

# REGLAMENTO FITNESS ATLETICO MASCULINO

El reglamento para la categoría fitness masculino será similar que para el de fitness femenino, exceptuando la indumentaria, que para el fitness masculino será un short que cubrirá los glúteos en el round físico y en la coreografía será pantalón (corto o largo) y camiseta (manga corta, larga o de tirantes).

Esta categoría se dividirá en tres tallas: **(CUANDO ASÍ LO ESPECIFIQUE LA CONVOCATORIA DE LO CONTRARIO PUEDEN SER UNA O DOS CATEGORÍAS)**

- Hasta 160 cm./2 kg. sobre talla
- Hasta 175 cm./3 kg. sobre talla
- Más de 175 cm./4 kg. sobre talla

## ROUND FISICO (70% TOTAL DE LA CALIFICACIÓN)

### CRITERIOS DE CALIFICACION:

La calificación efectuada por los jueces se centrará exactamente en los siguientes aspectos:

- Vestuario
- Simetría
- Proporción
- Muscularidad
- Tono muscular
- Vascularidad
- Balance
- Impresión física general

### **VESTUARIO:**

En el round físico los atletas posarán descalzos y luciendo un short que en todo momento mantenga cubierto el pliegue glúteo al menos 5cm abajo.

El color será negro y el diseño será con el cual el atleta se sienta más favorecido siempre y cuando respete las medidas adecuadas.

No está permitido el uso de joyas y complementos en los varones.

### **SIMETRÍA:**

Debe presentar desarrollo igual, cuando menos, lo más exacta posible entre el lado derecho e izquierdo del cuerpo.

### **PROPORCIÓN:**

Reparto y distribución homogénea de volúmenes musculares entre los distintos grupos corporales.

El físico mostrado por los atletas debe presentar en todo momento una proporción adecuada en el desarrollo de los distintos grupos musculares, sin presentar descompensaciones que puedan ser detectadas a simple vista

**MUSCULARIDAD:**

La muscularidad que ha de caracterizar a un competidor de fitness tiene que ser la mínima que le haga aparentar una complexión atlética construida por medio del entrenamiento y la dieta y la máxima que no entorpezca las cualidades físicas a exhibir ni raye el umbral de la complexión físico-culturista.

**TONO MUSCULAR:**

El tono muscular es el grado de tensión muscular permanente característico de la musculatura entrenada.

La calificación de los jueces no depende del volumen de masa muscular presentado por el atleta sino fundamentalmente del tono y formas musculares que se luzcan.

**VASCULARIDAD:**

Por vascularidad se entiende la presencia visible, de venas superficiales de localización subcutánea, cuya existencia es sinónimo de una definición máxima más cercana a la disciplina físico- culturista que al fitness de competición.

**BALANCE:**

Se refiere al desarrollo equilibrado en relación con su cintura y sus extremidades superiores como inferiores.

**IMPRESION FÍSICA GENERAL:**

Apreciación y valoración conjunta que cada juez debe hacer de todos y cada uno de los aspectos físicos dignos de juicio en este round.

## **ROUND COREOGRAFICO (30% TOTAL DE LA CALIFICACION)**

Exhibir las capacidades atléticas por medio de una ejecución coreográfica.

**CRITERIOS DE CALIFICACION:**

La calificación efectuados por los jueces de centrarán exactamente en los siguientes aspectos:

- Manifestaciones de fuerza, flexibilidad y resistencia
- Aprovechamiento del espacio
- Vestuario
- Música
- Originalidad- Creatividad
- Proyección personal

**VESTUARIO:**

La indumentaria que luzcan los competidores masculinos deberá ser única y exclusivamente un pantalón (corto o largo) y una camiseta ( manga larga, manga corta o de tirantes ).

El color del pantalón será de un solo color y oscuro para evitar en todo momento transparencias. Como colores se propone el negro y el azul marino.

Está expresamente prohibida la utilización de shorts de tipo tanga que dejen al descubierto las nalgas del competidor.

La medida idónea del pantalón corto es de 5cm. por debajo del pliegue glúteo.

El color de la camiseta será opcional.

El género de las prendas será de algodón o lycra sin ningún tipo de adornos a modo de volantes, lentejuelas, brillantinas o colores metálicos.

### **TIEMPO DE DURACIÓN:**

Los atletas dispondrán de un minuto en semifinales y un minuto y medio en las finales para la ejecución de su coreografía. Si transcurrido el límite máximo de tiempo no han finalizado su exhibición , la música se interrumpirá automáticamente.

### **CUALIDADES ATLETICAS FUNDAMENTALES A CALIFICAR:**

Estas cualidades atléticas fundamentales a calificar en fitness de competición son tres:

- Fuerza
- Flexibilidad
- Resistencia
  1. Resistencia muscular
  2. Resistencia cardiovascular

### **EJECUCIONES DE FUERZA:**

Cualquier elemento gimnástico, acrobático o de baile que exhiba una manifestación de fuerza por parte del atleta.

La presencia de esta manifestación de fuerza será obligatoria, si bien, el elemento con el cual se exhiba será opcional .

### **EJECUCION DE FLEXIBILIDAD:**

Puesta de manifiesto por una amplitud de movimientos articulares óptima y sin limitaciones así como por una capacidad de los músculos para poder ser estirados y puestos en tensión sin que ello suponga un gran esfuerzo al atleta.

### **EJECUCION DE RESISTENCIA:**

Cualquier elemento gimnástico, acrobático o de baile que exhiba una manifestación de resistencia por parte del atleta.

