



REGOLAMENTO e CATEGORIE





REGOLAMENTO ANTIDOPING	6
NORME ANTIDOPING 2023	8
PROCEDURA	9
ESPULSIONE	11
POLITICHE E PROCEDURE CONI	11
DIVIETO DI IMPIANTI MUSCOLARI	12
SPORTIVITÀ	12
GIUDICI FEDERALI	13
CATEGORIE MASCHILI:	14
CATEGORIE FEMMINILI:	15
CATEGORIE SPECIALI:	15
CATEGORIE MASTER E JUNIORES	16
SUDDIVISIONE PER ALTEZZA	16
PUNTEGGIO DELLA CLASSIFICA DI GARA	16
BODY BUILDING	17
CRITERI DI VALUTAZIONE	17
SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE	18
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	18
SIMMETRIA:	18
MUSCOLOSITÀ:	18
ROUTINE:	19
ABBIGLIAMENTO	20
COLORE DELLA PELLE	20
REGISTRAZIONE	20
MEN'S PHYSIQUE	21
CRITERI DI VALUTAZIONE	21



SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE	22
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	22
SIMMETRIA:	22
MUSCOLOSITÀ:	23
T-Walk o I-Walk:	24
ABBIGLIAMENTO	25
COLORE DELLA PELLE	25
REGISTRAZIONE	25
CRITERI DI VALUTAZIONE	26
SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE	26
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	27
SIMMETRIA:	27
POSING E PRESENTAZIONE:	27
MUSCOLOSITÀ:	27
CONDIZIONE:	28
ROUTINE:	28
COLORE DELLA PELLE	29
REGISTRAZIONE	29
BODY BUILDING HP-3	30
CRITERI DI VALUTAZIONE	30
SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE	30
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	30
ABBIGLIAMENTO	30
COLORE DELLA PELLE	30
REGISTRAZIONE	30
WOMEN'S BIKINI	31
CRITERI DI VALUTAZIONE	31
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	32
SIMMETRIA:	32
T-Walk o I-Walk:	33
ABBIGLIAMENTO	34
COLORE DELLA PELLE	35
REGISTRAZIONE	35
WOMEN'S FIGURE	36
CRITERI DI VALUTAZIONE	36



DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	37
SIMMETRIA:	37
T-Walk o I-Walk:	38
ABBIGLIAMENTO	39
COLORE DELLA PELLE	40
REGISTRAZIONE	40
WOMEN'S PHYSIQUE	41
CRITERI DI VALUTAZIONE	41
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	41
SIMMETRIA:	41
MUSCOLOSITÀ:	41
ROUTINE:	42
ABBIGLIAMENTO	43
COLORE DELLA PELLE	44
REGISTRAZIONE	44
WOMEN'S BODY BUILDING	45
CRITERI DI VALUTAZIONE	45
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	45
SIMMETRIA:	45
MUSCOLOSITÀ:	45
ROUTINE:	46
ABBIGLIAMENTO	47
COLORE DELLA PELLE	48
REGISTRAZIONE	48
WOMEN'S SPORT MODEL	49
CRITERI DI VALUTAZIONE	49
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	49
SIMMETRIA:	49
T-Walk o I-Walk:	51
ABBIGLIAMENTO	52
COLORE DELLA PELLE	52
REGISTRAZIONE	52
PARATHLETES (OWN MOTOR SKILLS)	53
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	53
SIMMETRIA:	53



POSING E PRESENTAZIONE:	53
MUSCOLOSITÀ:	53
CONDIZIONE:	54
ROUTINE:	54
COLORE DELLA PELLE	55
REGISTRAZIONE	55
PARATHLETES (WHEELCHAIR)	56
DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE	56
SIMMETRIA:	56
POSING E PRESENTAZIONE:	56
MUSCOLOSITÀ:	56
CONDIZIONE:	57
COLORE DELLA PELLE	57
REGISTRAZIONE	57
MODEL PAIRS	58
DESCRIZIONE	58
COLORE DELLA PELLE	59
REGISTRAZIONE	59
BODYBUILDING PAIRS	60
DESCRIZIONE	60
COLORE DELLA PELLE	61
REGISTRAZIONE	61
APPENDICE	62



REGOLAMENTO ANTIDOPING

Tutti gli atleti iscritti alla NATURALBODY/WLNB, amatori o PRO, accettano in toto il regolamento e quindi anche la prassi legata al test antidoping effettuato in maniera privata dalla NATURALBODY/WLNB.

L'atleta, una volta affiliato ed avendo ottenuto il tesserino apposito, accetta integralmente il presente regolamento, compreso quanto di seguito specificato in merito agli esami antidoping.

