



FEDERACIÓ CATALANA DE FÍSIC-CULTURISME

NORMES I PROCEDIMENTS PER A LA REALITZACIÓ DEL PESATGE, DE LA PROVA ANTIDOPING I DE LES FASES DE COMPETICIÓ

NORMES I PROCEDIMENTS PER A REALITZAR EL PESATGE

- a) Categories i pesos corporals masculins:
1. Categoria principiants
Competeixen en pes lliure.
 2. Categoria master I
Distribució en dos pesos; Fins 75 kg inclòs i més de 75 kg
 3. Categoria màster II i màster III
Competeixen en pes lliure.
 4. Categoria junior.
Competeixen en pes lliure.
 5. Categoria Senior
Pes ploma, fins 65 kg. Inclòs.
Pes lleuger, de 65 fins 70 kg. Inclòs
Pes mig lleuger, de 70 a 75 kg. Inclòs.
Pes mig, de 75 a 80 kg, inclòs.
Pes pesat-lleuger, de 80 fins 85. inclòs.
Pes pesat, més de 85 kg.
 6. Categoria Body Form
Competeixen en pes lliure.
- b) Categories i pesos corporals femenins:
1. Categoria principiants.
Competeixen en pes lliure.
 2. Categoria master.
Competeixen en pes lliure.

3. Categoria junior.
Competeixen en pes lliure.
4. Categoria senior.
Pes lleuger, fins 52 kg. Inclòs.
Pes mig, mes de 52 kg.
5. Categoria body form
Competeixen en pes lliure.
6. Categoria parelles.
Competeixen en pes lliure.

c) Qüestions generals.

- a) Cap categoria pot disputar-se amb menys de tres competidors
- b) Tots els competidors han d'assistir obligatoriament al pesatge (inclòs si competeixen en pes lliure), per a lliurar el Cd amb la seva música i recollir el distintiu numerat.
- c) El competidor que arribi al pesatge una vegada començat aquest, quedarà desqualificat, excepte excepcions justificades.
- d) Per a realitzar els tràmits corresponents, les diverses categories s'han d'ordenar de la forma següent:
 - Principiant femenina
 - Principiant masculina
 - Master femenina
 - Júnior femenina
 - Master masculina
 - Júnior masculina
 - Sènior femenina
 - Body Form
 - Sènior masculina
 - Parelles

Els pesos, han d'ordenar-se dintre de les categories, de menor a mes gran.
- e) Tots el competidors han d'assistir provistos de la llicència federativa. Els juniors i master, tant masculins com a femenins, hauran de presentar a més a més, el carnet de identitat per a poder demostrar la seva edat. El límit per als Junior es de vint anys complets, sense arribar a vint-i-un. Els master masculins començaran a ser-ho al fer els 40 anys. Les master femenines a partir de 35 anys. I existeix una categoria master masculina de més de 50 anys i altre de mes de 60.
- f) Es considera principiant l'atleta que no ha competit anteriorment en un campionat oficial. Qualsevol possible objecció al dret d'un atleta a competir com principiant, deurà ser presentat durant el pesatge, no admetent-se cap reclamació que es realitzi posteriorment al tancament de la llista oficial de competidors de la categoria.
- g) Una vegada començat el pesatge, tots els competidors deuran esser preparats i atents per quan es cridi la seva categoria i pes i/o a ells pel seu nom, no facin esperar a qui ho realitzen ni als altres competidors.

- h) Els competidors, per a ser pesats, han de portar posat únicament banyador els homes i bikini les dones, sense ulleres, arracades, rellotges, sabates, pulseres, mitjons, etc.
- i) El competidor que es presenti amb excés o falta de pes, disposa de trenta minuts per a aconseguir el pes requerit. Si no l'aconsegueix, i desitja competir, ha de fer-ho en el pes immediatament superior, en cas d'excés, o en l'immediatament inferior, en cas de falta.
- j) El president del jurat pot desqualificar durant el pesatge als competidors que incompleixin les normes.
- k) El president del jurat ha de verificar el pesatge, col·locant a cada competidor en la categoria i pes que li correspongui. Una vegada pesats tots els competidors, amb ajuda del secretari i els seus col·laboradors, confecciona la llista oficial de competidors, i amb aquesta omple convenientment els fulls de jutges i estadístics. En aquesta llista els competidors han d'estar ordenats per categories i pesos, i numerats succeïssivament des de 1 fins el nombre total d'atletes que competeixen.

