



Asociada a



REGLAMENTO

(Actualizado a 19 de abril del 2018)

REGLAS GENERALES DE LA AECN

A lo largo de este reglamento, y por razones de brevedad, donde aparezca referenciado sólo el género masculino, en la mayoría de los casos será igualmente aplicable al género femenino.

1. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

La competición tiene lugar entre atletas con categorías definidas por experiencia de competición en AECN, edad, peso corporal y sexo. Los competidores tendrán la opción de competir en su división por edad o bien por peso corporal.

1.1. CULTURISMO MASCULINO

a) CATEGORÍA INICIACIÓN

Esta categoría está reservada para atletas noveles que **no hayan competido nunca bajo las siglas de AECN** o para aquellos que, **habiéndolo hecho máximo una vez, no hubieran quedado clasificados entre los tres primeros de su categoría**. Sin embargo, durante el pesaje los jueces se reservarán el derecho de pasar a las categorías por peso o edad a aquellos competidores que, aun cumpliendo los requisitos arriba mencionados, **presenten un nivel competitivo incompatible con el nivel implícito en esta categoría**.

b) DIVISIONES POR EDAD

- * **Júnior:** desde el día que cumplan 14 años hasta el día anterior a cumplir 21.
- * **Sub 25:** desde el día que cumplan 21 años hasta el día anterior a cumplir 25.
- * **Sénior:** desde el día que cumplan 25 años hasta el día anterior a cumplir 40.
- * **Máster I (+ 40):** desde el día que cumplan 40 años hasta el día anterior a cumplir 50.
- * **Máster II (+ 50):** desde el día que cumplan 50 años hasta el día anterior a cumplir 60.
- * **Máster III (+ 60):** desde el día que cumplan 60 años en adelante.

c) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA JUNIOR (kg.)

* - **75:** hasta 74,999

* + **75:** desde 75,000 en adelante

d) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA SUB 25 (kg.)

* - **75:** hasta 74,999

* + **75:** desde 75,000 en adelante

e) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA SENIOR (kg.)

* - **65:** hasta 64,999

* - **70:** hasta 69,999

* - **75:** hasta 74,999

* - **80:** hasta 79,999

* - **85:** hasta 84,999

* + **85:** desde 85,000 en adelante

f) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA MASTER (kg.)

* - **75:** hasta 74,999

* + **75:** desde 75,000 en adelante

g) PRESENCIA EN EL ESCENARIO

Se lucirá un **bañador de competición** o “**posing trunk**” de color único. Podrá ser de brillo o metalizado. Se permitirá la parte trasera en forma de V, siempre tapando un tercio del glúteo. El lateral será de máximo 2 cm aproximadamente.

Los atletas irán **descalzos** y no se permitirán accesorios tipo colgantes, pendientes, piercings, etc...a excepción de anillos tipo alianza.

El **tinte** será elegido por el atleta, siempre que sea un tinte que no manche mucho. Se recomienda tipo PRO TAN, pero no se obliga a una marca en concreto.

h) POSES

* **Precompetición** – Saldrán en orden todos los competidores de cada categoría, que se situarán en línea de frente a los jueces para poder ser comparados.

En primer lugar, se realizarán las poses de los **cuatro perfiles**. Tomando como referencia a los jueces y en este orden, de frente, perfil izquierdo, de espaldas, perfil derecho y de nuevo de frente a los jueces.

A continuación, se realizarán las **poses obligatorias** en este orden: doble bíceps de frente, expansión dorsal de frente, perfil caja torácica, doble bíceps de espalda, expansión dorsal de espaldas, perfil tríceps y, por último, de frente abdominales y pierna.

A instancias de los jueces, y para resolver posibles empates, podrán realizarse diferentes comparativas de las poses obligatorias entre 2, 3 o 4 competidores. Los jueces pedirán **tantas comparativas como crean necesarias** hasta poder decidir la clasificación de la categoría. En este caso, y en deferencia al esfuerzo de los competidores que vayan a quedar fuera de la final, se realizará al menos una comparativa para todos los competidores.

* **Fase final** – Para la fase final se clasifican sólo los **6 primeros** de cada categoría aunque, en caso de ser en total 7, pasarán los 7.