Nella fattispecie l'atleta agonista iscritto accetta di effettuare il test antidoping in qualsiasi momento dell'anno gli venga richiesto e durante le manifestazioni.

Accetta quindi anche la scelta del personale incaricato dalla NATURALBODY/WLNB, i metodi utilizzati per il prelievo ed il laboratorio convenzionato per le analisi.

Per evitare problemi relativi all'iscrizione degli atleti agonisti ed all'esecuzione del test antidoping, la NATURALBODY/WLNB stabilisce che le iscrizioni vengano effettuate ENTRO E NON OLTRE il 31 Gennaio dell'anno 2023.

Ad ogni modo la Direzione si rende disponibile a discutere tutte le eventuali casistiche personali, previa comunicazione scritta da presentarsi al seguente indirizzo mail

wlnb.naturalbody@gmail.com

L'iscrizione effettuata dopo tale periodo comporterà quindi il rischio che la NATURALBODY/WLNB possa anche respingere le domande d'iscrizione richieste.

All'atto dell'iscrizione l'atleta agonista e' tenuto a sottoscrivere una dichiarazione che renderà lo stesso disponibile al controllo antidoping ed accetterà le conseguenze di una "positività", come squalifiche ed ammende.

Gli atleti che risulteranno positivi al test antidoping non potranno più richiedere iscrizione agli eventi NATURALBODY/WLNB.

Inoltre:

- Tutti gli atleti sottoposti ai test firmano una dichiarazione in cui affermano di non avere MAI usato sostanze vietate, come da regolamento NATURALBODY/WLNB, e conformemente al Codice antidoping WADA. Il test antidoping è conforme alle procedure ed al codice vigente della NADO Italia.



- L'attuale elenco delle sostanze vietate segue quelli che sono i dettami della WADA
- La NATURALBODY/WLNB condurrà anche test ematici per validazione livelli ormonali e funzionalità epatica e renale ad ogni evento e test a campione agli atleti tesserati durante tutto l'anno.
- Nel caso suddetti controlli evidenzino risultati fisiologicamente anomali o che denotino un rischio per la salute dell'atleta, la NATURALBODY/WLNB provvederà all'immediata sospensione dello stesso atleta.
- Tale sospensione rimarrà attiva finché l'atleta stesso non fornisca all'associazione comprovata evidenza che suddetti valori non costituiscano indizio o prova o rischio per il soggetto.
- I controlli prevedono inoltre anche lo screen di tutto il corpo per rilevare eventuali tracce di iniezioni/infusioni/bozzi/anomalie e qualsiasi altra caratteristica sospetta.
- Se un atleta risulta positivo a una sostanza proibita, sarà allontanato e sospeso immediatamente dalle competizioni e rischierà una squalifica da un minimo di 6 mesi fino a 10 anni.
- Il preparatore dell'atleta riconosciuto positivo verrà allontanato e squalificato dall'associazione NATURALBODY/WLNB per 10 anni.
- La NATURALBODY/WLNB darà comunque la possibilità di una contro-analisi da effettuarsi solo presso una struttura riconosciuta dall'organismo internazionale WADA entro e non oltre 20 gg dal ricevimento della comunicazione scritta.
- In alternativa l'atleta potrà autorizzare la NATURALBODY/WLNB all'utilizzo del secondo campione per effettuare un nuovo controllo antidoping (che però sarà a carico dell'atleta ed i cui costi saranno notificati via email dalla NATURALBODY/WLNB).
- L'atleta è consapevole ed accetta senza riserve che i risultati dei test antidoping a cui sarà sottoposto, sia positivi che negativi, potrebbero essere pubblicati, con i suoi dati anagrafici e le eventuali sostanze vietate rilevate, sui mezzi di comunicazione cartacei ed online collegati alla NATURALBODY/WLNB.



- È responsabilità dell'atleta essere consapevole delle sostanze vietate presenti nell'elenco. **L'ignoranza non è ammessa come scusante.**
- L'atleta, inoltre, è consapevole del fatto che tali procedure sono terze rispetto a quelle che il CONI, tramite NADO ITALIA, o il Ministero della Salute tramite i Nuclei Anti Sostituzione dei Carabinieri potranno di propria iniziativa verificare prima o durante la gara.

NORME ANTIDOPING 2023

<https://www.nadoitalia.it/it/normativa/nazionale/norme-sportive-antidoping.html>

LISTA delle SOSTANZE e METODI PROIBITI WADA

https://www.nadoitalia.it/images/lista-wada/2021list_en.pdf



PROCEDURA

A) Off season

Il test ha inizio con la somministrazione di un litro di acqua all'atleta che, entro 60 minuti, deve produrre un campione di urina sufficiente per essere analizzato.

