



MODIFICACIONES EN EL CULTURISMO MASCULINO

POSES COMPARATIVAS

Tomando en cuenta la propuesta del Comité de Jueces encabezado por el Sr. Pawel Filleborn, el Consejo Ejecutivo de la IFBB ha aprobado las modificaciones solicitadas en las poses comparativas que se realiza en el físico culturismo masculino y culturismo clásico. Las mismas que entraran en vigencia desde este año (2015).

Las modificaciones son mínimas, se busca que los atletas realicen las poses obligatorias de manera homogénea, brindando la posibilidad de que los jueces aprecien de mejor manera la estructura muscular individual y en conjunto. Analicemos como se plantean cada una de las poses.

1. Doble bíceps de frente

De frente a los jueces, con una pierna de 40 a 50 centímetros hacia delante y a un lado, el atleta levanta sus brazos a nivel de los hombros doblando los codos, las manos deben estar cerradas con el fin de provocar la contracción de los bíceps y antebrazos, que son los principales grupos evaluados en esta pose. Adicionalmente, el competidor debe contraer tantos músculos como sea posible, ya que los jueces evalúan toda su estructura de la cabeza a los pies.



2. Expansión dorsal de frente

De frente a los jueces, con los pies y piernas en línea, manteniendo una separación de los talones de hasta 15 centímetros, el competidor colocará las manos en la parte baja de la cintura con los puños apretados, contra o agarrando la misma; en esta posición procurará ampliar al máximo los músculos dorsales. Al mismo tiempo, debe contraer tantos músculos como sea posible, para que su evaluación sea completa. Queda



terminantemente prohibido que el atleta se agarre de la malla de posar y tire de ella hacia arriba o adelante, con el fin de mostrar la parte superior interna de los cuádriceps.



3. De perfil, expansión pectoral

El competidor puede elegir cualquiera de los lados en esta pose, con el fin de mostrar su mejor perfil. Se ubicará de lado doblando el brazo más cercano a los jueces en ángulo recto, con el puño cerrado, y con la otra mano sujetando la muñeca. La pierna que está hacia los jueces se mantendrá con la rodilla flexionada hacia adelante y apoyada en los dedos de los pies. A continuación el atleta, expandirá el pecho con la presión ascendente del brazo doblado al frente y contraerá el bíceps tanto como sea posible. Debe también contraer los músculos de las piernas, en especial el bíceps femoral; y por la presión en los dedos de los pies, se mostrará los músculos de la pantorrilla.





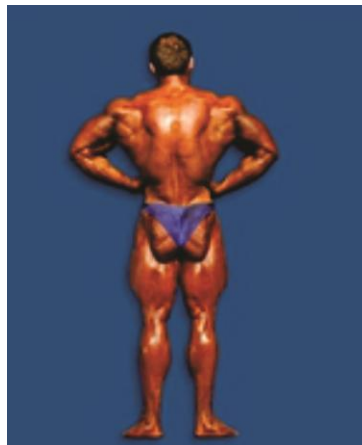
4. Doble bíceps de espalda

De espaldas a los jueces, el competidor deberá doblar los brazos y ajustar las manos como se detalla en la pose doble bíceps de frente, colocando un pie hacia atrás, apoyado fuertemente en los dedos, contraerá los músculos de las dos piernas, en especial los gemelos, bíceps femoral y glúteos. Debe mantener la contracción de los músculos de los brazos, acoplados con los músculos de los hombros, espalda superior e inferior, buscando una expansión de la estructura muscular superior.



5. Expansión dorsal de espalda

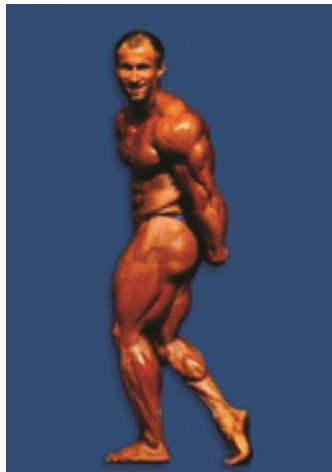
Ubicado de espaldas a los jueces, el competidor colocara las manos en la cintura con sus codos proyectados hacia afuera, con los pies y piernas en línea, manteniendo una separación de los talones de hasta 15 centímetros; entonces expandirá el dorsal lo más ancho posible. El atleta debe hacer un esfuerzo para mostrar contraídos tantos músculos como le sea posible. Queda terminantemente prohibido sujetarse de la malla de posar y tirar de ella hacia arriba o adelante con el fin de mostrar los músculos de los glúteos; así como descubrirse a propósito el glúteo.





6. De perfil, extensión de tríceps

El competidor puede elegir cualquiera de los lados para realizar esta pose, con el fin de mostrar su mejor perfil. Se ubica de costado hacia los jueces y coloca los brazos detrás de la espalda, debe obligatoriamente realizar un agarre entre los dedos o sujetar la muñeca o el brazo de adelante con la mano posterior. La pierna más alejada de los jueces estará flexionada hacia atrás con el pie apoyado en los dedos. El atleta ejercerá presión en su brazo de adelante, haciendo que se contraiga el tríceps; también contraerá el pecho, abdominales, muslo, glúteo y pantorrilla.



7. Abdominales y muslos

De frente a los jueces, el competidor coloca ambas manos detrás de la cabeza y una pierna adelantada, o con los pies y piernas en línea manteniendo una separación de los talones de hasta 15 centímetros (opcional). Llevando el tronco ligeramente hacia adelante el atleta contraerá los músculos abdominales y al mismo tiempo los músculos de las piernas.

