

Model Atlètic





Sumari:

- 1 : La indumentària
- 2 : Les rondes
- 3 : Els criteris per a jutjar
- 4 : Les poses model atlètic femení
- 5 : Les poses model atlètic masculí
- 6 : Poses prohibides

1. La indumentària

Model atlètic femení:



- El banyador serà de dues peces, d'un sol color i sense estampat.
- L'amplada mínima sobre el costat ha de ser d'1 cm. (no importa el material)
- Estan permesos els cristalls "Strass", la purpurina o els lluentons.
- Les sabates hauran de ser de tacó (màxim 12 cm), obertes o tancades, i en cas de ser de plataforma, aquesta haurà de tenir un gruix inferior als 2 cm.
- El banyador tipus "String" està prohibit.
- Alguns bikinis tipus tanga poden estar rebutjats en funció de la seva forma o disseny.



Model atlètic masculí:

- El banyador serà tipus "boxer" ajustat. D'un mínim de 15 cm de llargada, i que no cobreixi més enllà del quart superior de la cuixa.
- Obligatòriament de color negre i sense



estampats, ni emblemes, ni banderes nacionals.

- La marca del banyador només podrà ser visible en la cintura.
- El banyador tipus “String” està prohibit.



- ✓ Les joies i els pírcings estan permesos, però sense caure en exageracions
- ✓ El bronzejador haurà d'estar uniformement repartit i sec al tacte.
- ✓ Les dones podran exhibir un maquillatge discret.
- ✓ És obligatori portar tot el cos depilat.
- ✓ El distintiu s'ha de col·locar a la esquerra de la cintura i sempre visible.



- ✓ Després del control de la indumentària, qualsevol infracció que no pugui ser corregida comportarà la desqualificació automàtica de l'atleta.

2. Les rondes.

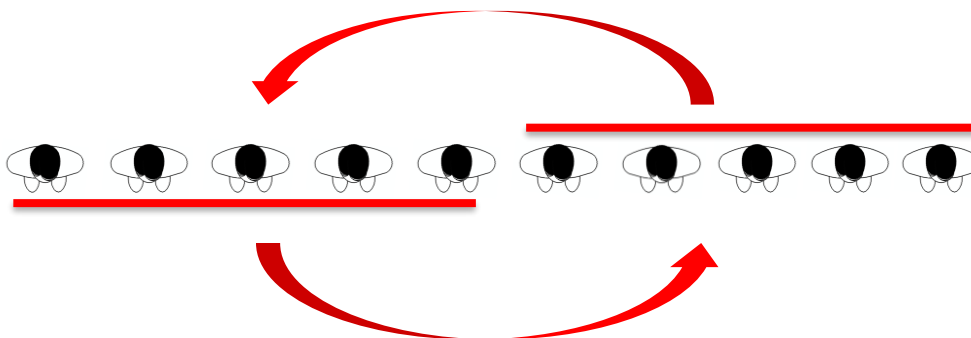
Primera ronda.

Tots els atletes d'una mateixa categoria es presentaran a l'escenari amb la indumentària corresponent aquesta ronda: banyador de dos peces en la divisió femenina i banyador tipus "boxer" en la masculina.

Sota les ordres del president del comitè de jutges efectuaran:

- $\frac{1}{4}$ de volta a l'esquerra de manera que presentin primer el seu perfil dret als jutges.
- $\frac{1}{4}$ de volta un altre cop a l'esquerra per presentar-se d'esquena als jutges.
- $\frac{1}{4}$ de volta a l'esquerra per a presentar el seu perfil esquerra.
- Un últim quart de volta a l'esquerra per tornar a col·locar-se de front als jutges.

En funció de la quantitat d'atletes agrupats a l'escenari, el president del comitè de jutges pot decidir, que seguint les instruccions de l'oficial d'escenari, la meitat d'ells intercanviïn la seva posició amb l'altre meitat, mantenint l'ordre en el que hagin estat alineats.