Di seguito si proseguirà con il prelievo di un campione ematico per via endovenosa che sarà usato per la verifica della funzionalità renale ed epatica oltre che per il controllo di alcuni livelli ormonali.

La mancata adesione o l'incapacità precedente si traduce nella sospensione ed eventuale espulsione dell'atleta dalla associazione (salvo casi di forza maggiore da valutare caso per caso) e l'esclusione dalle competizioni NATURALBODY/WLNB da un minimo di 6 mesi fino a 10 anni.

La positività al controllo antidoping sulle urine effettuato dal laboratorio accreditato WADA comporta l'esclusione immediata dell'atleta dall'associazione da un minimo di 6 mesi fino a 10 anni, CON POSSIBILE REVOCA DI EVENTUALI TITOLI VINTI.

L'associazione NATURALBODY/WLNB si riserva la facoltà di ricorrere ai fori competenti per danno all'immagine dell'Associazione stessa, imputata dal caso in oggetto.

L'atleta, con la sottoscrizione del presente regolamento accetta incondizionatamente la procedura sopra descritta ed il nominativo del laboratorio accreditato WADA (indicato dalla NATURALBODY/WLNB) in cui verranno svolti gli esami.

B) Nel contesto gara

Tutti gli atleti membri NATURALBODY/WLNB devono firmare uno scarico di responsabilità che solleva la federazione, la dirigenza, il promoter e qualsiasi altro membro coinvolto nell'operazione, dalle responsabilità legate alla procedura antidoping.

Gli atleti non potranno partecipare senza aver firmato tutti i moduli necessari.

Gli atleti accettano i risultati degli esami come definitivi e legalmente vincolanti e accettano di rispettare i risultati in merito alla partecipazione agli eventi NATURALBODY/WLNB.



Qui di seguito vengono esposti i dettagli specifici degli esami effettuati.

•PRELIEVI EMATICI ED ESAME DELLE URINE

Come nel punto A)

oLa positività al controllo antidoping sulle urine effettuato dal laboratorio comporterà l'annullamento del piazzamento conseguito in gara dall'atleta e l'espulsione immediata dalla NATURALBODY/WLNB per 10 anni.

oL'esito anomalo dei valori ematici comporterà quanto indicato in precedenza nel presente documento

oSe l'atleta si rifiuta di sottoporsi al test, verrà espulso dall'associazione da un minimo di 6 mesi a 10 anni.

oIn caso di positività o rifiuto dei test, la Federazione si riserva la facoltà di adire le vie legali agli opportuni fori competenti

oSe l'atleta, dato il proprio consenso, comunichi all'associazione di non procedere con i test o si autoescluda dalla gara o autosospenda dall'associazione, verrà espulso immediatamente dall'associazione e non potrà partecipare alle gare per 10 anni.

oL'atleta è consapevole e accetta senza riserve che i risultati dei test antidoping a cui sarà sottoposto, sia positivi che negativi, potrebbero essere pubblicati, con i suoi dati anagrafici e le eventuali sostanze vietate rilevate, sui mezzi di comunicazione cartacei ed online collegati alla NATURALBODY/WLNB.

oUna volta effettuata l'iscrizione, la quale come detto prevede la completa accettazione del presente regolamento, nei casi di

- autoesclusione,
- autosospensione,
- positività,
- rifiuto,
- anomalie

e tutte le altre eventualità che contrastino con il codice etico

dell'associazione presentato in questo documento, **NON SARANNO PREVISTI**

RIMBORSI DI ALCUN TIPO.



ESPULSIONE

Laddove si verificano i casi sopradescritti il Presidente convocherà di urgenza un collegio apposito, composto da sé stesso e altri due componenti del consiglio direttivo.

Tale consiglio delibererà in ordine all'espulsione del socio e alla gravità dell'infrazione, oltre che alle procedure da assumere nella tutela dell'associazione e della sua immagine.