Saldrán en orden todos los finalistas de cada categoría, que se situarán en línea de frente a los jueces. Una vez presentados los finalistas, se realizarán las **poses obligatorias** y posteriormente se retirarán todos excepto el primero que realizará su **coreografía de poses libres**, cuya duración será de máximo 1 minuto y así sucesivamente con todos los finalistas.

Cuando el último finalista acabe su coreografía, saldrán de nuevo y en orden todos los finalistas de la categoría, que se situarán en línea de frente a los jueces. En ese momento,

comenzará un minuto de **posedown**, en el que los competidores realizarán las poses que libremente deseen.

i) CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

1º Proporción – Primarán en **primer lugar** los físicos equilibrados, que muestren una clara proporción entre el tren superior y el inferior, así como entre la visión de frente y la visión de espaldas. Habrá que prestar especial atención a aquellos grupos musculares de la parte posterior del cuerpo que muchas veces son olvidados y sub entrenados, como los músculos profundos de la espalda (erectores espinales...), el área media de la espalda formada por trapecios, romboides, deltoides posterior..., la zona lumbar, los glúteos, los isquiotibiales, los aductores y los gemelos.

2º Masa muscular – En **segundo lugar**, puntuará el aspecto culturista en forma de “X”, con tronco y extremidades desarrollados formando una “uve” respecto a la cintura y un desarrollo de la pierna homogéneo, tanto en su parte externa como interna y posterior. Se buscará, por tanto, el **máximo nivel de masa muscular** dura, densa y desarrollada que se considerará fruto del trabajo intenso y continuado. Sin embargo, dicha masa muscular **sólo será valorable cuando esté acompañada de un nivel de grasa lo suficientemente bajo**, propio de la competición culturista.

3º Definición – **Finalmente**, se buscará el nivel más bajo posible de grasa y agua subcutánea, que permita apreciar la masa muscular bajo una piel fina y tensa. Sin embargo, en este punto hay que aclarar que **la definición, especialmente la definición extrema, sólo primará cuando esté también presente el suficiente nivel de masa muscular** propio del culturismo.

Por tanto, **un atleta con un buen nivel de masa muscular y proporción acompañados de un nivel de grasa bajo deberá superar a un atleta con un nivel extremo de definición pero que no tenga apariencia de culturista por su poca cantidad de masa muscular**, ya sea por falta de desarrollo o por haber perdido parte de su masa en el proceso de definición extrema.

1.2. STRONG WOMAN

a) DIVISIONES POR EDAD

- * **Júnior:** desde el día que cumplan 14 años hasta el día anterior a cumplir 21.
- * **Sub 25:** desde el día que cumplan 21 años hasta el día anterior a cumplir 25.
- * **Sénior:** desde el día que cumplan 25 años hasta el día anterior a cumplir 45.
- * **Máster + 45:** desde el día que cumplan 45 años en adelante

b) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA JUNIOR (kg.)

- * - **52:** hasta 51,999
- * + **52:** desde 52,000 en adelante

c) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA SUB 25 (kg.)

- * - **52:** hasta 51,999
- * + **52:** desde 52,000 en adelante

d) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA SENIOR (kg.)

- * - **52:** hasta 51.999
- * + **52:** desde 52.000 en adelante

e) DIVISIONES POR PESO EN CATEGORÍA MASTER (kg.)

- * categoría única

f) PRESENCIA EN EL ESCENARIO

Se lucirá **bikini de competición** a elegir, de un solo color, pudiendo llevar pedrerías, brillos, etc... La parte de arriba irá cruzada a través de la espalda. La parte trasera de la braga será de corte brasileño, nunca en forma de tanga.

Las atletas irán **descalzas** y no se permitirán accesorios tipo colgantes, pendientes, piercings, etc...a excepción de anillos tipo alianza.

El **tinte** será elegido por la atleta, siempre que sea un tinte que no manche mucho. Se recomienda tipo PRO TAN, pero no se obliga a una marca en concreto.

d) POSES

Se aplicará lo descrito anteriormente para la categoría de culturismo masculino a excepción de las poses obligatorias en las cuales quedarán **excluidas las poses de expansión dorsal tanto de frente como de espaldas.**

e) CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

Se aplicará lo descrito anteriormente para la categoría de culturismo masculino.

