



1. CATEGORÍAS

Para competencias con 2 clases:

| Class A | Hasta e incluyendo 5' 9" (175.3 cm) |
|------------------------------------|--|
| Hasta e incluyendo 5'4" (162.6cm) | Hasta e incluyendo 167 lbs / 75.7kg |
| Hasta e incluyendo 5'5" (165.1cm) | Hasta e incluyendo 172 lbs / 78kg |
| Hasta e incluyendo 5'6" (167.6cm) | Hasta e incluyendo 177 lbs / 80.3kg |
| Hasta e incluyendo 5'7" (170.2cm) | Hasta e incluyendo 182 lbs / 82.6kg |
| Hasta e incluyendo 5'8" (172.7cm) | Hasta e incluyendo 187 lbs / 84.8kg |
| Hasta e incluyendo 5'9" (175.3cm) | Hasta e incluyendo 194 lbs / 88kg |
| Class B | over 5' 9" (175.3 cm) |
| Hasta e incluyendo 5'10" (177.8cm) | Hasta e incluyendo 202 lbs / 91.6kg |
| Hasta e incluyendo 5'11" (180.3cm) | Hasta e incluyendo 209 lbs / 94.8kg |
| Hasta e incluyendo 6' (182.9cm) | Hasta e incluyendo 217 lbs / 98.4kg |
| Hasta e incluyendo 6'1" (185.4cm) | Hasta e incluyendo 224 lbs / 101.6kg |
| Hasta e incluyendo 6'2" (188cm) | Hasta e incluyendo 232 lbs / 105.2kg |
| Hasta e incluyendo 6'3" (190.5cm) | Hasta e incluyendo 239 lbs / 108.4kg |
| Hasta e incluyendo 6'4" (193cm) | Hasta e incluyendo 246 lbs / 111.6kg |
| Hasta e incluyendo 6'5" (195.6cm) | Hasta e incluyendo 253 lbs / 114.8kg |
| Hasta e incluyendo 6'6" (198.1cm) | Hasta e incluyendo 260 lbs / 117.9kg |
| Hasta e incluyendo 6'7" (200.7cm) | Hasta e incluyendo 267 lbs / 121.1kg |
| Más de 6'7" (200.7cm) | Hasta e incluyendo 274 lbs / 124.3kg |

Para competencias con 3 clases:

| | |
|------------------------------------|---|
| Class A | Hasta e incluyendo 5'7" (170.2cm) |
| Hasta e incluyendo 5'4" (162.6cm) | Hasta e incluyendo 167 lbs / 75.7kg |
| Hasta e incluyendo 5'5" (165.1cm) | Hasta e incluyendo 172 lbs / 78kg |
| Hasta e incluyendo 5'6" (167.6cm) | Hasta e incluyendo 177 lbs / 80.3kg |
| Hasta e incluyendo 5'7" (170.2cm) | Hasta e incluyendo 182 lbs / 82.6kg |
| Class B | Hasta e incluyendo 5'10" (177.8cm) |
| Hasta e incluyendo 5'8" (172.7cm) | Hasta e incluyendo 187 lbs / 84.8kg |
| Hasta e incluyendo 5'9" (175.3cm) | Hasta e incluyendo 194 lbs / 88kg |
| Hasta e incluyendo 5'10" (177.8cm) | Hasta e incluyendo 202 lbs / 91.6kg |
| Class C | Más de 5' 10" (177.8 cm) |
| Hasta e incluyendo 5'11" (180.3cm) | Hasta e incluyendo 209 lbs / 98.4kg |
| Hasta e incluyendo 6' (182.9cm) | Hasta e incluyendo 217 lbs / 98.4kg |
| Hasta e incluyendo 6'1" (185.4cm) | Hasta e incluyendo 224 lbs / 101.6kg |
| Hasta e incluyendo 6'2" (188cm) | Hasta e incluyendo 232 lbs / 105.2kg |
| Hasta e incluyendo 6'3" (190.5cm) | Hasta e incluyendo 239 lbs / 108.4kg |
| Hasta e incluyendo 6'4" (193cm) | Hasta e incluyendo 246 lbs / 111.6kg |
| Hasta e incluyendo 6'5" (195.6cm) | Hasta e incluyendo 253 lbs / 114.8kg |
| Hasta e incluyendo 6'6" (198.1cm) | Hasta e incluyendo 260 lbs / 117.9kg |
| Hasta e incluyendo 6'7" (200.7cm) | Hasta e incluyendo 267 lbs / 121.1kg |
| Más de 6'7" (200.7cm) | Hasta e incluyendo 274 lbs / 124.3kg |

