



MEN'S PHYSIQUE



La Categoría Físico Atlético Masculino está dirigido a los hombres que prefieren desarrollar un físico menos musculoso, sin embargo, atlético y estéticamente agradable.

DIVISIONES

La Categoría Físico Atlético Masculino está dividida de la siguiente manera:

- Hasta 1.70 cm
- Más de 1.70 cm

Más categorías podrán ser añadidas en cualquier momento si así lo decide la FMFF.

VESTIMENTA

La indumentaria para todas las rondas es pantalones cortos (bermuda), los cuales deben cumplir con los siguientes criterios:

1. Tela y Color puede ser de elección personal del atleta.
2. No está permitido pantalones cortos ajustados.
3. Logotipos de los patrocinadores personales no están permitidas en los pantalones cortos. Sin embargo, el logotipo del fabricante, tales como Nike, Adidas u otras marcas comerciales conocidas a nivel mundial se aceptan.
4. Sin calzado.
5. Sin joyas u otros accesorios, a excepción de un anillo de matrimonio.





MEN'S PHYSIQUE



RONDAS

El Físico Atlético Masculino constará de 2 rondas de la siguiente manera:

RONDA 1: MEDIOS GIROS

PRESENTACIÓN DE LA RONDA 1

Los competidores entrarán en el escenario sin camisa y descalzos. Bajo la dirección del Juez de línea en Competencia se lleva a cabo el Round de la siguiente manera:

1. Los competidores entrarán al escenario uno por uno y caminarán hacia el frente y al centro del escenario. Llevará a cabo los giros de frente y de espaldas, con la mano opcional en el bolsillo o en la cadera, terminando frente a los jueces. El competidor procederá a ubicarse a un lado del escenario como le indicará el Juez de Tarima.



2. Una vez que todos los competidores están en el escenario se divide la categoría en dos grupos de igual número y se coloca un grupo a la izquierda del escenario y el otro grupo a la derecha. La porción central del escenario se deja abierta para fines de comparaciones.
3. En orden numérico, y en grupos de no más de cinco competidores a la vez, cada grupo se dirige al centro del escenario para realizar los medios giros.



MEN'S PHYSIQUE



4. Esta presentación inicial, está destinada a ayudar a los jueces a determinar cuáles serán los competidores a tomar parte en las comparaciones.
5. Todas las comparaciones individuales se llevarán a cabo en el centro del escenario y en el orden de izquierda a derecha, según lo indicado por el Juez.
6. Todos los jueces tendrán al menos una oportunidad de presentar una solicitud de comparaciones, las cuales serán entregadas al Coordinador de jueces. Cualquier solicitud adicional son a discreción del Coordinador de Jueces.
7. Todos los competidores deberán pasar por lo menos una comparación
8. Al término de la última comparación, toda la categoría se formará en una sola línea, en orden numérico, antes de salir del escenario.



PUNTUACIÓN DE LA RONDA 1

La puntuación de la Ronda 1 se lleva a cabo como sigue:

1. Cada Juez calificará a cada competidor con un puesto individual, asegurándose que no haya dos o más competidores el mismo puesto.
2. Con nueve jueces, dos puntajes altos y dos bajos se descartan. Las puntuaciones restantes se suman para producir un "Sub puntaje de Ronda 1" y una "Colocación de Ronda 1".
3. Los empates en el "Sub puntaje de Ronda 1" se resuelven. Los empates en el "Sub puntaje de Ronda 1" se resuelven utilizando el método de colocación relativa.
4. Avanzan hacia la final los 6 competidores con mejores resultados (Ronda 2).



MEN'S PHYSIQUE



EVALUACIÓN DE LA RONDA 1

La Ronda 1 se evaluó a través de los siguientes criterios:

1. Muscularidad y la condición corporal: El Juez deberá primero evaluar la apariencia atlética masculina en general del físico del competidor. Esta evaluación debe comenzar en la cabeza y se extienden hacia abajo, teniendo todo el físico en cuenta. La evaluación, comenzando con una impresión general de la constitución, debe tener en cuenta la condición de la piel y el tono de la misma, el cabello y rasgos faciales.

Los Jueces estarán buscando concursantes que se ajusten de forma correcta a la simetría combinada con la musculatura y el estado físico general. Los jueces deben recordar que la musculatura extrema debe ser penalizada.