1.3. WOMAN TRAINED FIGURE

a) DIVISIONES POR EDAD

* **Sénior:** desde el día que cumplan 14 años hasta el día anterior a cumplir 45.

* **Máster + 45:** desde el día que cumplan 45 años en adelante

b) DIVISIONES POR ALTURA EN CATEGORÍA SENIOR (cm.)

* **talla baja** - hasta 1,63

* **talla alta** - desde 1,63 en adelante

c) DIVISIONES POR ALTURA EN CATEGORÍA MASTER (cm.)

* **talla baja** - hasta 1,63

* **talla alta** - desde 1,63 en adelante

f) PRESENCIA EN EL ESCENARIO

Se lucirá **bikini de competición** a elegir, de un solo color, pudiendo llevar pedrerías, brillos, etc... La parte de arriba irá cruzada a través de la espalda. La parte trasera de la braga será de corte brasileño, nunca en forma de tanga.

Las atletas irán en **zapatos o sandalias** de la altura deseada, pero nunca llevarán más de 2 cm de plataforma delantera.

El **tinte** será elegido por la atleta, siempre que sea un tinte que no manche mucho. Se recomienda tipo PRO TAN, pero no se obliga a una marca en concreto.

d) POSES

Se aplicará lo descrito anteriormente para la categoría de Strongwoman

e) CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

Se aplicará lo descrito anteriormente para las categorías de culturismo masculino y Strongwoman **a excepción de lo referente a la definición**, ya que un excesivo nivel de definición y/o vascularización será penalizado.

1.3. MEN FITNESS

b) DIVISIONES POR ALTURA (cm.)

* **talla baja** - hasta 1,74

* **talla alta** - desde 1,75 en adelante

c) PRESENCIA EN EL ESCENARIO

Se usará **bañador tipo bermudas** justo por encima de la rodilla, sin importar si es de un color o varios ni marca, pero nunca elástico ni ceñido.

Los atletas irán **descalzos** y no se permitirán accesorios tipo colgantes, pendientes, piercings, etc...a excepción de anillos tipo alianza.

El **tinte** será elegido por la atleta, siempre que sea un tinte que no manche mucho. Se recomienda tipo PRO TAN, pero no se obliga a una marca en concreto.

d) POSES

* **Precompetición** – Saldrán en orden todos los competidores de cada categoría, realizando una breve **coreografía de presentación**. Una vez realizada, se irán situando en línea de frente a los jueces para poder ser comparados.

A continuación, se realizarán las poses de los **cuatro perfiles**. Tomando como referencia a los jueces y en este orden, de frente con la mano derecha sobre la cadera, perfil izquierdo con la mano izquierda sobre la cadera, de espaldas con la mano derecha sobre la cadera, perfil derecho con la mano derecha sobre la cadera y de nuevo de frente a los jueces. A instancias de los jueces, y para resolver posibles empates, podrán realizarse diferentes **comparativas** entre 2, 3 o 4 competidores. En este caso, y en deferencia al esfuerzo de los competidores que vayan a quedar fuera de la final, se realizará al menos una comparativa para todos los competidores.

* **Fase final** – Para la fase final se clasifican sólo los **6 primeros** de cada categoría, aunque en caso de ser en total 7, pasarán los 7.

Saldrán en orden todos los finalistas de cada categoría, que se situarán en línea de frente a los jueces. Una vez presentados los finalistas, se realizarán las **poses obligatorias** y seguidamente comenzará un minuto de **posedown**, en el que los competidores realizarán las poses que libremente deseen.

e) CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

1ª Estética – Primarán **en primer lugar** los físicos equilibrados, que muestren una línea estética, atlética y elegante, con una clara proporción entre la visión de frente y la visión de

espaldas. Habrá que prestar especial atención a la forma en “V” marcada por una estructura de hombros anchos y cintura estrecha.

2º Masa muscular – En **segundo lugar**, puntuará tener un buen desarrollo muscular, especialmente de hombros, dorsales y pectoral pero no tanto de brazos y, en todo caso, nunca al nivel del culturismo.

3º Definición – **Finalmente**, se buscará un nivel bajo de grasa que permita apreciar la masa muscular bajo una piel fina y tensa pero, sin embargo, se penalizará la definición extrema propia del culturismo.

1.4. WOMEN FITNESS

a) DIVISIONES POR ALTURA (cm.)

