



## **REGLAMENTO REGIONAL F.MU.F.F**

Esta normativa es subsidiaria de la que afecta a toda España dentro de la

Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness, en todos aquellos aspectos que no contemple esta normativa. Es propia de la Federación Murciana de Fisicoculturismo y Fitness (F.MU.F.F en adelante).

Este reglamento será de aplicación dentro de los eventos organizados en la Región de Murcia y que sean de carácter regional, especialmente en aquellos como son:

- Provinciales oficiales
- Provinciales no oficiales
- Regionales oficiales
- Regionales no oficiales
- Interprovinciales
- Open Regional
- Open Provincial
- Eventos de Verano
- Campeonatos de otras modalidades
- Cualquier otro tipo siempre bajo siglas F.MU.F.F

Para competir en este tipo de eventos será necesario (salvo excepciones) adquirir una licencia de competición en sus diferentes modelos (competidor, clubs, entrenador, etc...). Para lo que en su mayor parte se tramitará a la nacional salvo alguna excepción que contemple este normativa.

Modalidades Propias de F.MU.F.F

Además de todas las recogidas por la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness, existen algunas categorías y modalidades que son propias de aplicación en Murcia sin perjuicio de que se apliquen a su vez en otro lugar de España y siempre que no haya una reglamentación nacional, en cuyo caso será de aplicación esta última (nacional).

### **CATEGORIA NOVELES**

Se trata de una categoría de Culturismo Masculino que tiene una aplicación en cuanto a los criterios de valoración y de competición exactamente igual que el resto de esta modalidad y que está recogida en la normativa nacional. Sus particularidades son las siguientes:

- Son de aplicación únicamente dentro de Murcia por competidores con licencia.
- Solo se considerará novales a aquellos competidores que nunca hayan hecho ninguna competición, en cualquier modalidad o sigla anteriormente.
- El peso máximo permitido para estos competidores será el que resulte de su estatura menos un metro. Es decir 1,75 de altura un máximo de 75 kilos.
- Será novel el competidor que salga por primera vez y durante una de las dos temporadas de competición en las que se divide el calendario (de abril a junio o de septiembre a noviembre).

### **INVITACIONAL**

Se trata de una categoría de culturismo que tiene en el desarrollo del campeonato y en los criterios la misma reglamentación que en el culturismo masculino normal (o en féminas y sus respectivas modalidades).

Se trata de una categoría en la que prima el nivel de principiante donde se realice una competición con unas características propias de personas que tengan un nivel local/regional y que no destaquen sobremanera entre el resto. Serían categorías únicamente en categorías para hombres y mujeres en Junior, master y Senior por pesos o tallas. Competidores que han de tener dos requisitos cumplidos para poder integrar esta categoría

- Una muestra de sangre donde se buscarán determinados niveles (testosterona y epitestosterona y/o testosterona total y libre). Obligatorio para todos los competidores masculinos. El coste de este control será asumido por el competidor, a no ser que el organizador del evento consiga paliar parcial o totalmente el coste (mediante patrocinadores)
- Una invitación (de ahí su nombre de invitacional) que dará preferentemente el presidente de la Territorial. Esta invitación puede ser en una preselección o no. Se anunciará con días de antelación dicha preselección. Causas para no conseguirla, gran nivel de competición, ginecomastia, vida deportiva anterior, etc...

### **CATEGORIA MEN'S SHORTS**

#### **Introducción**

#### **A. Categorías.**

#### **B. Inscripción y Tallaje.**

#### **C. Reglamento.**

#### **D. Valoración de la modalidad Men's Shorts**

#### **E. Fases de la competición**

- Selección previa.(Ronda de eliminación)
- Semifinales.
- Finales.

## **F. Poses Obligatorias**

### **INTRODUCCIÓN**

La proliferación de nuevas categorías dentro del deporte del culturismo es necesaria para la propagación de nuestro deporte; una especialidad deportiva el culturismo que ha sabido adaptarse a las nuevas tendencias de la sociedad. Por ello se han aceptado algunas modalidades del culturismo como esta que estamos tratando de reglamentar.

El Men's Shorts ha venido a cubrir una concepción del físico masculino culturista que basa su concepto en la búsqueda de físicos musculares, carentes de grasa, donde se primará la estética y el atractivo físico, así como facial junto a un desarrollo más que notable de la masa muscular sin llegar a los límites de sequedad de otras modalidades del culturismo competitivo.

Serán de aplicación esta modalidad tan solo dentro de los eventos del circuito de verano

F.MU.F.F (junio a septiembre) o (si el presidente de la F.MU.F.F. lo cree oportuno, en otra fecha a petición del organizador solicitado por escrito).

#### **A. CATEGORÍAS**

La especialidad de Men Shorts se celebrará dividida en las siguientes clases si hubiera más de cinco competidores en cada una siempre y cuando el presidente de competición lo considere oportuno.

Hasta 1, 70 m.

