

**RUMBO AL CONGRESO TÉCNICO MAYO 2016
DE LA FMFF**

CULTURISMO CLÁSICO

¿QUE ES EL CULTURISMO CLÁSICO?

- Es una versión de culturismo para aquellos atletas masculinos que no quieren desarrollar sus músculos a un potencial “extremo”, pero prefieren un físico más ligero o “clásico”.
- Para crear las oportunidades iguales a ellos, el peso corporal de los competidores se limita en función de su altura del cuerpo, siguiendo la fórmula especial de la IFBB para cada categoría de la altura del cuerpo .
- Debido a que la masa muscular se limita, se presta especial atención a la vista del físico, las proporciones del cuerpo y las líneas, forma muscular y condición (densidad, nivel de grasa corporal, definición y detalles). Estos valores son evaluados por los jueces durante las Rondas 1. En la Ronda 2, realizaran una rutina de poses libres con duración máxima de 60 seg.



CATEGORÍAS

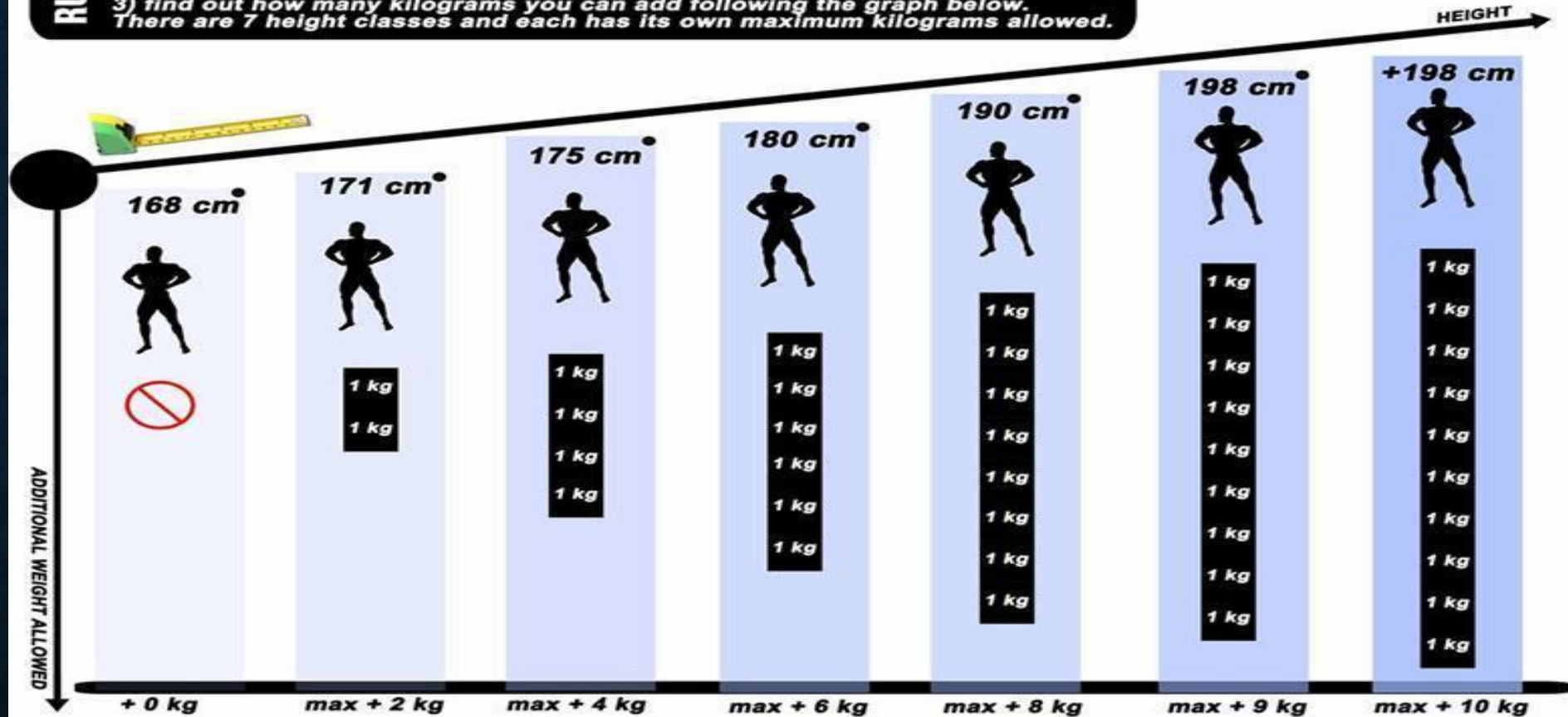
- Hasta 170 cm de altura, se permiten hasta 2 kg de peso por encima de la estatura menos un metro. $\text{Peso en [kg]} = (\text{Altura [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$
- Hasta 175 cm de altura, se permiten hasta 4 kg de peso por encima de la estatura menos un metro. $\text{Peso en [kg]} = (\text{Altura [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$
- Hasta 180 cm de altura, se permiten hasta 6 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro. $\text{Peso en [kg]} = (\text{Altura [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$
- A partir de 180 cm se establece una única categoría pero con diferentes baremos de peso permitidos.
 - ❖ Hasta 190 cm, se permiten hasta 8 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro. $\text{Peso en [kg]} = (\text{Altura [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$
 - ❖ Hasta 198 cm, se permiten hasta 9 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro. $\text{Peso en [kg]} = (\text{Altura [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$
 - ❖ A partir de 198 cm, se permiten hasta 10 kilos de peso por encima de la estatura menos un metro. $\text{Peso en [kg]} = (\text{Altura [cm]} - 100) + 10 \text{ [kg]}$
- Existe la categoría **MASTER CLASSIC BODYBUILDING** con la misma reglamentación que la categoría en edad sénior, pero con una categoría de peso única.

HOW TO CALCULATE THE WEIGHT TO HEIGHT LIMITS IN IFBB CLASSIC BODYBUILDING



RULE

To find your limit:
 1) measure your height in centimeters: XYZ cm
 2) subtract 100 (XYZ - 100)
 3) find out how many kilograms you can add following the graph below.
 There are 7 height classes and each has its own maximum kilograms allowed.



FROM THE IFBB RULES:

The weight to height limits for Seniors and Masters Classic Bodybuilding are as follows:

Height	Bodyweight limit [kg]
Up to & including 168 cm:	athlete's height [in cm] minus 100
Up to & including 171 cm:	(athlete's height [in cm] minus 100) + 2
Up to & including 175 cm:	(athlete's height [in cm] minus 100) + 4
Up to & including 180 cm:	(athlete's height [in cm] minus 100) + 6
Up to & including 190 cm:	(athlete's height [in cm] minus 100) + 8
Up to & including 198 cm:	(athlete's height [in cm] minus 100) + 9
Over 198 cm:	(athlete's height [in cm] minus 100) + 10