POLITICHE E PROCEDURE CONI

La NATURALBODY/WLNB è una associazione sportiva dilettantistica convenzionata con un Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

I suoi eventi agonistici sono sottoposti alla vigente normativa antidoping del CONI che prevede controlli a sorpresa effettuati da medici sportivi inviati dal Ministero della Salute. Qualora pertanto intervenisse l'ulteriore controllo antidoping da parte di NADO ITALIA e/o del Ministero della Salute, dato che la raccolta dei campioni è condotta con un metodo di "doppio campione", il laboratorio designato riceverà i campioni "A" e "B". Di seguito la procedura operativa

- Verrà prima esaminato il campione etichettato con "A".
- In caso di positività, l'atleta ha il diritto, a proprie spese, entro 7 giorni, di far controllare anche il campione "B" nello stesso laboratorio in cui è stato esaminato il primo campione.
 - I risultati del secondo esame, nel caso siano diversi da quelli del primo, saranno vincolanti e definitivi (se i risultati del secondo campione sono negativi, l'atleta mantiene l'iscrizione e l'eleggibilità NATURALBODY/WLNB; il piazzamento nella gara in cui è stata riscontrata la positività resta invariato).
- In caso di negatività, i risultati sono considerati definitivi e vincolanti.
 - In caso di esame positivo, l'atleta verrà espulso dall'associazione e non verrà resa alcuna quota.
 - La NATURALBODY/WLNB potrà inoltre rivalersi sull'atleta e chiedere il rimborso integrale delle eventuali sanzioni pecuniarie comminate alla stessa dal CONI, oltre che un congruo risarcimento danni.



DIVIETO DI IMPIANTI MUSCOLARI

Nessun atleta NATURALBODY/WLNB può partecipare ad alcuna competizione se sono presenti impianti muscolari chirurgici (per es. polpacci) allo scopo di migliorare la prestazione e/o l'aspetto.

Gli impianti per ragioni puramente estetiche (per es. gli impianti al seno nelle donne) sono generalmente accettati, anche se la dirigenza NATURALBODY/WLNB può valutare annualmente l'accettazione di questo tipo di impianti.

Nel momento in cui questi impianti siano valutati in modo diverso (negativamente), la NATURALBODY/WLNB si avvale della clausola di “*non retroattività*” e permette di continuare a gareggiare ai soggetti che attualmente hanno impianti estetici.

SPORTIVITÀ

Gli atleti che dimostrano scarsa sportività in una gara saranno interdetti dagli eventi NATURALBODY/WLNB per minimo un anno, in dipendenza della gravità del fatto.

La durata della squalifica verrà stabilita dal consiglio direttivo e comunicata all'atleta tramite raccomandata o PEC.

Significato di “Scarsa sportività”:

1. Non accettare o distruggere il trofeo o la medaglia sul palco o nei locali attigui.
2. Uscire dal palco durante la consegna dei premi.
3. Non presentarsi allo spettacolo serale senza aver comunicato una ragione valida al presidente della gara o al promotore.
4. Assumere condotta, linguaggio o gestualità offensivi nei confronti dei giudici, del presentatore o di qualsiasi membro dell'organizzazione o del pubblico ed atleti durante la tutta la manifestazione o su qualsiasi mezzo di comunicazione ivi inclusi i social media.
5. Costituiscono comportamenti antisportivi soggetti a squalifica anche gli insulti, le minacce, le calunnie e tutte le affermazioni denigratorie, con qualsiasi mezzo ed in qualunque momento espresse (anche in momenti antecedenti o successivi lo svolgimento della gara, tramite internet e/o sui social network), volte a recare danno al prestigio, al decoro ed all'onorabilità della NATURALBODY/WLNB, dei suoi membri, dirigenti e giudici e atleti.



GIUDICI FEDERALI

La NATURALBODY/WLNB prevede che i giudici federali si affilino all'associazione tramite tesseramento ENTRO E NON OLTRE il 31/01/2023.

La quota del tesseramento come Giudice del progetto Naturalbody/WLNB è di 100,00 euro e deve essere versata sul conto corrente: ASD SPARTA MMA CS

La figura del Giudice Federale NATURALBODY/WLNB deve distinguersi per:

- Leadership
- Imparzialità
- Serietà
- Garante della Sportività
- Garante dell'applicazione del presente regolamento
- Trasparenza
- Oggettività

Ne consegue che nel caso vi siano Giudici Federali che rivestano anche il ruolo di Preparatore, durante le competizioni in cui vengono chiamati a ricoprire il ruolo di Giudice EVITINO ASSOLUTAMENTE ogni contatto con i propri atleti che competono.

Questo DENTRO e FUORI la location della competizione, ivi compresi i locali prossimi esterni ed il backstage.

Saranno inoltre tenuti ad alzarsi dal tavolo giuria ed allontanarsi dalla sala nel momento in cui on stage sarà presente un proprio atleta.

A discrezione del Presidente della Giuria sarà nominato un GIUDICE SOSTITUTO che ricoprirà temporaneamente il ruolo del Giudice in conflitto di interessi.