* **talla baja** - hasta 1,63

* **talla alta** - desde 1,63 en adelante

b) PRESENCIA EN EL ESCENARIO

Se llevará **bikini** donde estará permitida la pedrería, cristales, brillos, etc...La parte trasera de la braga será de corte brasileño y nunca en forma de tanga.

Como **accesorios**, se permiten pendientes, pulseras, coronas o diademas, pero nunca collares ni gargantillas.

Se usarán **zapatos o sandalias** de la altura deseada, pero nunca llevarán más de 2 cm de plataforma delantera.

El **tinte** será elegido por la atleta, siempre que sea un tinte que no manche mucho. Se recomienda tipo PRO TAN, pero no se obliga a una marca en concreto.

c) POSES

* **Precompetición** – Saldrán en orden todas las competidoras de cada categoría, realizando un breve **paseo en T** como coreografía de presentación. Una vez realizada, se irán situando en línea de frente a los jueces para poder ser comparadas.

A continuación, se realizarán las poses de los **cuatro perfiles**. Tomando como referencia a los jueces y en este orden, de frente con la mano derecha sobre la cadera, perfil izquierdo con la mano izquierda sobre la cadera, de espaldas con la mano derecha sobre la cadera, perfil derecho con la mano derecha sobre la cadera y de nuevo de frente a los jueces.

A instancias de los jueces, y para resolver posibles empates, podrán realizarse diferentes **comparativas** entre 2, 3 o 4 competidoras. En este caso, y en deferencia al esfuerzo de las competidoras que vayan a quedar fuera de la final, se realizará al menos una comparativa para todas las competidoras.

* **Fase final** – Para la fase final se clasifican sólo las **6 primeras** de cada categoría, aunque en caso de ser en total 7, pasarán las 7.

Saldrán en orden todas las finalistas de cada categoría, que se situarán en línea de frente a los jueces. Una vez presentadas las finalistas, se realizarán las **poses obligatorias** y seguidamente comenzará un minuto de **posedown**, en el que las competidoras realizarán las poses que libremente deseen.

d) CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

1ª Estética – Primarán **en primer lugar** los físicos equilibrados y atractivos, que muestren una línea estética, atlética y elegante. Habrá que prestar especial atención a la forma en “X” marcada por una estructura de hombros anchos, cintura estrecha y piernas desarrolladas.

2º Masa muscular – En **segundo lugar**, puntuará tener un buen desarrollo muscular, especialmente en la visión posterior. Glúteos e isquiotibiales han de tener un desarrollo

muscular predominante sobre el resto del cuerpo. El tren superior, en todo caso, deberá tener un nivel de desarrollo inferior al nivel del culturismo.

3º Definición – Finalmente, se buscará un nivel bajo de grasa que permita apreciar la masa muscular bajo una piel fina y tensa, buscando especialmente una suave transición entre el glúteo y los isquiotibiales. Sin embargo, se penalizará la definición extrema propia del culturismo.

2. PESAJE

* La organización de la competición facilitará una **báscula electrónica digital**. Los jueces serán los encargados de verificar, previamente al inicio del pesaje, que está bien calibrada.

* El pesaje se realizará la tarde anterior al día de la competición. Todos los competidores deberán pasar por el pesaje, siendo el orden de pesaje el mismo que el orden de competición.

* Para optimizar la duración del pesaje y si las circunstancias lo permiten, los jueces y/o miembros de la Junta directiva podrán **juntar dos o más categorías en la sala de pesaje**, realizándose en todo caso en el orden pre establecido.

* Los competidores deberán pesarse **con el bañador de competición** que vayan a lucir o, en su defecto, llevarlo con ellos para poder ser revisado por los jueces.

* Cada competidor será **pesado una única vez**. Sólo aquellos cuyo peso fuera mayor o menor que los límites de la categoría en las que estuvieran inscritos podrán volver a pesarse, debiendo hacerlo cuando haya finalizado el pesaje de todas las categorías.

* Al finalizar el pesaje de cada competidor, se le entregará la **documentación correspondiente**, previamente preparada, consistente en pulsera y dorsal, así como pase de entrenador y entrada/s de acompañante/s en el caso de que proceda.