NORMES Y PROCEDIMENTS PER A REALITZAR LA PROVA ANTIDOPING.

En els campionats que la Federació Catalana de Físic-Culturisme designi, una vegada finalitzat el pesatge o immediatament després de les finals, es realitzaran les proves antidoping als competidors.

Els comitès Mèdics i de Competició de la Federació Catalana de Físic-Culturisme formen part de l'equip que realitza les proves. Les anàlisis de les mostres es realitzen en un laboratori reconegut pel Comitè Olímpic Internacional i la Wada.

- a) Els competidors han de ésser previament informats de que una vegada finalitzat el pesatge o després de les finals s'han de fer proves antidoping.
- b) Els competidors han de signar en impresos de verificació, en els que s'especifiquen les seves dades personals (nom, cognoms, adreça, número de telèfon, etc) i la data i el lloc on es faran les proves.
- c) Els competidors han de presentar-se en la zona de presa de mostres a les hores establertes.
- d) Es sugereix, per a facilitar la realització de les proves, que els competidors vagin vestits únicament amb pantaló curt i samarreta.
- e) En la zona on es realitzin les proves, únicament pot trobar-se personal autoritzat.
- f) El competidor ha de ser acompanyat al lavabo per un oficial del seu mateix sexe i observat durant tot el procés d'evacuació.
- g) Per a recollir l'orina s'utilitzarà un pot de plàstic estèril. Aquest pot serà escollit pel propi competidor, trencant a continuació el precinte de plàstic per a efectuar l'evacuació. El competidor presenta la mostra a l'oficial, que en la seva presència la distribueix en dos pots, passant-la a continuació a dos ampolles estèrils. Aquestes ampolles han d'haver estat previament escollides pel competidor, que ha de precintar-les després per a la seva utilització.

Les ampolles de mostra A i B una vegada segellades, es guarden per separat en dos contenidors provistos de tancament de seguretat, per a evitar manipulacions. En cada contenidor ha d'incloure's un imprès de verificació signat pel competidor. Els dos contenidors es col·loquen posteriorment en un maletí especial per a transport de mostres, no examinant-se fins que es trobi en el laboratori on es facin les anàlisis.

El competidor ha de signar els impresos de verificació, confirmat que no s'ha produït irregularitats durant el procés. En cas d'haver-se donat qualsevol tipus d'anomalia, ha de registrar-se en l'acte.

L'equip de prova pot suministrar un reconeixement del pH de l'orina. Si el pH de la mostra és alcalí, el competidor ha de ser retingut fins que tingui una mostra àcida.

- h) Les anàlisis es realitzen de la mostra A, guardant-se les ampolles A i B en un arxiu refrigerat per si es produeix posteriorment qualsevol reclamació.
- i) Si una anàlisi dona positiu i es desitja fer un de nou, ha d'utilitzar-se la mostra B.

El competidor que estigui disconforme amb el resultat de la seva anàlisi pot sol·licitar que es realitzi altre de la mostra b en la seva presència, pagant els costos del mateix.

CADENA DE VIGILÀNCIA

- a) El competidor ha de ser observat durant tot el procés d'evacuació
- b) La zona de presa de mostres ha d'estar constantment vigilada per un oficial, que ha d'impedir l'accés a la mateixa de qualsevol persona que no tingui autorització de l'equip que realitza les proves.
- c) Només l'equip que realitza les proves i el personal autoritzat es troben capacitats per a manipular les mostres recollides.
- d) Per ajudar al procés d'evacuació, els competidors només estan autoritzats a prendre fluids procedents de contenidors precintats.
- e) Es requerirà una mostra mínima de 100 cc.
- f) Les mostres hauran d'ésser transportades per personal de l'equip que realitza les proves o per un "courrier" especial al laboratori dintre de les vint-i-quatre hores següents a aquella en que es va efectuar la presa.

El Comitè de Disciplina de la Federació Catalana de Físic-Culturisme, ha de determinar la sanció a imposar al competidor que doni positiu en la prova antidoping.