Ogni comportamento che si discosti dalle presenti direttive verrà IMMEDIATAMENTE punito con azioni che andranno dal REPENTINO ALLONTANAMENTO del Giudice che non ha rispettato tali norme, alla sua successiva radiazione *ad vitam* dalla Associazione e ad eventuali ripercussioni, anche di carattere legale, che la Federazione riterrà opportuno prendere in considerazione per tutelarsi dall'eventuale danno di immagine arrecato.



CATEGORIE

La NATURALBODY/WLN B adotta una suddivisione in categorie di **ALTEZZA** di tutti i partecipanti alle competizioni di bodybuilding maschile.

Le categorie delle competizioni, quando vedranno un numero di atleti superiore a 10 per categoria, potranno essere suddivise in più sottocategorie, sempre in base all'altezza.

CATEGORIE MASCHILI:

- **MEN'S BODYBUILDING**
 - oOpen
 - oJuniores < 24 anni
 - oMaster
 - > 40 anni
 - > 45 anni
 - > 50 anni
 - oGrand Masters
 - > 60 anni
- **MEN'S BODYBUILDING HP -3**
 - oOpen
- **MEN'S PHYSIQUE**
 - oOpen
 - oJuniores < 24 anni
 - oMaster over 40
- **MEN'S CLASSIC PHYSIQUE**
 - oOpen
 - oMaster
 - > 40 anni
 - > 45 anni
 - > 50 anni



CATEGORIE FEMMINILI:

- **WOMEN'S BIKINI**
 - oOpen
 - oJuniore < 24 anni
 - oMaster > 35 anni
- **WOMEN'S FIGURE**
 - oOpen
 - oMaster
 - > 35 anni
 - > 40 anni
- **WOMEN'S PHYSIQUE**
 - oOpen
- **WOMEN'S BB**
 - o Open
- **WOMEN'S SPORT MODELS**
 - oOpen

CATEGORIE SPECIALI:

- **PARATHELTES (OWN MOTOR SKILLS)**
 - oOpen

Ogni categoria si considera validamente costituita al raggiungimento di almeno 3 iscritti.



CATEGORIE MASTER E JUNIORES

Per gli atleti iscritti nelle categorie Master e Juniores si assume la seguente regola:

oi limiti di età (per lo juniores e per il master) si assumono tali all'atto della prima competizione ufficiale o selezione ufficiale qualificante il Campionato Nazionale immediatamente successivo

oquando l'atleta, qualificato come junior o Master, preferisca gareggiare in altra categoria (p. es. Open), è necessario che effettui un cambio di categoria tramite una nuova gara di selezione e quindi qualificarsi nella nuova categoria di partecipazione.

SUDDIVISIONE PER ALTEZZA

Nel caso in cui gli atleti siano più di 10 per categoria, saranno create delle sottocategorie sempre in base all'altezza (ad es. small/tall, sempre con regola vigente che assicuri un numero di partecipanti per categoria abbastanza uniforme)

A tutti i concorrenti sarà pertanto misurata l'altezza senza scarpe.

Poi verranno suddivisi uniformemente nelle sottocategorie prestabilite in base al numero complessivo dei concorrenti.

Nel caso in cui vengano formate due o più sottocategorie i primi classificati di ciascuna sottocategoria potranno disputare l'assoluto (a discrezione dell'organizzatore o del promoter).

PUNTEGGIO DELLA CLASSIFICA DI GARA

Il punteggio per atleta che determina il piazzamento in gara verrà conteggiato solo per i 5 finalisti, dalla 6° posizione in poi il piazzamento si considera a pari merito.



VALUTAZIONE CATEGORIE

BODY BUILDING

Questa sezione riguarda tutte le categorie Body Building (Open, Junior e Master) ivi compresa la categoria HP -3 (per la quale si prevede un ordine diverso di priorità per i criteri di valutazione, come esposto nella sezione apposta).

CRITERI DI VALUTAZIONE

- 1) Simmetria**
- 2) Muscolosità**
- 3) Tiraggio**
- 4) Tono Della Pelle**
- 5) Presenza Sul Palco**

Verrà valutata con attenzione la presenza di cisti sottocutanee sull'area addominale, che può essere associata all'uso precedente di GH, ed eventuali segni di ginecomastia e/o presenza di cicatrici dovute ad interventi chirurgici per la rimozione della ginecomastia. L'impressione globale del concorrente deve essere grintosa e piacevole, deve mostrare equilibrio, forza e divertimento da parte dello stesso.

Saranno oggetto di valutazione inoltre il colore, il tono della pelle, il costume (che deve coprire più di metà del fondoschiena) e la presenza scenica durante le pose.

La pelle deve essere depilata e abbronzata, si consiglia l'uso di coloranti o mallo (a seconda della competizione).



SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

- I concorrenti sono valutati per quarti di giro (Round di Simmetria)
- I concorrenti sono valutati attraverso 7 pose obbligatorie (Round di muscolosità)
- I concorrenti verranno confrontati una o più volte
- I concorrenti eseguiranno routine di posing su base musicale a loro scelta (max 60 secondi)
- Tale routine sarà a discrezione del promoter per tutti gli atleti o per i soli 5 finalisti.
- I concorrenti si esibiranno in un Posedown finale che a discrezione del promoter avverrà per tutti gli atleti o per i soli 5 finalisti

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

I concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolti verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria).

Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.

MUSCOLOSITÀ:

Round 1:

I concorrenti, posizionati sulla line-up come da round di simmetria, eseguiranno, chiamate dal Capo giuria, le seguenti pose obbligatorie:

1. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
2. Dorsali frontali (Front Lat Spread)
3. Espansione toracica (Side Chest)
4. Tricipiti di lato (Side Triceps)
5. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)
6. Dorsali di schiena (Back Lat Spread)
7. Addominali e gambe (Abdominal and Thighs)
8. A richiesta dei giudici: posa del più muscoloso (most muscular).



Round 2 (1-st Callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice i concorrenti verranno scambiati di posto e chiamati a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco ed i concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

Round 3:

Vengono nominati i 5 finalisti, mentre gli altri vengono premiati con medaglie di partecipazione.

I finalisti rimarranno on stage e seguiranno le istruzioni del capo giuria che potrà procedere ad ulteriori Callout.

ROUTINE:

Round 4:

I finalisti, in ordine numerico, eseguiranno la propria routine individuale.

La routine di posing può durare fino a 60 secondi.

L'abbigliamento prevede il classico costume da BB ed eventualmente qualche accessorio scenico (da usare unicamente nella routine individuale) che potrà essere presentato alla giuria PRIMA della competizione per specifica approvazione.

Il tempo viene considerato dall'inizio della musica, non dalla prima posa.

La musica, come le pose, devono essere interrotte dopo i 60 secondi.

Durante la routine gli atleti devono presentare il loro fisico e mostrare le loro pose migliori.

La presentazione deve essere gestita dal punto di vista coreografico, dello spazio, le transizioni devono essere coerenti.

Le pose della routine possono includere non solo pose in piedi ma anche in ginocchio, di fianco e posteriori.

I concorrenti devono cercare di stupire positivamente sia i giudici che gli spettatori.

Oltre alle pose di bodybuilding gli atleti possono far uso delle loro abilità personali.



La routine di posing non sarà oggetto di valutazione per la classifica della categoria ma sarà valutativa dei PREMI SPECIALI che comunque rimangono a discrezione del promoter.

Round 5:

Dopo l'esecuzione di tutte le routine,

1. I 5 concorrenti finalisti risaliranno sul palco
2. Gli atleti saranno premiati dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, gli avversari ed i giudici.

ABBIGLIAMENTO

Il costume da gara deve rispettare i seguenti criteri:

1. Deve essere lucido o opaco
2. Il colore, il materiale e la struttura dipendono dall'atleta
3. Nessuna decorazione, rifinitura, abbellimento o orlo.
 4. L'altezza minima dei bordi deve essere di 2 cm e deve coprire almeno metà del gluteo e interamente la parte frontale.
5. Nessun gioiello o accessori.
6. Non è concesso alcun tipo di accessorio.
7. Non è consentito scoprire il gluteo per intero

COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile SOLO agli atleti.

I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione.

Gli atleti nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.



MEN'S PHYSIQUE

Questa sezione riguarda tutte le categorie MP (Open, Junior e Master).

CRITERI DI VALUTAZIONE

La categoria Men's Physique va intesa come massima espressione di un aspetto atletico e piacevole dal punto di vista estetico.

I criteri di valutazione saranno così considerati:

1) Simmetria e Proporzioni

2) Armonia e Aspetto Atletico

3) Aspetto del viso e Look

4) Presenza sul palco

5) Tiraggio

6) Muscolosità

Anche se questa non è una categoria di Bodybuilding, gli atleti devono portare sul palco una buona muscolosità che, comunque, non deve essere eccessiva se rapportata agli altri due parametri.

Muscolosità e tiraggio eccessivo saranno pertanto valutati in modo negativo.

L'impressione globale e la presentazione dell'atleta devono essere piacevoli, e devono esprimere energia, forza e vitalità.

La valutazione prenderà in considerazione anche la variazione dell'epidermide, il suo colore, il look e il posing.