Hay que distinguir entre la manifestación de resistencia muscular (local) y resistencia cardiovascular (general).

### **RESISTENCIA MUSCULAR:**

La manifestación de resistencia muscular queda puesta en evidencia por dos aspectos fundamentales:

- Nº de repeticiones de un elemento ( ej. Elementos de fuerza dinámica )
- Tiempo de exhibición suficiente de un elemento (ej. Elementos de fuerza estática)

La presencia de esta manifestación de resistencia será obligatoria, si bien el elemento con el cual se exhiba será opcional.

## **RESISTENCIA CARDIOVASCULAR:**

Puesta de manifiesto durante la ejecución global de la coreografía, fundamentalmente en base al dinamismo que exhiba el atleta, el aprovechamiento del espacio y desplazamiento del escenario.

## **BASES SOBRE CALIFICAR EN LA EJECUCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE FUERZA, FLEXIBILIDAD Y RESISTENCIA**

- Presencia o ausencia del elemento que representa una cualidad física en cuestión ( fuerza, flexibilidad, resistencia ).
- Facilidad o dificultad que supone al atleta su realización.
- Limpieza en ejecución del mismo ( rodillas, punta de los pies, posición del cuerpo ).
- Exhibición durante un tiempo suficiente para juzgarlo ( ej. Elementos de fuerza estática ).
- Ejecución de un mínimo nº de repeticiones ( ej. Elementos de fuerza dinámica ).
- Preparación previa a la ejecución ( ej. Pliométricos ).
- Transiciones con el resto de la coreografía.

## **APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO:**

La estática y ejecución permanente de elementos en un mismo punto del escenario resta dinamismo a la coreografía y no permite tener criterios por calificar correctamente la cualidad de resistencia general.

## **MUSICA:**

La música será de libre elección por parte del competidor intentando que sea acorde con su personalidad y vestuario.

Es necesario que esté perfectamente grabada y ubicada al comienzo de la cassette **de preferencia disco compacto, la calidad de la grabación será responsabilidad del atleta participante, que durante el pesaje o registro habrá de entregarlo al oficial responsable.**

## **EJECUCIONES OBLIGATORIAS**

No se incluye ningún elemento específico en la coreografía que tenga carácter obligatorio.

Se incluyen grupos de elementos opcionales de los cuales habrá que ejecutar obligatoriamente alguno representativo de cada uno de ellos.

Será pues condición indispensable realizar como mínimo un elemento, de cada uno de los grupos que se describen a continuación:

## **GRUPO DE FUERZA DINAMICA:**

- Fondos de pecho a una mano
- Fondos de pecho a una mano y con dislocación lateral
- Fondos de pecho a una mano y a una pierna
- Fondos de tríceps a una mano
- Fondos de tríceps a una mano y a una pierna
- Wenson con fondos
- Doble Wenson con fondos

## **GRUPO DE FUERZA ESTÁTICA- ISOMETRÍA:**

- Balanza o Ángel
- Espagat lateral o plancha japonesa ( sin agarre )
- Plancha con un brazo
- Infernal ( plancha a dos brazos y sin soporte )
- Escuadra con piernas abiertas ( con manos delante, detrás o alternas )
- Huevo cerrado en "V"
- Huevo abierto en "V"
- Wenson
- Doble Wenson

## **GRUPO DE SALTOS - PLIOMETRÍA:**

- Carpa con piernas abiertas
- Carpas con piernas juntas
- Carpa con giro de 180°
- Salto en espagat lateral
- Doble pirueta
- Carpa con caída frontal

## **GRUPO DE FLEXIBILIDAD:**

- Espagat y espagat supiro
- Rotación de espagat
- Puente
- Sapo
- Sapo invertido

## **GRUPO DE ACROBACIAS:**

- Equilibrio vertical sobre ambas manos ( directo o remontando )
- Volteretas simples ( agrupadas o con piernas abiertas )
- Voltereta hacia atrás con subida a la vertical ( quinta )
- Rueda lateral ( a una o dos manos )
- Paloma de brazos hacia delante ( a una o dos piernas )
- Paloma de cabeza
- Voltereta hacia delante con salto y vuelo
- Flic-Flac
- Mortal atrás (agrupado o planchado)
- Mortal adelante (agrupado o planchado)

## **METODO DE PUNTUACIÓN:**

La puntuación que emitan los jueces atenderá al siguiente criterio:

- 0 - Elemento ausente
- 1 - Intento de ejecución
- 2 - Buena ejecución
- 3 - Muy buena ejecución

La máxima puntuación que se puede obtener en el juicio de los grupos obligatorios será de 15 puntos en total (3 puntos como máximo por cada uno de los 5 grupos obligatorios propuestos).

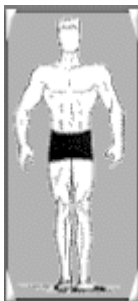
## **CALIFICACION ARTÍSTICA:**

Cada juez puntuará del 1º al 15º el resto de la coreografía teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Impresión general
- Puesta en escena
- Dificultad técnica
- Limpieza en la ejecución
- Fluidez en las transiciones
- Proyección personal del competidor

## **FIGURAS DE POSES**

### **FIGURAS DE POSES OBLIGATORIAS FITNESS MASCULINO**



**FRENTE A LOS JUECES**



**PERFIL DERECHO**



**ESPALDA**



**PERFIL IZQUIERDO**