Hasta 1, 75 m.

Hasta 1, 80 m.

Más de 1, 80 m.

#### **B. INSCRIPCIÓN Y TALLAJE**

Siempre que no se trate de un evento tipo "open", será obligatorio por parte de la organización el tallar a las atletas por muy evidente que sea su estatura.

Los participantes deberán presentarse a tiempo ante los oficiales en el lugar y hora que la organización designe. Durante el tallaje (llamado generalmente pesaje), los atletas deberán llevar el posing (bañador de competición) con el que competirán con el fin de comprobar que sus dimensiones son las correctas.

Deberán presentar la licencia federativa y DNI , a la entrega del distintivo entregarán el material de audio.

### C. REGLAMENTO

Con respecto a la indumentaria y puesta en escena habrá que seguir unas pautas, que son:

Los competidores aparecerán vestido únicamente con el posing que será de tipo bóxer

(Bañador de competición) y que deberá cubrir totalmente el glúteo y con un mínimo de 12 cms. de ancho en los laterales. La longitud del bóxer/posing no podrá tapar más de un 25% de la longitud del muslo.

Los competidores aparecerán descalzos y con ningún tipo de colgante, adorno, piercings, pendientes o cualquier aditamento aparte de un anillo sencillo.

El bronceado es obligatorio siempre; y será del tipo de base alcohol (no graso), que no manche ostensiblemente y se procurará que sea natural y uniforme.

Se aconseja el uso de cierto brillo corporal para realzar la musculatura bajo la luz.

Con respecto al tipo de lugar de celebración.

### D. VALORACION DE LA MODALIDAD MEN'S SHORTS

La modalidad busca un tipo de físico muscular, donde no se penalice masas musculares por si mismas, donde se buscará un físico culturista que esté basado en las siguientes medidas a tener en cuenta:

**Masa muscular:** se busca un desarrollo notable siempre y cuando no pierda la estética clásica que se busca en el culturismo. Especial incidencia en músculos que realcen la estética como los abdominales u hombros

**Definición:** la carencia de grasa es una cualidad imprescindible siempre y cuando no sea caiga en una definición extrema que reste atractivo al conjunto por encima de todo. La vascularidad excesiva penalizará, así como la delgadez excesiva.

**Proporción:** es necesario tener un desarrollo completo, de los gemelos al cuello que esté en consonancia todo el cuerpo. La proporción vendrá definida por los diferentes grupos musculares que han de estar al mismo nivel de desarrollo en masa y definición; así como la simetría.

Estética. Para ello se tendrá en cuenta especialmente la estructura del competidor. Se primará la anchura clavicular y la estrechez de cintura junto con unas piernas bombeadas y una espalda desarrollada y en V. Asimismo no solo se tendrá en cuenta el factor estético corporal si no también el atractivo facial.

**Penalizaciones:** Se determina que ciertos aspectos son penalizables:

- Ginecomastia, dependiendo del grado puede ser excluyente o simplemente impedirá la llegada al pódium.

- Tatuajes, si a causa de ellos no es posible observar el relieve o definición muscular puede ser excluyente o simplemente impedirá la llegada al pódium
- Dilatación Abdominal, dependiendo del grado puede ser directamente excluyente o simplemente impedirá la llegada al pódium.
- Vascularización excesiva, si no permite ver los cortes limpios musculares puede ser excluyente o simplemente impedirá la llegada al pódium.
- Imperfecciones, acné, quemaduras etc... que serán determinantes en caso de los finalistas.

#### **E. FASES DE LA COMPETICIÓN**

Dependiendo de la cantidad de competidores habrá tres fases:

Si son más de 15: Ronda de eliminación; se procederá a buscar tan solo 15 semifinalistas.

Para ello posarán en grupos hasta lograr el dictamen del jurado realizando las 6 poses obligatorias. Si son 15 o más de 6; Semifinales. Se procederá a la búsqueda de los 6 finalistas para ello se optará a colocar cruces (no determinar plazas) para los jueces posando las 6 poses obligatorias.

Si son 6 o menos; Finales. Se procederá a la búsqueda del ganador mediante las 6 poses obligatorias. La clasificación a menos que sea por una cuestión especial tan solo será para nombrar al ganador de la categoría. En la final habrá dos partes:

Ronda de comparaciones donde se realizarán las 6 poses obligatorias requeridas por el jurado  
Ronda de Coreografía, donde cada finalista dispone de hasta 60 segundos para su rutina personal de música.

#### **F. POSES OBLIGATORIAS**

Los 4 perfiles clásicos semirrelajados

- Frente
- Perfil Izquierdo
- Espaldas
- Perfil derecho
- 6 de Muscularidad
- 1 Doble Bíceps de frente
- 2 Caja Torácica de perfil
- 3 Doble Bíceps de Espalda
- 4 Tríceps de perfil
- 5 Abdominales y Piernas
- 6 Opcional Pose de Vacío Abdominal

EVENTOS DEL CIRCUITO DE VERANO F.MU.F.F

Dentro del calendario de eventos F.MU.F.F se ha optado a partir de la Convención

Murcia por crear una serie de eventos que tengan una singularidad particular, con afán de expandir el deporte mediante una serie de categorías propias y un desarrollo modificado dentro de la celebración de competiciones.