NORMES I PROCEDIMENTS PER A REALITZAR LES FASES DE COMPETICIÓ

- a) El desenvolupament dels campionats es regeix per les normes generals de la U.I.B.B.N. i per les específiques d'àmbit territorial, així com per les nacionals si existissin.
- b) Els Campionats es divideixen en dos fases : semifinals i finals.
- c) Les dos fases es realitzen obertes al públic.
- d) Els competidors de cada categoria hauran d'estar presents en la zona de preparació i escalfament com a mínim mitja hora abans del començament de la fase corresponent, podent d'aquesta forma disposar de temps suficient per a preparar-se, vestir-se i escalfar-se adequadament.
- e) El cap d'organització i els seus col.laboradors han de comprovar l'assistència de tots els competidors conformement amb la llista proporcionada pel secretari del jurat.
- f) El secretari del jurat condueix a jutges i estadístics als llocs que els correspongui ocupar davant de la plataforma, situat a aquests últims al final de la filera de jutges propers al mestre de cerimònies per a facilitar la comunicació amb ell quan sigui necessari.
- g) A continuació distribueix entre els jutges el full de notes personals per a jutges. Aquest imprés queda com a propietat personal de cada jutge, i es lliura per a que l'utilitzi com més li convingui, podent realitzar en ell quantes anotacions consideri d'ajuda per a qualificar als competidors i posicionar-los com més facilitat en l'ordre definitiu que estimi correcte.
- h) Tant en aquest imprés com en els restants que s'utilitzin en els campionats, els jutges i estadístics hauran de complimentar totes les dades sol.licitats (nom i nivell del campionat, categoria i pes que es jutja, lloc i data de celebració, dades personals, etc)
- i) Els jutges han d'ésser presentats al públic al començar les finals.
- j) Finalment, el secretari del panell ha de recordar als jutges les normes de conducta que han de mantenir durant l'acompliment de la seva labor.

No poden :

1. Conversar amb la resta de jutges ni intentar influir en les decisions d'aquests.
2. Donar instruccions, criticar o animar a cap competidor.
3. Consumir begudes alcohòliques.
4. Prendre fotografies.

En cas de que el nombre de competidors d'una categoria superi els 15, es realitza una selecció prèvia per a reduir el nombre de participants a aquesta xifra.

NORMES I PROCEDIMENTS PER A REALITZAR LA SELECCIÓ PRÈVIA

- a) El secretari distribueix entre els jutges el full de selecció prèvia per a jutges, i entre els estadístics el full de selecció prèvia per a estadístics.
- b) Els competidors de la categoria són conduïts per ordre numèric a la plataforma, situant-los davant els jutges. El president del jurat dirigeix la seva col.locació i alineament, advertint qualsevol anomalia o incorrecció dels competidors per a corregir-la (mala col.locació, número distintiu mal situat, banyador fora de les normes, excés d'oli, etc.)
- c) Els competidors, durant aquesta presentació, han de mantenir-se en una postura semirelaxada, sense fer posats, amb les cames paral.leles, els talons junts i els peus perfectament col.locats damunt el terra, el cap erguit, els ulls mirant al capdavant i els braços caiguts al costat del cos.
- d) A continuació, el president del jurat els dirigeix per a que realitzin conjuntament el gir en dos temps (partint de la posició de front, girant cap a la dreta posant-se d'esquena, regressant seguidament a la posició de front mitjançant altre gir cap a la dreta)
- e) Si el nombre de competidors es molt elevat, el president del jurat ha de canviar-los de la posició en que els ha col.locat al principi, passant els que es troben a l'esquerra a la part dreta i al contrari, per a facilitar la seva visió per tots els jutges.
- f) Una vegada finalitzat els girs, es retira tota la categoria, sortint a continuació els competidors a la plataforma en grups de cinc.
- g) El president de jurat els dirigeix per a que en conjunt realitzin les poses obligatòries.
- h) Les poses obligatòries son set per als homes i cinc per a dones i parelles.
- i) Després de realitzar tots els competidors les poses obligatòries es dona per finalitzada la selecció prèvia.
- j) El secretari del jurat recull a continuació els fulls i els lliura als estadístics per a que realitzin el còmput en el seu full.
- k) Els jutges no han de fer una selecció en ordre exacte, sinó només marcar amb una X els números dels 15 competidors que creguin han de passar a les semifinals.
- l) Els estadístics han de trobar el número de X obtinguts pels competidors, sent seleccionats per a les semifinals els 15 atletes que tinguin els totals més alts.
- m) El president i el secretari del jurat han de controlar en totes les fases la realització del còmput per els estadístics per a corregir qualsevol possible deficiència.
- n) Si observen que alguns dels jutges manté una marcada discrepància en les seves valoracions amb la resta del panell, poden demanar-li una explicació que justifiqui la seva actitud.
- o) El president i el secretari del jurat tenen autoritat per expulsar a qualsevol jutge que es mostri imparcial, deshonest o incompetent o que mantingui una actitud inacceptable.

