



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO, FISICULTURISMO E FITNESS



MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE



MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE

A Muscular Men's Physique foi criada em 2016 e foi introduzida pela primeira vez no Campeonato Europeu de Culturismo e Fitness em maio de 2016 em Santa Susana, Espanha.

Surgiu da necessidade de permitir a participação de atletas que excedam o limite de sua estrutura muscular na categoria MENS PHYSIQUE. Destina-se a homens que preferem desenvolver um físico musculoso, atlético e esteticamente agradável, diferenciando claramente as categorias do fisiculturismo.

São seguidos os mesmos critérios de julgamento da categoria Men's Physique. Uma aparência geral masculina e atlética do corpo. A avaliação começa desde a cabeça, estendendo para todo corpo, considerando todo o conjunto, características faciais, desempenho atlético geral, uma apresentação de um corpo equilibrado, desenvolvido simetricamente com a adição de uma maior densidade muscular, sem perder a estética. Vamos lembrar que esta categoria busca, acima de tudo, uma estética muscular num corpo atlético, onde a cintura é pequena e o abdômen definido, costas em forma de V, músculos redondos simétricos e harmônicos, condição da pele e obviamente, a capacidade de atuar com confiança no palco.

Então, para essa nova categoria, observa-se o atleta como um Men's Physique com mais densidade e volume muscular. Deve-se considerar também que o excesso de desenvolvimento muscular de um atleta nesta categoria prejudicará pontos em sua avaliação

DIVISÕES DA CATEGORIA



- **Mundial**
 - Categoria unificada
- **Sul-américa**
 - Até e incluindo 170 cm
 - Até e incluindo 173 cm
 - Acima de 173 cm

ROUNDS

- ELIMINATÓRIO.
- SEMIFINAL
- FINAIS
- PRÊMIAÇÃO

ELIMINATÓRIO - SEMIFINAL



PROCEDIMENTOS DE ELIMINAÇÃO E 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 dos árbitros) e posicionam-se em uma única linha de frente para o público, então todo o grupo fará duas paradas: frente e costas.

Os árbitros 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 dos árbitros; então todo o grupo de frente para o público fará duas paradas: de frente e de costas.

Os árbitros de palco posicionam os atletas em duas fileiras diagonais nas laterais do palco, 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 posicionam-se 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 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 adotar essa posição receberá um aviso do diretor da competição.

QUARTO DE VOLTA À DIREITA, PERFIL ESQUERDO



O competidor executará o primeiro giro do quarto de voltas. **Ele mostrará o lado esquerdo** para os árbitros, sua parte superior deve ser levemente virada para os árbitros, 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 posicionada 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 posicionada para trás, flexionando o joelho, descansando nos dedos.

QUARTO DE VOLTA À DIREITA, DE COSTAS



O competidor ficará **de costas para os árbitros**, 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 contraídos.

QUARTO PARA VOLTAR À DIREITA, PERFIL DIREITO



O competidor executará o próximo giro. **Ele mostrará seu lado direito** para os árbitros, seu tronco deve ser ligeiramente virado para os árbitros, olhando para eles. 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 posicionada para trás flexionando o joelho, descansando nos dedos.

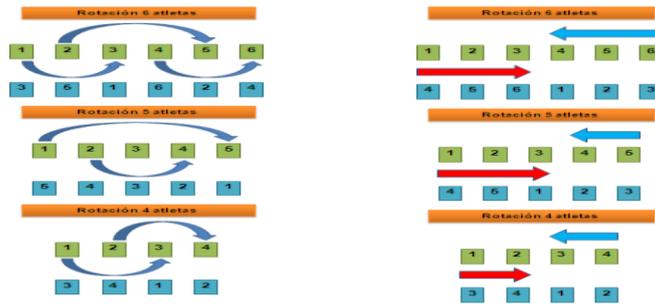
FINAL



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.

FOTO OFICIAL COM OS 3 PRIMEROS LUGARES



FOTO OFICIAL COM 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.