



MEN'S PHYSIQUE

A Men's Physique foi oficialmente reconhecida pelo Conselho Executivo da IFBB e Membros Afiliados no Congresso Anual da IFBB em 11 de novembro de 2012 em Guayaquil, Equador.

Destina-se a homens que preferem desenvolver um físico menos muscular, diferenciando-se claramente das categorias mais musculares, no entanto, atlético e esteticamente agradável.

A aparência geral masculina e atlética do corpo é avaliada. A avaliação começa pela cabeça estendendo-se para baixo, levando em consideração todo o corpo, características faciais completas, desenvolvimento atlético geral, apresentação de um físico equilibrado, desenvolvido simetricamente. Lembre-se de que esta categoria acima de tudo procura estética muscular em um corpo atlético, onde a pequena cintura e abdome plano ou vazio, músculos "simétricos" nas costas, redondos, simétricos e harmônicos, condição e tom da pele e, é claro, a capacidade de atuar em o palco com confiança.

DIVISÕES

JÚNIOR



- **Mundial**
 - Atletas de 16 a 20 anos – Divisão unificada
 - Atletas de 21 a 23 anos:
 - Até e incluindo 174 cm
 - Até e incluindo 178 cm
 - Acima de 178 cm
- **Sul-américa**
 - Atletas de 16 a 23 anos:
 - Até e incluindo 170 cm.
 - Acima de 170 cm

Sênior



- Atletas maiores de 23 anos

Divisões

- **Mundial**
 - Até e incluindo 170 cm
 - Até e incluindo 173 cm
 - Até e incluindo 176 cm
 - Até e incluindo 179 cm
 - Até e incluindo 182 cm
 - Acima de 182 cm
- **América do Sul**
 - Até e incluindo 167 cm
 - Até e incluindo 170 cm
 - Até e incluindo 173 cm
 - Até e incluindo 176 cm
 - Até e incluindo 179 cm
 - Acima de 179 cm

Master



- **Mundial**
 - Atletas de 40 a 44 anos – Divisão unificada
 - Atletas com mais de 45 anos – Divisão unificada
 - **América do Sul**
 - Atletas maiores de 40 anos – Divisão unificada
-

ROUNDS: ELIMINATÓRIAS – SEMIFINAIS – FINAIS – PREMIAÇÃO

ELIMINATÓRIAS – SEMIFINAIS



A rodada eliminatória ocorre quando o número de participantes é superior a 15 atletas e semifinais quando for igual ou inferior a 15 atletas.

Eles entram pelo lado esquerdo do palco (tomando como referência a localização de juízes) e alinham em uma única linha de frente para o público, então todo o grupo fará duas paradas: frente e costas.

Os juízes de palco girarão a linha imediatamente, fazendo com que o atleta com o número mais baixo, vire para o lado esquerdo e os outros o seguem até o extremo oposto do palco, colocando o número mais baixo à esquerda do juízes; então todo o grupo de frente para o público fará duas paradas: de frente e de costas.

Os juízes de palco posicionam os atletas em duas fileiras diagonais nas laterais do cenário, dividindo-se em grupos proporcionais de acordo com o número total de concorrentes.

Posteriormente os atletas são divididos em pequenos grupos (4, 5 ou 6, de acordo com o total de participantes), e serão chamados ao centro do palco para realizar as 4 poses comparativas detalhadas abaixo, enquanto os outros atletas mantem-se nas diagonais, mantendo uma postura adequada:

- **Quarto de volta à direita**, mostram o lado esquerdo.
- **Quarto de volta de costas**, mostram as costas.
- **Quarto de volta à esquerda**, mostram o lado direito.
- **Quarto de voltas de frente**, mostram a frente

No final dos quartos de volta, todos os competidores se alinham em uma única linha em ordem numérica, antes de sair do palco.

Os competidores que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e, se manter uma postura ruim serão despontuados.