NORMES I PROCEDIMENTS PER A REALITZAR LES SEMIFINALS

- a) Reunió de jutges per a unificació de criteris (densitat, simetria, definició...)
- b) Es pot suprimir la rutina de pose lliure en la semifinal.
- c) En les semifinals competeixen un màxim de 15 esportistes.
- d) El secretari distribueix entre els jutges el full de semifinals per a jutges, i lliura als estadístics el full de semifinals i finals per estadístics.
- e) Els competidors de la categoria són conduïts per ordre numèric a la plataforma, situant-los davant els jutges. El president del jurat dirigeix la seva col·locació i alineament, advertint qualsevol anomalia o incorrecció dels competidors per a corregir-la (colocació dolenta, número de distintiu mal situat, banyador fora de les normes, excés d'oli, etc.)
- f) Els competidors, durant aquesta presentació, han de mantenir-se en una postura semirelaxada, sense fer posats, amb les cames paral·leles, els talons junts i els peus perfectament col·locats sobre el terra, el cap alçat, els ulls mirant al davant i els braços caiguts sobre el cos.
- g) A continuació, el president del jurat els dirigeix per a que realitzin conjuntament el gir en dos temps (partint de la posició de front, girant a la dreta, posant-se d'esquena, tornant seguidament a la posició de front mitjançant altre gir cap a la dreta).
- h) Una vegada efectuats els girs, el president del jurat dirigeix a tots els competidors per a que en conjunt realitzin les poses obligatòries.
- i) Les poses obligatòries són set per als homes i cinc per dones i parelles.
- j) Finalitzades les poses obligatòries, es procedeix a realitzar les comparacions sol·licitades per els jutges.
- k) En els campionats masculins i en els femenins, cada jutge pot demanar un màxim de dos comparacions de un nombre no superior a tres i no inferior a dos en cada una de les comparacions.
- l) En els campionats de parelles, cada jutge pot demanar un màxim de dos comparacions de un nombre no superior a dos parelles en cada una d'aquestes.
- m) Els jutges han d'observar atentament totes les comparacions que es realitzin i no només les que cada un demani.
- n) Una vegada realitzades totes les comparacions, es donen per concloues les semifinals.
- o) Si algun dels competidors desobeïx reiteradament les indicacions del president del jurat, ha de ser amonestat; si reincideix en la seva actitud, el president del jurat pot demanar als jutges que el penalitzin, posant el signe + al costat al lloc que li atorguin; els jutges posicionen a aquest competidor en el lloc que li correspongui, però al realitzar les estadístiques les classificacions del signe + li desplaça un lloc cap enrera.
- p) El president del jurat pot desqualificar durant el desenvolupament del campionat als competidors que incompleixin les normes de competició.
- q) El secretari del jurat recull a continuació els fulls dels jutges, lliurant-los als estadístics per a que realitzin el còmput en el seu full (secció semifinals).
- r) Els estadístics han de transcriure a la secció semifinals del seu imprès els emplaçaments donats pels jutges als competidors.
- s) Si el panell està format per nou jutges, eliminen ratllant els dos llocs més alts i els dos més baixos obtinguts per cada competidor, sumant els restants. Si el panell està format per set o cinc jutges, eliminen ratllant el lloc més alt i el més baix obtingut per cada competidor, sumant els restants.

En la categoria de parelles en aquesta fase de semifinals han de fer sempre la seva rutina de pose lliure independentment del nivell del campionat.