* El corte de **música para el minuto de coreografía** de los finalistas en las categorías de Culturismo, Strongwoman y Woman Trained Figure será entregado en formato MP3 durante el pesaje.

3. CONTROL ANTIDOPING

* Durante el pesaje y **a criterio de los jueces y miembros de la Junta Directiva** allí presentes, se decidirá qué competidores deberán pasar la correspondiente prueba antidoping.

* Cada vez que se elija a un competidor para dicha prueba, **se le comunicará al responsable de jueces de la competición** que, a su vez, será el responsable de informar al competidor y/o al entrenador. El competidor deberá permanecer desde ese momento junto al juez responsable del control antidoping (previamente designado).

* El control antidoping se realizará **a partir del momento de comunicárselo al competidor** y en cuanto sea posible, y se realizará en una **sala a puerta cerrada** que previamente habrá habilitado para ello el organizador de la competición.

**** En caso de que un competidor diese positivo en el control oficial WADA, será sancionado con una multa económica de 600€ y, según en qué sustancias sea el positivo, con una sanción sin competir en AECN que irá desde un mínimo de dos años hasta una sanción de por vida.**

Así mismo, se harán públicos tanto los resultados del control como el nombre del competidor.

4. SOBRE LOS DERECHOS DE IMAGEN DE LOS COMPETIDORES

La participación tanto en competiciones en el ámbito nacional organizadas por la AECN como, en su caso, en aquellas organizadas en el ámbito internacional por la WNBB, implican la cesión expresa por parte de los competidores de sus derechos de imagen para fines no lucrativos, tales como publicación en redes sociales y/o páginas web o su uso para carteles de futuras competiciones o reglamentos.

Dichas imágenes nunca podrán ser usadas para fines lucrativos o que puedan dañar el honor de los competidores.

En todo caso, los competidores podrán solicitar su derecho de oposición sobre sus derechos de imagen mediante escrito remitido a info@aecn.es asumiendo que, al ser competiciones en las que se comparte escenario con más competidores, dicho derecho sólo será aplicable a imágenes de carácter individual pero nunca a imágenes grupales de categoría.

5. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

5.1. ORDEN DE LAS CATEGORÍAS

1. Culturismo Máster III (+ 60 años) masculino
2. Culturismo Máster II (+ 50 años) masculino – 75
3. Culturismo Máster II (+ 50 años) masculino + 75
4. Culturismo Máster I (+ 40 años) masculino – 75
5. Culturismo Máster I (+40 años) masculino + 75

6. Strongwoman Máster
7. Strongwoman Senior – 52
8. Strongwoman Senior + 52

9. Culturismo iniciación

10. Culturismo Junior masculino – 75
11. Culturismo Junior masculino + 75
12. Culturismo Junior femenino – 52
13. Culturismo Junior femenino + 52
14. Culturismo sub 25 masculino – 75
15. Culturismo sub 25 masculino + 75
16. Culturismo sub 25 femenino – 52
17. Culturismo sub 25 femenino + 52

18. Men Fitness talla baja
19. Men Fitness talla alta

-----DESCANSO-----

20. Discapacitados

21. Culturismo Sénior – 65
22. Culturismo Sénior – 70
23. Culturismo Sénior – 75

24. Women Fitness talla baja
25. Women Fitness talla alta

26. Culturismo Sénior – 80
27. Culturismo Sénior – 85
28. Culturismo Sénior + 85

29. Women Trained Figure Máster talla baja
30. Women Trained Figure Máster talla alta
31. Women Trained Figure Senior talla baja
32. Women Trained figure Senior talla alta

33. Culturismo Parejas

* La organización se reserva el derecho de, en función del número de competidores, poder juntar dos o más categorías sobre el escenario aun cuando estas sean juzgadas de forma independiente.

5.2. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Excepto por motivos de organización, el desarrollo de la competición será el siguiente:

a) PRECOMPETICIÓN

Se realizará por la mañana desde la hora fijada por la organización como inicio de la competición

b) FINALES

Se realizarán por la tarde, desde aproximadamente las 16,00 (con las posibles variaciones debidas al desarrollo de la competición)

c) ENTREGAS DE TROFEOS

Se realizarán cuando hayan acabado las finales de cada competición y los jueces hayan decidido los resultados.

Con las entregas de trofeos se dará por finalizada la competición.