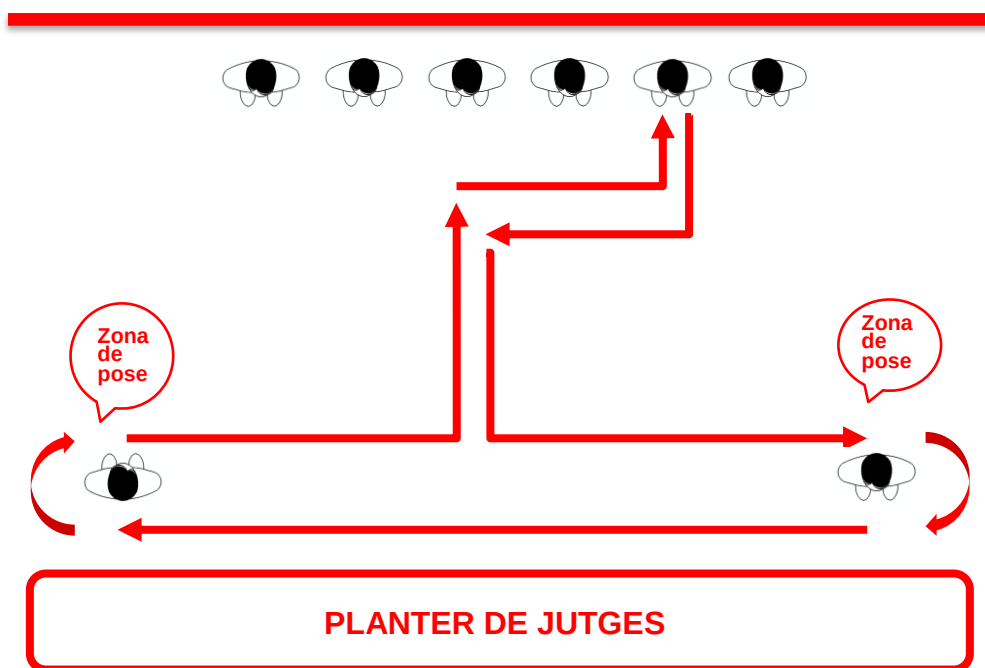


D'ençà aquest moment, tots els atletes tornaran a repetir el procés d'aquesta ronda amb els quatre quarts de gir a la esquerra. Un cop finalitzada, i seguint les indicacions de l'oficial d'escenari, els atletes tornaran a la seva posició inicial per ordre de distintiu, per immediatament després col·locar-se al fons de l'escenari.

Segona ronda.

Tot seguit, i quan siguin cridats pel president del comitè de jutges, un per un i en ordre de distintiu, tots els atletes efectuaran un passatge en forma de "T" davant del planter de jutges, abans de tornar a la seva posició al fons de l'escenari.

Al finalitzar aquesta ronda i amb l'objectiu de que els jutges puguin afinar les seves puntuacions, aquests podran demanar les comparacions que consideren oportunes, incloent sempre a 3 atletes en cada una d'elles. Aquestes comparacions seran dirigides pel president del comitè de jutges.



3. Criteris a seguir per a jutjar els atletes.

Els aspectes fonamentals a tenir en compte seran:

- La línia i la simetria.
- El to muscular.
- La presentació.
- Una condició física general que evidenciï l'entrenament regular.

Condicions favorables

- Una línia agradable i harmònica.
- La simetria dels diferents grups musculars.
- L'equilibri entre la part superior e inferior del cos.
- Un bon to muscular.
- Absència de "pell de taronja"
- Actitud agradable, simpàtica i dinàmica.
- Abdominals visibles i tonificats.

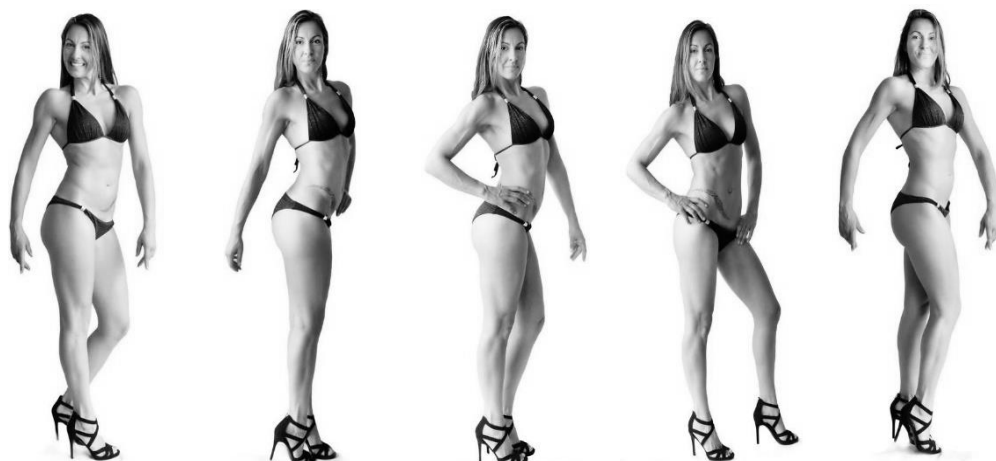
Condicions desfavorables

- Vascularitat extrema
- Definició muscular excessiva.
- Volum muscular excessiu
- Aprimament excessiu.
- Poses o actituds vulgars.
- Excés de teixit adipós.



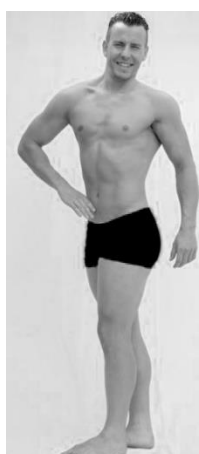
4. Poses Model Atlètic Femení.

Poses de front, perfil i d'esquena, recomanades. No han de reproduir-se exactament



5. Poses Model Atlètic Masculí.

Poses de front, perfil i d'esquena, recomanades. No han de reproduir-se exactament



6. Poses prohibides.



I en general, qualsevol pose que vulgui aparentar o semblar-se a les poses del físic-culturisme clàssic, estarà prohibida.