NORMES I PROCEDIMENTS PER A REALITZAR LES FINALS PARADA I PRESENTACIO DE JUTGES

FINALS

- a) Competeixen en ella els sis primers classificats en les semifinals.
- b) El secretari del jurat distribueix entre els jutges l'imprès de finals per a jutges.
- c) Cada finalista realitza individualment la seva rutina de pose lliure, disposant per a això d'un minut els homes, un minut les dones, minut i mig les parelles i la categoria fitness.
Els finalistes en el seu conjunt, dirigits pel president del jurat, realitzen el gir en dos temps i les poses obligatòries.
- d) Els jutges han d'ordenar als competidors del primer al sisè.
- e) Els estadístics, a l'igual que en les semifinals, han d'eliminar els llocs mes alts i els més baixos assolits pels competidors i sumar els restants. Els subtotals obtinguts en les finals han de sumar-se als subtotals obtinguts en les semifinals. Aquesta suma ens dona el total final de cada competidor.
- f) Si, durant la realització del còmput, els estadístics observen que existeix un empat, han de desfer-ho col.locant per endavant:
 - 1. Al competidor que tingui una quantitat més gran de llocs avançats que l'altre.
 - 2. Al competidor de menys pes corporal
- g) El competidor amb total final més baix és el guanyador, el que més se li apropi el segons, i així succesivament fins el sisè lloc.
Efectuat el còmput i coneixent el lloc obtingut pels finalistes, els estadístics lliuren al mestre de cerimònies els resultats per a que aquest faci públic els resultats de la categoria.

NORMES I PROCEDIMENTS PER A REALITZAR LA CERIMÒNIA DE LA VICTORIA

- a) Els finalistes han de trobar-se situats en filera al fons de la plataforma.
- b) El mestre de cerimònies sol·licita la presència de la persona que va a lliurar els premis.
- c) Una vegada que aquesta persona es troba en la plataforma, el mestre de cerimònies comença a anunciar en ordre invers el resultat de les finals, nomenant primer al finalista que ha obtingut el sisè lloc, a continuació el cinquè classificat, després al quart, al tercer, al segon, i finalment al que ha quedat guanyador.
- d) L'oficial encarregat de donar els trofeus a la persona que te que lliurar-los als finalistes també ha de situar-los en el lloc que li correspongui ocupar en la plataforma segons el lloc obtingut, havent de col·locar-los en el següent ordre, vists des de el públic d'esquerra a dreta, sisè, quart, segon, primer, tercer i cinquè.
Una vegada finalitzada la cerimònia de la victòria, els estadístics omplen el full de classificacions i resultats finals. Aquesta operació han de tornar-la a fer al finalitzar totes les categories.

INSTRUCCIONS PER L'AVALUACIÓ DEL FÍSIC MASCULÍ, FEMENÍ I DE LES PARELLES, I DESCRIPCIÓ DE LES POSES OBLIGATÒRIES.

En l'avaluació del físic dels competidors els jutges han de seguir un procediment rutinari que permeti una apreciació completa del mateix com un tot.

En cada una de les poses obligatòries han de fixar-se en primer lloc en els grups musculars que la pose posa especialment de relleu, per a continuació estudiar el físic complet, començant pel cap e inspeccionant en direcció descendent cada part del cos, iniciant aquest exàmen amb una presa general d'impressions en la que observen la masa, la densitat i la definició muscular, així com l'equilibri en el desenvolupament.

La inspecció completa, en les poses de front, ha d'incloure el cap, el coll, les espatlles, el pit, tots els músculs dels braços, els pectorals i la seva unió amb els deltoïdes, els abdominals, la cintura, les cuixes, i els bessons.

En les poses d'esquena, continuant el mateix procediment, s'estudien el coll, els deltoïdes, els bíceps, els tríceps, els avantbraços, els trapezis, els teres, els infraespinosos, els dorsals, els lumbar, els oblics externs, els glútis, els bíceps femorals i els bessons.

Durant les comparacions pot realitzar-se valoracions més detallades dels diferents grups musculars, quan es contrasten: densitats, tamanys i definicions musculars, però sempre tenint en compte el desenvolupament general equilibrat.

AVALUACIÓ DEL FÍSIC MASCULÍ POSES OBLIGATÒRIES

En aquesta prova son importants la silueta general i la forma dels diferents grups musculars.