2. Presencia escénica y personalidad: Los jueces están buscando el concursante con la mejor presencia y equilibrio en el escenario, que pueda transmitir con éxito su personalidad a la audiencia y la habilidad del atleta para presentarse en el escenario con confianza.





MEN'S PHYSIQUE



RONDA 2: MEDIOS GIROS - FINAL

La vestimenta para la Ronda 2 es la misma que la Ronda 1.



PRESENTACIÓN DE LA RONDA 2

La Ronda 2 se lleva a cabo como sigue, bajo la dirección del Juez de línea:

1. Los competidores entrarán al escenario uno por uno y serán presentados por su número, nombre y estado de procedencia, en forma individual y en orden numérico, caminaran hacia el frente y al centro del escenario. Se llevará a cabo giros delanteros y de espaldas, con la opción de pose de la mano en el bolsillo o en la cadera, terminando frente a los Jueces. Luego el competidor se ubicará a un lado del escenario como le indique el Juez de Tarima.
2. En orden numérico, los seis finalistas se dirigirán a la zona central del escenario para realizar las medias vueltas.
3. La categoría será invertida en su posición a la orden del Juez de línea y los competidores llevarán a cabo una vez más las medias vueltas.



MEN'S PHYSIQUE





MEN'S PHYSIQUE



PUNTAJE DE LA RONDA 2

La puntuación de la Ronda 2 se lleva a cabo como sigue:

1. Cada juez calificara a cada competidor con un puesto individual, asegurándose que no haya dos o más competidores el mismo puesto.
2. Con nueve (9) Jueces, dos puntajes altos y dos bajos se descartan. Las puntuaciones restantes se suman para producir "el Resultado final de la Ronda 2". Con siete (7) o cinco (5) jueces, una puntuación alta y una baja serán descartadas.
3. El competidor con la menor cantidad de puntos será el ganador.
4. Los empates en la "Ronda 2" se rompen utilizando el método de colocación relativa



MEN'S PHYSIQUE



RECOMENDACIONES DE ESTA CATEGORÍA

A la hora de subirse al escenario hay que tener claros algunos aspectos. El hecho de que no haya poses obligatorias no significa que no haya que prepararse a fondo: la competencia es dura y hay que destacar entre el resto de los competidores.

- **Échate una cantidad moderada de tinte.** Si vas sin él, tu físico no parecerá tan musculado y definido en el escenario. Y demasiado tinte te dará un aspecto antinatural, cuando precisamente se trata de lo contrario: de mostrarse lo más natural posible.
- **Ocúpate de desarrollar unos buenos abdominales.** Si acudes a una competición de men's physique sin marcar unos buenos six-pack, olvídate de clasificar.
- **Preséntate con confianza.** En el escenario tienes que destacar a ti mismo sin decir ni una sola palabra, por lo que tu presencia es fundamental. No mires hacia abajo ni titubees. Se trata de que te presentes con confianza, moviéndote con seguridad y manteniendo el control de la situación.
- **Sonríe.** La sonrisa muestra confianza, seguridad y simpatía. Además, contagia energía positiva a los demás y te hace parecer más atractivo.
- **Practica tu presentación.** El hecho de que en la categoría men's physique no haya poses obligatorias como en culturismo no significa que no debas practicar tu presentación. Camina frente a un espejo para ver tus movimientos. Estos han de ser coordinados y fluidos. Una buena presentación en el escenario es la mejor forma de mostrar tu físico a los jueces.
- **Elige bien tus bermudas.** Elige unas bermudas de un color que te favorezca. No compres las primeras que encuentres ni uses las que llevas en verano o a la playa. Se trata de una competición y hay que cuidar hasta el más mínimo detalle. Evita los colores brillantes: se trata de que tú físico es el que llame la atención, no tus bermudas. Si no sabes cuál elegir, pide ayuda.
- **No abandones la dieta.** Como sabrás, la dieta es una de los factores más importantes para conseguir un buen físico. Síguela al menos 12 semanas antes de la competición. Tus músculos dependen de ella tanto como del entrenamiento.
- **El día de la competición.** Mucha gente habla de eliminar los carbohidratos, no beber líquidos, entrenar suave... pero, la verdad, es que eso depende de cada físico. Para saber lo que te va bien a ti, deberás probarlo mucho antes de la competición. Los experimentos de última hora no suelen dar buenos resultados, así que evítalos.