Para competencias con 4 clases:

| | |
|------------------------------------|---|
| Class A | Hasta e incluyendo 5'7" (170.2cm) |
| Hasta e incluyendo 5'4" (162.6cm) | Hasta e incluyendo 167 lbs / 75.7kg |
| Hasta e incluyendo 5'5" (165.1cm) | Hasta e incluyendo 172 lbs / 78kg |
| Hasta e incluyendo 5'6" (167.6cm) | Hasta e incluyendo 177 lbs / 80.3kg |
| Hasta e incluyendo 5'7" (170.2cm) | Hasta e incluyendo 182 lbs / 82.6kg |
| Class B | Hasta e incluyendo 5'10" (177.8cm) |
| Hasta e incluyendo 5'8" (172.7cm) | Hasta e incluyendo 187 lbs / 84.8kg |
| Hasta e incluyendo 5'9" (175.3cm) | Hasta e incluyendo 194 lbs / 88kg |
| Hasta e incluyendo 5'10" (177.8cm) | Hasta e incluyendo 202 lbs / 91.6kg |
| Class C | Hasta e incluyendo 6' (182.9cm) |
| Hasta e incluyendo 5'11" (180.3cm) | Hasta e incluyendo 209 lbs / 98.4kg |
| Hasta e incluyendo 6' (182.9cm) | Hasta e incluyendo 217 lbs / 98.4kg |
| Class D | Más de 6' (182.9cm) |
| Hasta e incluyendo 6'1" (185.4cm) | Hasta e incluyendo 224 lbs / 101.6kg |
| Hasta e incluyendo 6'2" (188cm) | Hasta e incluyendo 232 lbs / 105.2kg |
| Hasta e incluyendo 6'3" (190.5cm) | Hasta e incluyendo 239 lbs / 108.4kg |
| Hasta e incluyendo 6'4" (193cm) | Hasta e incluyendo 246 lbs / 111.6kg |
| Hasta e incluyendo 6'5" (195.6cm) | Hasta e incluyendo 253 lbs / 114.8kg |
| Hasta e incluyendo 6'6" (198.1cm) | Hasta e incluyendo 260 lbs / 117.9kg |
| Hasta e incluyendo 6'7" (200.7cm) | Hasta e incluyendo 267 lbs / 121.1kg |
| Más de 6'7" (200.7cm) | Hasta e incluyendo 274 lbs / 124.3kg |

2. VESTIMENTA

Los competidores deben usar pantalones cortos para posar (ver imagen a continuación). Los pantalones cortos para posar en fisicoculturismo están prohibidos. Los competidores deben usar el mismo estilo de prenda y todos los pantalones cortos que usen en la competencia **deben ser negros**. El corte tiene que ser no menos de 4 ½ pulgadas a los lados/caderas.



3. MÚSICA

1. La música para posar debe estar en una memoria USB.
2. La música para posar debe ser la única en la memoria USB.
3. La música para posar no debe contener letras vulgares. Los competidores que utilicen música con letras vulgares serán descalificados.

4. EN EL ESCENARIO

1. Durante la evaluación, los competidores no deberán usar joyas, a excepción del anillo de bodas.
2. Los lentes de prescripción (excepto los lentes de sol) están permitidos.
3. Lo siguiente está prohibido al estar en el escenario:
 - a. Accesorios
 - b. Masticar chicle
 - c. "Pose de la Luna" o "Moon Pose" (cualquier competidor que realice esta pose será descalificado)
 - d. Recostarse en el escenario.
 - e. Los empujones y golpes (las personas involucradas serán descalificadas)
4. Los competidores deben usar su número en el lado izquierdo del traje para posar durante la evaluación y las finales.

5. **FORMATO**

EVALUACIÓN

Presentación

1. Cada competidor pasa individualmente al centro del escenario en orden numérico y automáticamente realiza las poses obligatorias. No hace falta ninguna indicación del juez principal.
2. Cada competidor tiene un máximo de 60 segundos para realizar las poses. Se le avisará cuando le queden 10 segundos.
3. Los competidores no están obligados a usar los 60 segundos.
4. Las poses obligatorias son:
 - a. De frente, doble bíceps
 - b. De perfil, expansión pectoral
 - c. De espalda, double bíceps
 - d. Abdominales y muslos
 - e. Pose clásica favorita (no most muscular)

Comparaciones

1. El juez principal llamará a los competidores, en grupos pequeños y por orden numérico, al centro del escenario para que realicen los cuartos de giro y las poses obligatorias.
2. En cada llamada, el juez principal les pedirá a competidores específicos que realicen 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 al "paquete completo", que es un equilibrio entre tamaño, simetría y musculatura.

FINALES

Coreografía

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

Confirmación (si es necesaria*)

Los competidores son llamados al escenario, bajo la dirección del juez principal, son comparados en grupos mientras realizan las poses obligatorias.

*El panel de jueces, a su exclusivo criterio, se reserva el derecho de llevar a cabo otra evaluación mediante 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 puntúa al 100%.
2. En caso de empates, el ganador se decidirá utilizando el método de colocación relativa.