Els jutges han d'afavorir als competidors amb físics harmoniosos i clàssics, buscant també bona postura, disposició atlètica i estructura harmònica correcta (bona constitució, amplis muscles, pit alt, corbes espinals fisiològiques, membres i tronc en bona proporció, cames rectes...), bon to de la pell, etc...

Quan existeixin dificultats per a determinar el emplaçament de dos o més competidors aparentment en el mateix nivell, els jutges han de trobar errades en els aspectes que s'acaben de ressenyar, el que ha de contribuir a diferenciar als mateixos.

POSES LLIURES

Els jutges poden estudiar en aquesta prova el desplegament muscular dintre d'una rutina artística i be coreografiada.

Aquesta rutina no ha de esser només una sèrie de bonics moviments, sino que en aquesta els competidors han de mostrar tots els aspectes del seu físic de front, d'esquena i de perfil, i tots els grans grups musculars.

La valoració pot disminuir com a conseqüència d'una pose inadequada o de parts del cos insuficientment desenvolupades.

DESCRIPCIÓ DE LES POSES OBLIGATÒRIES MASCULINES

DE FRONT, DOBLE BÍCEPS

En peus, de front als jutges, amb les cames una mica separades, els competidors aixecan els dos braços fins l'alçada de les espatlles doblgant els colces i colcant les mans tancades en puny dirigides cap avall, amb la qual cosa es contrauen els biceps i avantbraços, que són els principals grups musculars a valorar en aquesta pose.

A més a més els competidors han de contraure el major nombre possible de músculs que els sigui possible, ja que els jutges estudian tot el físic.

DE FRONT, EXPANSIÓ DORSAL

En peus, de cara als jutges amb els peus lleugerament separats, els competidors col·loquen les mans, preferiblement tancades, contra la part baixa de la cintura expandint els músculs dorsals.

Simultaneament, els competidors han de contraure tots els músculs que puguin de la part anterior del cos.

En primer lloc, els jutges comproven si l'expansió dorsal dels competidors és bona i aconsegueix crear una acusada silueta en "V", prosseguint a continuació amb la inspecció del cos sencer, observant primer els aspectes generals per a concentrar-se acte seguit en facetes més detallades dels diversos grups musculars.

DE PERFIL, CAIXA TORÀCICA

Per a aquesta pose, els competidors han de triar el costat que desitgin, exhibint així el seu braç més fort.

Es col·loquen en peus, amb el seu costat dret o esquerra cap als jutges, flexionant el braç més proper als mateixos fins la posició d'angle recte, amb el puny tancat, i agafant-se el canell amb l'altre ma. La cama més propera als jutges han d'ésser doblegada cap a endavant, a l'alçada del genoll, amb el taló elevat i recolzant-se el pes damunt els dits dels peus.

Els competidors expandeixen el pit i contrauen el biceps tot el possible exercint pressió cap amunt; també han de contraure els músculs de les cuixes, especialment el biceps femoral i pressionant damunt els dits dels peus poden mostrar també els bessons en contracció.

Els jutges han de prestar particular atenció als músculs pectorals i a l'arc de la caixa toràctica, biceps, biceps femoral i bessons, i una vegada més completar el seu exàmen amb una inspecció de la totalitat del cos.

D'ESQUENA, DOBLE BICEPS

Els competidors romanen en peus donant l'esquena als jutges, flexionant els braços i posant les mans com en la pose frontal de biceps col·locant una de les cames desplaçada cap enrera amb el taló aixecat i el pes recolzat damunt els dits dels peus, contraient els músculs dels braços així com els de les espatlles, l'esquena alta i baixa, cuixes i els bessons.

Els jutges han d'observar en primer lloc els músculs dels braços i acte seguit examinar als competidors del cos sencer, ja que aquesta pose ofereix a la vista major nombre de grups musculars que uns altres; el coll, els deltoïdes, els biceps, els triceps, els avantbraços, els trapecis, els teres, els infraespinosos, els dorsals, els lumbar, els oblics externs, els glutis, els biceps femorals i els bessons.

Possiblement aquesta pose és la més útil per a determinar la qualitat de la densitat muscular dels competidors i de la seva definició i equilibri general.

D'ESQUENA, EXPANSIÓ DORSAL

Els competidors es situen d'esquena als jutges i col.loquen les mans en la cintura mantenint els colces ben separats i una cama desplaçada cap enrera amb el taló aixecat i el pes recolzat damunt els dits dels peus.

