuesta del comite de jueces encabezado por el.

Sr. Pawel Filleborn, el Consejo Ejecutivo de la IFBB, ha aprobado las modificaciones solicitadas en las poses comparativas que se realiza en el fisico culturismo masculino y el culturismo clasico. Las mismas que entraras en vigencia este año



1. Doble de biceps



2. Expansion Dorsal



3. Pectoral de perfil



4. Doble de biceps



5. Expansion dorsal



6. Extension de triceps



7. Abdominales y muslos

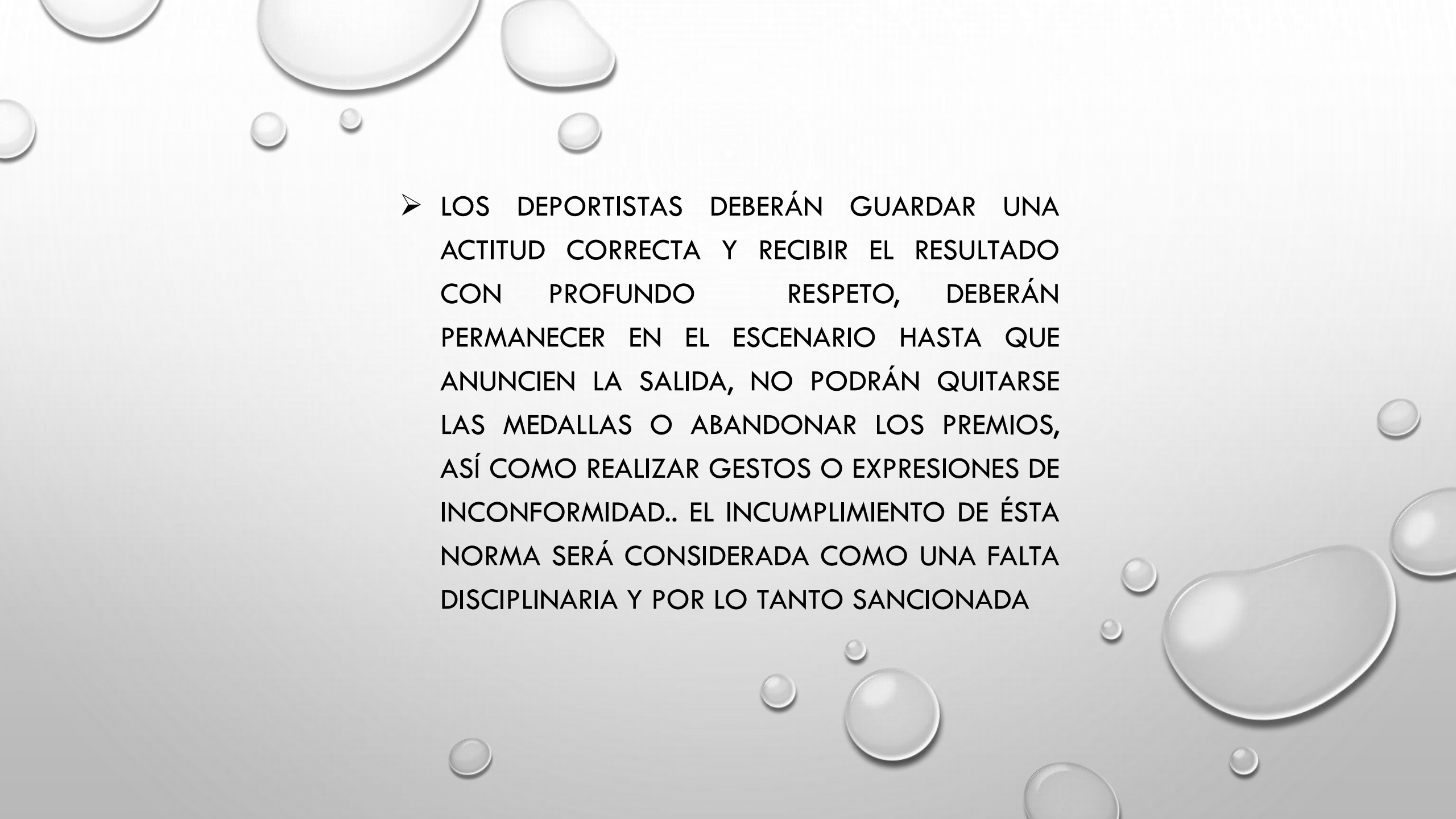
POSICIONES DE SALIDA



Armado de frente



Cuarto de giro

- 
- LOS DEPORTISTAS DEBERÁN GUARDAR UNA ACTITUD CORRECTA Y RECIBIR EL RESULTADO CON PROFUNDO RESPETO, DEBERÁN PERMANECER EN EL ESCENARIO HASTA QUE ANUNCIEN LA SALIDA, NO PODRÁN QUITARSE LAS MEDALLAS O ABANDONAR LOS PREMIOS, ASÍ COMO REALIZAR GESTOS O EXPRESIONES DE INCONFORMIDAD.. EL INCUMPLIMIENTO DE ÉSTA NORMA SERÁ CONSIDERADA COMO UNA FALTA DISCIPLINARIA Y POR LO TANTO SANCIONADA