



# MEN'S BODYBUILDING

## 1. CATEGORÍAS

### *Para competencias con dos categorías:*

<b>Peso ligero</b>	Hasta e incluyendo 176 ¼ lb (80 kg)
<b>Peso pesado</b>	Más de 176 ¼ lb (80 kg)

### *Para competencias con tres categorías:*

<b>Peso ligero</b>	Hasta e incluyendo 165 ¼ lb (75 kg)
<b>Peso medio</b>	Más de 165 ¼ lb (75 kg) hasta e incluyendo 187 ¼ lb (85 kg)
<b>Peso pesado</b>	Más de 187 ¼ lb (85 kg)

### *Para competencias con cuatro categorías:*

<b>Peso pluma</b>	Hasta e incluyendo 154 ¼ lb (70 kg)
<b>Peso ligero</b>	Más de 154 ¼ lb (70 kg) hasta e incluyendo 176 ¼ lb (80 kg)
<b>Peso semipesado</b>	Más de 176 ¼ lb (80 kg) hasta e incluyendo 198 ¼ lb (90 kg)
<b>Peso pesado</b>	Más de 198 ¼ lb (90 kg)

### *Para competencias con cinco categorías:*

<b>Peso pluma</b>	Hasta e incluyendo 143 ¼ lb (65 kg)
<b>Peso ligero</b>	Más de 143 ¼ lb (65 kg) hasta e incluyendo 154 ¼ lb (70 kg)
<b>Peso medio</b>	Más de 154 ¼ lb (70 kg) hasta e incluyendo 176 ¼ lb (80 kg)
<b>Peso semipesado</b>	Más de 176 ¼ lb (80 kg) hasta e incluyendo 198 ¼ lb (90 kg)
<b>Peso pesado</b>	Más de 198 ¼ lb (90 kg)

### Para competencias con seis categorías:

<b>Peso pluma</b>	Hasta e incluyendo 143 ¼ lb (65 kg)
<b>Peso ligero</b>	Más de 143 ¼ lb (65 kg) hasta e incluyendo 154 ¼ lb (70 kg)
<b>Peso medio</b>	Más de 154 ¼ lb (70 kg) hasta e incluyendo 176 ¼ lb (80 kg)
<b>Peso semipesado</b>	Más de 176 ¼ lb (80 kg) hasta e incluyendo 198 ¼ lb (90 kg)
<b>Peso pesado</b>	Más de 198 ¼ lb (90 kg) hasta e incluyendo 225 ¼ lb (102 kg)
<b>Peso súper pesado</b>	Más de 225 ¼ lb (102 kg)

### Para competencias con siete categorías:

<b>Peso pluma</b>	hasta e incluyendo 143 ¼ lb (65 kg)
<b>Peso ligero</b>	Más de 143 ¼ lb (65 kg) hasta e incluyendo 154 ¼ lb (70 kg)
<b>Peso wélter</b>	Más de 154 ¼ lb (70 kg) hasta e incluyendo 165 ¼ lb (75 kg)
<b>Peso medio</b>	Más de 165 ¼ lb (75 kg) hasta e incluyendo 176 ¼ lb (80 kg)
<b>Peso semipesado</b>	Más de 176 ¼ lb (80 kg) hasta e incluyendo 198 ¼ lb (90 kg)
<b>Peso pesado</b>	Más de 198 ¼ lb (90 kg) hasta e incluyendo 225 ¼ lb (102 kg)
<b>Peso súper pesado</b>	Más de 225 ¼ lb (102 kg)

## 2. VESTIMENTA

1. Los trajes de poses deben ser trajes de baño masculinos estándar con al menos ½ cobertura trasera. Los trajes deben cumplir con estándares de gusto y decencia aceptables. Las tangas están prohibidas.
2. Los trajes de poses deben ser de un solo color. Se prohíben los flequillos, las frases, los brillos o los colores fluorescentes.
3. Los competidores no deben alterar el ajuste del traje de poses, levantándolo de la parte trasera o jalándolo de los lados durante las poses de frente y de espalda, expansión dorsal.

## 3. MÚSICA

1. La música de poses debe estar en un CD o en una memoria USB.
2. La música de poses debe ser la única música incluida en el CD o en la memoria USB.
3. La música de poses no debe tener letras vulgares. Los competidores que utilicen música que contenga letras vulgares serán descalificados.

#### **4. EN EL ESCENARIO**

1. Durante la evaluación, los competidores no podrán llevar puesta joyería, excepto el anillo de bodas.
2. Los lentes de prescripción (excepto lentes de sol) están permitidos.
3. Lo siguiente se prohíbe estando en el escenario:
  - a. Accesorios
  - b. Masticar chicle
  - c. "Pose de la luna" o "Moon Pose" (agacharse mostrando los femorales, cualquier competidor que realice esta pose será descalificado).
  - d. Recostarse en el escenario
  - e. Los empujones y los golpes (las personas involucradas serán descalificadas)
4. El número del competidor debe llevarse del lado izquierdo del traje de poses durante la evaluación y la final.

#### **5. FORMATO**

### **EVALUACIÓN**

#### **Presentación**

1. Cada competidor procede a colocarse al centro del escenario de forma individual en orden numérico y automáticamente realiza las poses obligatorias. No se requiere ninguna señal por parte del juez principal.
2. Cada competidor tiene un máximo de 60 segundos para llevar a cabo las poses. Se emitirá una advertencia cuando queden 10 segundos.
3. No se requiere que los competidores utilicen los 60 segundos completos.
4. Las poses obligatorias son:
  - a. De frente, doble de bíceps
  - b. De frente, expansión dorsal
  - c. De perfil, expansión pectoral
  - d. De espalda, doble de bíceps
  - e. De espalda, expansión dorsal
  - f. De perfil, extensión de tríceps
  - g. Abdominales y muslos

#### **Comparaciones**

1. El juez principal llamará a los competidores, en pequeños grupos y en orden numérico, al centro del escenario para que realicen los cuartos de giro y las poses obligatorias.
2. En los llamados, el juez principal indicará a competidores específicos que lleven a cabo los cuartos de giro y las poses obligatorias. Los jueces tendrán la oportunidad de comparar a los competidores entre sí.

\*Los jueces calificarán a los competidores de acuerdo con el "paquete completo", que es un equilibrio entre el tamaño, la simetría y la musculatura.

## FINAL

### Rutina

1. Los competidores son llamados individualmente al escenario en orden numérico para que realicen una rutina de poses con la música de la elección del competidor.
2. La duración de la rutina de poses es de un máximo de 60 segundos.
3. Dependiendo del número de competidores, el promotor y el juez principal pueden decidir que solo los finalistas de mayor puntuación llevarán a cabo su rutina de poses.

### Confirmación (si es necesaria\*)

Se llama a los competidores al escenario, y bajo la dirección del juez principal, se comparan en grupos mientras realizan las poses obligatorias.

\*El panel de jueces, según su criterio, se reserva el derecho de reevaluar utilizando una ronda de confirmación.

### Posedown (título absoluto únicamente)

Los finalistas de mayor puntuación participan en un posedown de 60 segundos.

## 6. PUNTUACIÓN

1. La evaluación se califica con base en el 100%.
2. Los empates se rompen utilizando el método de colocación relativa.