Han de contraure els dorsals per a assolir una màxima expansió, i mostrar els bessons pressionant cap avall amb els dits dels peus.

Els jutges han de fixar-se en l'expansió dels músculs dorsals, però també en la densitat muscular, concloent el seu exàmen amb una inspecció del conjunt del cos.

DE PERFIL, TRICEPS

També en aquesta pose, els competidors han d'escollir el costat dret o esquerra, el que els permet exhibir el seu braç més fort.

Romanen en peu amb el costat esquerra o dret dirigit cap els jutges i col.loquen els dos braços per enrera de l'esquena. Poden, a la seva elecció, unir els dits o agafar el canell del braç que es troba al capdavant, amb la ma de l'altre braç. La cama més propera als jutges ha d'estar flexionada pel genoll i desplaçada cap enrera amb el taló aixecat i recolzant el pes damunt els dits dels peus.

Els competidors exerceixen pressió contra el braç que queda per davant obligant a contraure el triceps; també aixecant el pit contraient els músculs abdominals així com els de la cuixa i els panxells.

Els jutges han d'estudiar primerament el desplegament del triceps, concloent amb una inspecció del cos en el seu conjunt.

Tant en aquesta pose com en la de la caixa toràcica, els jutges tenen la possibilitat d'examinar de costat els músculs de la cuixa i els bessons, el que ha d'ajudar-li a precisar millor el grau de desenvolupament relatiu dels competidors.

DE FRONT, ABDOMINALS I CAMES

En peus, de front als jutges, els competidors col.loquen les dues mans per enrera del cap i avancen una cama.

Amb una lleugera contracció del tronc, tiben els músculs abdominals i al mateix temps els de la cuixa de la cama avançada.

Els jutges han d'estudiar la musculatura abdominal i la de la cuixa i finalitzar amb la inspecció global del cos.

AVALUACIÓ DEL FÍSIC FEMENÍ

Els jutges han de tenir en compte, al jutjar una competició de culturisme femení, que abans de res ha de buscar-se el físic femení ideal. Per tant, és fundamental la silueta, una silueta femenina. La resta d'aspectes son similars als descrits per l'avaluació masculina, encara que en el desenvolupament muscular concerneix, no ha d'arribar-se a aquests extrems que recordin a la muscularitat massiva dels físics masculins.

La definició muscular en les dones no ha de confondre's amb l'enflaquejiment com a resultat de la pèrdua extrema de pes, en el que l'absència excessiva de greix corporal revela els músculs subjacents, sense relleu, fibrosos i pobrement desenvolupats.

DESCRIPCIÓ DE LES POSES OBLIGATÒRIES FEMENINES DE FRONT, DOBLE BICEPS

En peus, de front als jutges, amb una de les cames desplaçada cap un costat, les competidores aixequen els dos braços flexionant-los per damunt del cap en un angle de 45°, amb les mans obertes o tancades contraient els bíceps i avantbraços que són els principals grups musculars a valorar en aquesta pose.

A més a més, Les competidores han de contraure el major nombre de músculs que li sigui possible, ja que els jutges estudien tot el seu físic.

DE PERFIL, CAIXA TORÀCICA

Per a aquesta pose les competidores poden escollir el costat que desitgin, exhibint així el seu braç més fort.

Es col.loquen en peus, amb el seu costat dret o esquerra dirigit cap els jutges, flexionant el braç més proper als mateixos fins la posició angle recta, amb el puny tancat, i agafant-se el canell amb l'altre ma. La cama més propera als jutges ha d'estar doblegada cap endavant a la alçada del genoll amb el taló aixecat i recolzant-se el pes damunt els dits dels peus. Les competidores expandeixen el pit i contrauen el bíceps tot el possible exercint pressió cap amunt; també han de contraure els músculs de les cuixes, especialment el bíceps femoral, i pressionant damunt els dits dels peus poden mostrar també els bessons en contracció.

Els jutges han de prestar particular atenció als músculs pectorals i a l'arc de la caixa toràcica, bíceps, bíceps femoral i bessons, i una vegada més completar el seu exàmen amb una inspecció de la totalitat del cos.

