



CULTURISME CLÀSSIC

REGLES BÀSIQUES D'APLICACIÓ PER AL CRITERI DELS JUTGES.

Aquestes regles defineixen les parts d'una competició (fase eliminatòria, fase de comparacions, fase final, etc...) i els criteris per a jutjar cadascuna d'elles.

Vestit de bany de competició i preparació dels atletes.

L'atleta haurà de mostrar el vestit de bany de competició en el moment de la inscripció perquè aquest sigui aprovat pel comitè de jutges. El vestit de bany haurà de ser: **Pantaló curt ajustat negre, unicolor i sense cap mena de publicitat**. Es permetrà, no obstant això, un petit logotip d'una organització o federació internacional, europea o nacional, d'una grandària màxima de 8 cm. No es permet estampat ni cap mena de teixit decorat o amb relleu. Està prohibit l'ús de farciment.

En l'escenari no estarà permès portar sabates, rellotge, polseres, pendents o adorns metàl·lics o de qualsevol altra índole. Durant la presentació en l'escenari no estarà permès mastegar xiclet o portar qualsevol altre element en la boca. **No s'ha d'utilitzar cap mena de atrezzo.**

Fase d'eliminació.

En cas de categories amb més de 12 atletes inscrits, es durà a terme una fase eliminatòria. Per a això, l'oficial estadístic lliurarà el formulari de la fase d'eliminació a cadascun dels jutges, on ja figuraran anotats cadascun dels atletes i els seus respectius dorsals.

Un oficial col·locarà als atletes en l'escenari per ordre de dorsal situant primer al número més baix en l'extrem del costat esquerre al fons de l'escenari, i així successivament, un darrere l'altre, fins a alinear a tots els atletes en una fila. I si fos necessari, en dues files una darrere d'una altra. **Els atletes romandran sense posar en posició "relaxats de front"**. A continuació, seguint les instruccions del jutge principal, iniciaran la primera ronda amb les poses de perfil, realitzant un gir de 360° sobre si mateixos completant un quart de gir cada vegada en una transició que ha de portar-los de la pose de "relaxats de front" a la de "perfil esquerre", "relaxats d'esquena" i "perfil dret" per a finalitzar novament enfront dels jutges.

A continuació, l'oficial els indicarà que intercanviïn les seves posicions, passant el dorsal més baix a l'extrem dret de l'escenari seguint-li els altres en el mateix ordre numèric anterior (de més baix a més alt), per a una vegada situats repetir de nou la primera ronda descrita anteriorment.

En cas que hi hagués més d'una fila en l'escenari, i en finalitzar la primera d'elles, aquesta passarà al fons substituint a la que fins al moment es trobava en aquesta posició, **i romandrà sense posar** mentre que la que s'ha avançat situant-se enfront dels jutges inicia la seva primera ronda de poses de perfil.

Després de finalitzada aquesta primera ronda tots els atletes romandran en el fons de l'escenari sense posar, fins que siguin cridats per ordre de dorsal i no més de cinc alhora, per a avançar la seva posició i, situant-se enfront dels jutges, **realitzar una segona ronda de poses obligatòries que en aquesta fase d'eliminació són només tres: doble bíceps de front, doble bíceps d'esquena, i abdominal i cama.**



Semifinals (Precompetició).

1a ronda-Poses de perfil

Després de la fase eliminatòria els 12 atletes que l'han superat pujaran a l'escenari per a realitzar de nou la primera ronda de poses de perfil, col·locant-se de la mateixa manera que en la primera fase, és a dir, el dorsal més baix en l'extrem esquerre de l'escenari, i així successivament i en ordre ascendent fins a ocupar l'extrem dret de l'escenari. Tots els competidors seran presentats amb el seu nom i número de dorsal.

La valoració d'aquesta primera ronda seguirà diversos criteris:

- S'ha d'atendre la presentació d'un físic estètic, simètric i proporcionat, prestant especial atenció a la forma en "V, de cintura estreta i espatlles amples.
- El físic a presentar haurà d'estar en la línia del culturisme dels anys 60 i 70.
- **Es valorarà la grandària muscular però sempre dins del marc d'un desenvolupament equilibrat.**
- **La definició extrema (aspecte deshidratat) serà penalitzada.**
- La valoració s'efectuarà sempre de dalt a baix, començant pel coll per a acabar en els panxells.
- **La valoració en aquesta ronda s'efectuarà sobre la impressió general d'un físic proporcionat, amb un desenvolupament muscular estètic i equilibrat, amb el to muscular adequat i la definició justa, valorant també el saber estar damunt de l'escenari, l'aplom i la seguretat amb què l'atleta es presenti davant els jutges.**

2a ronda-Poses obligatòries

En aquesta ronda es valorarà cadascun dels grups musculars de manera individual primer i en el seu conjunt posteriorment. L'observació s'efectuarà sempre de dalt a baix començant pel coll, tors, cintura, etc... finalitzant en els panxells o bessons. El desenvolupament individual de cadascun dels grups haurà d'estar d'acord amb **el desenvolupament muscular del conjunt, que haurà de ser harmoniós i equilibrat, sense que es mostri cap desproporció.** Caldrà prestar especial atenció a la densitat muscular, i a **una definició que no serà extrema, observant –si existissin- senyals de deshidratació que actuaran en contra del competidor restant-li puntuació.**

La impressió general també és important, així com la presentació i actitud damunt de l'escenari, mostrant confiança i bon fer. També es valorarà el to i color de la pell com a part important de la presentació. **En general es buscarà un aspecte atlètic i saludable.**



Finals.

1a Ronda. Rutina de poses lliures

Els cinc millors atletes de la ronda prèvia (semifinals) passen a la final. Són conduïts a l'escenari per ordre de dorsal de més baix a més alt, mentre són presentats amb número de dorsal i nom. Una vegada alineats abandonaran l'escenari, amb excepció de l'atleta amb el dorsal més baix que serà qui doni inici a aquesta ronda amb la seva rutina de pose lliure i la música que prèviament hagi triat. La rutina pot durar fins a seixanta segons, i el temps comença a comptar amb els primers compassos de la música triada, no amb els moviments de l'atleta damunt de la tarima.

És recomanable que aquesta rutina inclogui poses clàssiques de la categoria. Els jutges tindran en compte el valor artístic de la rutina, així com la correcta execució de la mateixa que haurà de contenir a més les poses obligatòries requerides. Queden prohibides les poses en què l'atleta quedi completament tombat a l'escenari, també les "*moon poses*" (ajupir-se d'esquena als jutges exposant obertament les natges) i apujar-se el vestit de bany deixant al descobert els glutis. **Es valorarà tant l'habilitat en la presentació de la rutina de poses com el propi físic.**

2a Ronda. Poses obligatòries (Valoració del desenvolupament muscular)

Després que tots els finalistes hagin efectuat la seva rutina de posa lliure, passaran a la segona ronda, la de poses obligatòries. Tots ells realitzen simultàniament totes les poses - més una pose opcional inspirada en el culturisme més clàssic- perquè els jutges puguin efectuar les comparacions de rigor que creguin necessàries. Després de finalitzar l'última comparació, l'oficial d'escenari indicarà als finalistes que disposen d'un minut de poses lliures al ritme d'una música triada en comú per a tots ells. Aquest últim minut no estarà subjecte a valoració pels jutges que únicament puntuaran les poses obligatòries.