Lugares como playas, recintos de celebración nocturna o cualquier lugar ya sea abierto o cerrado puede ser permitida.

Las particularidades de estos eventos serán:

- El lugar de celebración puede ser descubierto (incluso por tanto con luz solar) y el horario puede ser ampliado a cualquier momento del día. Siempre y cuando sea aprobado por la directiva. Las necesidades del recinto deberán de ser aprobadas por la directiva o presidente del jurado.
- Los eventos de este circuito no se considerarán competiciones en si mismas, por lo que tan solo tendrán posibilidad de albergar 3 categorías:
  - Bikini Fitness
  - Men's Shorts
  - Physique Masculina
- Se permiten exhibiciones siempre que lo apruebe el presidente del jurado.
- El pesaje será como mínimo una hora antes del evento.
- Tan solo se nombrará a un ganador de cada categoría y si fuera necesario, un máximo de 6 finalistas en caso de solicitarlo el presidente del jurado. Si no, todos juntos.
- El desarrollo de la competición tendrá el mismo formato del resto del culturismo (semifinales, finales, entrega de trofeos y comparaciones)
- El jurado lo compondrán 3 jueces de F.MU.F.F., un presidente del jurado designado por F.MU.F.F y dos jueces habilitados que no tienen por qué tener ninguna relación con el mundo del culturismo, o sí. Cada uno elegirá un número y el presidente del jurado (sin estadístico) realizará el conteo y pasará a comunicárselo al presentador para su proclamación.
- Se permiten premios de cualquier tipo siempre que lo apruebe el presidente del jurado.
- Se recomienda habilitar un sitio de calentamiento y vestuario apropiado. Aunque la última palabra la tendrá siempre el presidente del jurado.

#### LICENCIAS PROPIAS F.MU.F.F

Tan solo se observa de momento la de Entrenador F.MU.F.F., válido tan solo para eventos regionales de cualquier tipo siempre y cuando tengan las siglas propias. Con las siguientes particularidades:

- Tendrá un coste de 20 euros anuales

- Será de aplicación el código de disciplina FFFF
- Podrá entrar libremente en los backstages de cada evento celebrado bajo siglas F.MU.F.F , siempre y cuando acompañe a un competidor de ese campeonato en cuestión.
- Se elegirá al finalizar el año en los premios propios F.MU.F.F la posibilidad de ser elegido mejor entrenador del año.
- En principio lo podrá adquirir cualquier persona que acompañe a un competidor. Será incluido cuando alguien renueve un club de competición FFFF, sin coste alguno.

INCOMPATIBILIDADES COMPETIDORES F.MU.F.F Vienen ya recogidas en la normativa Nacional (Artículo 14 de normativa de organización de eventos para provinciales y 22 para regionales). Pero no obstante se recuerdan aquí también:

### 1. Las competiciones provinciales

Las competiciones provinciales tienen un fin de promoción del culturismo de base, siendo este su principal y básico objetivo. Por ello se prohíbe la participación en campeonatos provinciales:

- A cualquier competidor que haya sido Internacional bajo siglas IFBB en equipos nacionales españoles continentales o mundiales.
- A campeones de España o campeonatos nacionales oficiales (Copa Nacional de España) en cualquier categoría de la misma especialidad.
- A clasificados entre los tres primeros en un campeonato de España, no importando que categoría de peso estemos hablando.
- A campeones Absolutos de esa Regional.
- A campeones de esa Regional, al menos dentro de su misma categoría.

Para poder competir de nuevo en una competición provincial su categoría ha de aumentar o disminuir en el peso.

- A campeones Provinciales Absolutos al menos dentro de su misma categoría.
- En el caso de duda o para excepciones es el presidente del Comité de

Competición, de acuerdo con el Presidente de la Territorial quien dilucidará el problema.

### 2. Las competiciones regionales

Las competiciones regionales tienen un marcado carácter de fomento de la calidad de los competidores, por tanto, se podrá llegar a exigir una calificación en su momento, siendo por norma general (salvo la lista a continuación) libre para participar el que quiera y tenga en vigor la licencia por la territorial que celebre el evento. Las excepciones que NO podrán competir en campeonatos Regionales serán:

- 1.1. A campeones de campeonatos oficiales continentales o finalistas en intercontinentales.

1.2. A campeones de España Absolutos, o aquellos que hayan ganado su categoría en los nacionales en más de dos ocasiones.1.3. A aquellos que hayan ganado un nacional en esa misma categoría.

1.4. A campeones absolutos regionales en más de dos ocasiones.