DESCRIÇÃO DOS QUARTOS DE VOLTA

DE FRENTE



O competidor será colocado na linha de competição, de frente e olhando para a mesma direção que seu corpo. Uma mão deve descansar no quadril com a palma da mão mostrando quatro (4) dedos, perna levemente para o lado.

A outra mão deve ser levemente contraída, o cotovelo semiflexionado, a palma da mão aberta. Perna reta, área abdominal e dorsal ligeiramente contraída. O atleta que não adote dessa posição receberá um aviso do diretor da competição.

QUARTO DE VOLTA À DIREITA



O competidor executará o primeiro giro do quarto. Ele mostrará o lado esquerdo para os juízes, sua parte superior deve ser levemente virada para os juízes, com um olhar voltado para eles. O braço esquerdo deve descansar no lado esquerdo do quadril, com a palma da mão mostrando quatro (4) dedos.

A mão direita deve estar levemente para a frente com o cotovelo semiflexionado e palma da mão aberta. A perna esquerda deve permanecer reta com o pé apoiado no chão. A perna direita deve ser recolocada para trás, flexionando o joelho, descansando nos dedos.

QUARTO DE VOLTA DE COSTAS



O competidor ficará de costas para os juízes, em linha reta. Uma mão será colocada na cintura, com quatro (4) dedos abertos. O outro braço deve cair levemente contraindo o cotovelo e palma da mão aberta.

Uma das pernas permanecerá reta, enquanto a outra será colocada ao lado descansando nos dedos. Os músculos das costas devem estar levemente entrou contraídos.

QUARTO DE VOLTA À DIREITA



O competidor executará o próximo giro. Ele mostrará seu lado direito para juízes, seu tronco deve ser ligeiramente virado para os juízes, com os olhos neles. O braço direito deve repousar no lado direito do quadril, com a palma da mão mostrando quatro (4) dedos.

A mão esquerda deve estar levemente posicionada para a frente com o cotovelo semiflexionado e palma da mão aberta. A perna direita deve permanecer reta com o pé apoiado no chão. A perna esquerda deve ser recolocada para trás flexionando o joelho, descansando nos dedos.

FINAIS



Participam os 6 atletas selecionados nas semifinais. (Diretamente se houver menos de 6). Realizam poses compulsórias.

ROTAÇÃO DOS ATLETAS

A rotação dos atletas é realizada de qualquer uma das formas indicadas abaixo:



PREMIAÇÃO



CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Para a cerimônia de premiação, os 6 finalistas serão chamados ao palco. Eles vão entrar em fila um após o outro em ordem numérica e avançam para se posicionar diante do público na linha de premiação.

O número, nome e país dos competidores serão anunciados. Eles serão premiados, começando o prêmio com o sexto lugar e continuará, o quinto, 4º, 3º, 2º. e 1º lugar.



Os atletas devem manter uma atitude correta e receber o resultado de sua participação com profundo respeito, eles devem permanecer no palco até o diretor de competição anunciar o início, eles não podem remover as medalhas ou abandonar os prêmios, bem como fazer gestos ou expressões de desacordo. O não cumprimento desta regra, será considerado um crime disciplinar e, portanto, sancionado.

Eles devem aceitar seus lugares, medalhas e / ou prêmios e participar na cerimônia de premiação até o fim. O concorrente, que ostensivamente desaprova ou sai do palco sem terminar a cerimônia de premiação, pode ser desqualificado.

FOTOGRAFIA OFICIAL COM 3 PRIMEIROS LUGARES



FOTOGRAFIA OFICIAL COM O GANHADOR DO PRIMEIRO LUGAR



CAMPEÃO OVERALL



O procedimento para a categoria geral é executado da seguinte maneira:

Imediatamente após a cerimônia de premiação, os vencedores de cada categoria serão chamados ao palco em ordem numérica e formarão uma única linha.

O juiz principal da competição chamará os competidores em ordem numérica para o centro do palco, onde eles executarão os quatro quartos de volta.

No final dos quartos de volta, os competidores se afastam do palco.

Em seguida, o vencedor geral será anunciado e o prêmio será entregue pela principal autoridade da IFBB do evento.