La pelle deve essere depilata e abbronzata, si consiglia l'uso di coloranti o mallo (a seconda della competizione).



SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

- I concorrenti sono valutati per quarti di giro (Round di Simmetria)
- I concorrenti sono valutati attraverso 5 pose obbligatorie (Round di muscolosità)
- I concorrenti verranno confrontati una o più volte
- I concorrenti eseguiranno anche un round di muscolosità
- I concorrenti eseguiranno una T-Walk o I-Walk individuale su base musicale passata dalla regia.

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

Gli atleti salgono sul palco a petto e a piedi nudi.

Gli atleti non devono risultare maleducati, volgari, o mostrare atteggiamenti antisportivi.

Questo round è valutato secondo i seguenti criteri:

1. La presentazione generale del fisico dell'atleta (impressioni rispetto a capelli, viso, e sviluppo generale della forma del corpo e look) deve presentare un discreto equilibrio e simmetria appropriata. Gli atleti devono inoltre presentarsi con sicurezza ed eleganza.

2. Il tono muscolare deve essere globalmente equilibrato tra muscolazione e tiraggio. I gruppi muscolari devono avere un aspetto tonico ed elegante con una bassa percentuale di grasso corporeo. Un atleta considerato troppo muscoloso o troppo magro sarà penalizzato

3. Gli atleti devono dare l'idea di essere uomini atletici, sani ed attraenti.

I concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolti verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria). Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.



Questi nel dettaglio i quarti di giro che saranno richiesti:

1. Fronte ai giudici: gli atleti si dispongono con una mano sul fianco, una gamba rivolta in avanti e leggermente di lato.

2. Gli atleti eseguono un quarto di giro a destra, rivolgendo la parte sinistra del corpo verso i giudici. La parte superiore del corpo leggermente rivolta verso i giudici, lo sguardo rivolto verso di loro. Pancia ritratta, petto in fuori, spalle indietro, entrambe le braccia rilassate lungo il corpo, gomiti piegati, pollici e dita insieme, i palmi rivolti verso il corpo, le braccia sono leggermente piegate (a forma di bicchiere). La posizione delle mani dovrebbe comportare una leggera rotazione della parte superiore verso sinistra, con la spalla sinistra più bassa di quella destra.

3. Gli atleti eseguono un quarto di giro a destra rivolgendo la schiena verso i giudici. I piedi non distano più di 30 cm. Una mano è appoggiata sul fianco, l'altra in posizione rilassata lungo il corpo.

4. Gli atleti stanno dritti con il busto leggermente rivolto verso i giudici, volgendo lo sguardo verso di loro. Addome contratto, petto in fuori, spalle indietro, e le braccia leggermente piegate (a forma di tazza) la posizione delle mani dovrebbe causare una leggera rotazione della parte superiore del corpo verso destra con la spalla destra più in basso di quella sinistra.

5. Gli atleti tornano in posizione frontale

MUSCOLOSITÀ:

Round 1:

I concorrenti, posizionati sulla line-up come da round di simmetria, eseguiranno, chiamate dal capo giuria, le seguenti pose obbligatorie:

1. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
2. Espansione toracica (Side Chest)
3. Tricipiti di lato (Side Triceps)
4. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)
5. Addominali e gambe (Abdominal and Thighs).

In questa posa è "consigliato" all'atleta di sollevare il pantaloncino mettendo in evidenza un adeguato sviluppo delle cosce che sia comunque equilibrato al resto del corpo.



Round 2 (1-st Callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice i concorrenti verranno scambiati di posto e chiamati a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco ed i concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

T-Walk o I-Walk:

Round 3:

Vengono nominati i 5 finalisti, mentre gli altri vengono premiati con medaglie di partecipazione.

I finalisti eseguiranno ulteriori Callout e poi la T-Walk o I-Walk individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

T-Walk:

- 1.L'atleta raggiunge la posizione di partenza e saluta giuria e pubblico.
- 2.L'atleta si porta al centro del proscenio ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
- 3.L'atleta si sposta nella parte sinistra del palco ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
- 4.L'atleta si sposta nella parte destra del palco ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
- 5.L'atleta torna al centro del proscenio ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
- 6.L'atleta ritorna nella posizione di partenza e ringrazia pubblico e giuria
- 7.L'atleta ritorna nella parte posteriore del palco.

***Nel corso della T-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**

I-WALK:

- 1.L'atleta raggiunge la posizione di partenza e saluta giuria e pubblico.
- 2.L'atleta si porta al centro del proscenio ed esegue 4 pose delle pose obbligatorie.
- 3.L'atleta ritorna nella posizione di partenza e ringrazia pubblico e giuria
- 4.L'atleta ritorna nella parte posteriore del palco.