D'ESQUENA, DOBLE BICEPS

Les competidores romanen en peus donant l'esquena als jutges, flexionen els braços i posen les mans com en la pose frontal de biceps col·locant una de les cames desplaçada cap enrera amb el taló aixecat i el pes recolzat damunt els dits dels peus, contraient els músculs dels braços, així com els de les espatlles, l'esquena alta i baixa, les cuixes i els bessons.

Els jutges han d'observar en primer lloc els músculs dels braços i acte seguit examinar a les competidores de cos sencer, ja que aquesta pose ofereix a la vista major nombre de grups musculars que altres : el coll, els deltoides, els biceps, els triceps, els avantbraços, els trapecis, els teres, els infraespinosos, els dorsals, els lumbar, els oblics externs, els glutis, els biceps femorals i els bessons.

Possiblement aquesta pose és la més útil per a determinar la qualitat de la densitat muscular de les competidores i de la seva definició i equilibri general.

DE PERFIL, TRICEPS

També en aquesta pose les competidores poden escollir el costat dret o esquerra, el que li permeteix exhibir el seu braç més fort.

Romanen en peus amb el costat esquerra o dret dirigit cap als jutges i col·loquen els dos braços per darrera de la esquena. Poden, a la seva elecció, unir els dits o be agafar el canell del braç que es troba davant, amb la ma de l'altre braç. La cama més propera a les jutges, ha d'estar flexionada pel genoll i desplaçada cap enrera amb el taló aixecat i recolzat el pes damunt els dits dels peus. Les competidores exerceixen pressió contra el braç que queda per davant obligant a contreure's al triceps; també aixecant el pit contraient els músculs abdominals, així com els de la cuixa i els panxells.

Els jutges han d'estudiar primerament el desplegament del triceps, conclouent amb una inspecció del cos en el seu conjunt.

Tant en aquesta pose com en la de la caixa toràcica, els jutges tenen la possibilitat d'examinar de costat els músculs de la cuixa i els bessons, el que ha d'ajudar-los a apreciar millor el grau de desenvolupament relatiu de les competidores.

DE FRONT, ABDOMINALS I CAMA

En peus, de front als jutges, les competidores col·loquen les dues mans per darrera del cap i avancen una cama. Amb una lleugera contracció del tronc, tiben els músculs abdominals i al mateix temps els de la cuixa de la cama avançada.

Els jutges han d'estudiar la musculatura abdominal i la de la cuixa i finalitzar amb la inspecció global del cos.

AVALUACIÓ DEL FÍSIC DE LES PARELLES POSES OBLIGATÒRIES

En aquesta prova els jutges han d'avaluar en primer lloc els físics dels components de les parelles aïlladament, estudiant a la dona i al home per separat, de la mateixa forma que es fan en les competicions individuals. Valorant a continuació a cada parella com a una entitat.

Les parelles en las que els físics dels seus components es complementen entre sí de manera harmoniosa, han de ser classificades en millor posició que aquelles en que els seus físics siguin notablement diferents i mancats d'equilibri, com per exemple, en el cas d'una dona baixa i mesomorfa emparellada amb un home alt i ectomorfo

També han de posicionar-se millor aquelles parelles que en la realització de les poses obligatòries aconseguixin un grau major de precisió i d'identitat en els moviments.

Les poses obligatòries per parelles són les mateixes cinc descrites per les dones en el apartat dedicat a poses obligatòries femenines.

POSES LLIURES

En aquesta prova han d'incloure's moviments de dansa i gimnàstica, però sobre tot poses de culturisme, que la parella ha de realitzar intermitentment per a demostrar el desenvolupament muscular del físic dels seus components.

Els jutges han de considerar tant el desenvolupament muscular com la presentació artística i la cuidada coreografia, classificant millor a les parelles con físics més conjuntats i que realitzen els moviments al unísono i harmoniosament.

Per a realitzar les poses obligatòries, les comparacions i sempre que la categoria es trobi alineada, els components de les parelles han de col.locar-se en el següent ordre :
- vists desde el públic de esquerra a dreta dona-home-dona-home...

Les regles sobre indumentària de homes i dones descrites en l'apartat corresponent, han d'aplicar-se també en el cas de les parelles.

Els jutges han de donar preferència als banyadors i bikinis a joc que realcen els físics de les parelles i el seu aspecte d'unitat bé conjunyida.