***Nel corso della I-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**



Round 4:

Dopo la T-walk gli atleti si portano al centro del palco creando una fila ordinata a partire dal numero di registrazione più basso.

Gli atleti saranno premiati dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, gli avversari ed i giudici.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento per tutti i round:

1. Costume da surfista, deve essere sopra il ginocchio ma al di sotto dell'ombelico e deve seguire i seguenti criteri:

2. Il colore e il materiale sono scelti dal concorrente.

3. Non sono consentiti costumi attillati o elasticizzati.

4. Non sono ammessi loghi sul costume, fatta eccezione per il marchio del produttore

5. Non sono ammessi accessori o gioielli, così come gesti volgari.

6. Non è consentito l'uso di scarpe

COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile SOLO agli atleti.

I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione. Gli atleti nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.



MEN'S CLASSIC PHYSIQUE

I Concorrenti appartenenti a questa devono avere:

- Un maggiore sviluppo muscolare rispetto ad un Men's Physique, ed al contempo inferiore ad un Bodybuilder.
- Una struttura fisica estremamente armoniosa
- Una spiccata X-Shape che faccia sparire il punto vita
- Una spiccata V-Shape

CRITERI DI VALUTAZIONE

I giudici giudicheranno i concorrenti secondo i criteri:

1. Simmetria

2. Posing e Presentazione

3. Muscolosità

4. Condizione

5. Tono Della Pelle

6. Routine

È prevista la routine di pose individuale **che contribuirà al 25% del punteggio finale.**

La pelle deve essere depilata e abbronzata, si consiglia l'uso di coloranti o mallo (a seconda della competizione).

SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

- I concorrenti sono valutati per quarti di giro (Round di Simmetria)
- I concorrenti sono valutati attraverso 8 pose obbligatorie (Round di muscolosità)
- I concorrenti verranno confrontati una o più volte
- I concorrenti eseguiranno routine di posing su base musicale a loro scelta (max 90 secondi)
- Tale routine sarà a discrezione del promoter per tutti gli atleti o per i soli 5 finalisti e concorre nella valutazione finale per il 25%
- I concorrenti si esibiranno in un Posedown finale che a discrezione del promoter avverrà per tutti gli atleti o per i soli 5 finalisti



DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

I concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolti verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria).

Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.

POSING E PRESENTAZIONE:

I concorrenti devono presentarsi con un buon portamento, una ottima postura e spiccata sicurezza.

Devono essere in grado di valorizzare il proprio fisico attraverso un posing non rude ma classico ed aggraziato, muovendosi nelle transizioni con estrema fluidità

MUSCOLOSITÀ:

Round 1:

I concorrenti, posizionati sulla line-up come da round di simmetria, eseguiranno, chiamate dal Capo giuria, le seguenti pose obbligatorie:

1. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
2. Dorsali frontali (Front Lat Spread)
3. Espansione toracica (Side Chest)
4. Tricipiti di lato (Side Triceps)
5. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)
6. Dorsali di schiena (Back Lat Spread)
7. Addominali e gambe (Abdominal and Thighs)

A richiesta dei giudici: posa del più muscoloso (most muscular).

Round 2 (1-st callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice i concorrenti verranno scambiati di posto e chiamati a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.



Tali confronti individuali avvengono al centro del palco ed i concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

CONDIZIONE:

La condizione fa riferimento al livello di separazione dei settori muscolari adiacenti, oltre al grado di tonicità muscolare.

Il tiraggio è altresì importante, anche se un aspetto “troppo tirato” non è vantaggioso né desiderabile.

ROUTINE:

Round 3:

Vengono nominati i 5 finalisti, mentre gli altri vengono premiati con medaglie di partecipazione.

I finalisti eseguiranno ulteriori callout e la routine di pose individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

Round 4:

La routine di posing può durare fino a 90 secondi.

Il costume è costituito da uno short corto ed elasticizzato di colore nero, pari gamba o sgambato, ma meno di quello da BB.

È possibile l'uso di qualche accessorio scenico che potrà essere presentato alla giuria PRIMA della competizione per specifica approvazione.

Il tempo viene considerato dall'inizio della musica, non dalla prima posa.

La musica, come le pose, devono essere interrotte dopo i 90 secondi.

Durante la routine gli atleti devono presentare il loro fisico e mostrare le loro pose migliori.

La presentazione deve essere gestita dal punto di vista coreografico, dello spazio, le transizioni devono essere coerenti e delicate, esaltando la classicità richiesta dalla categoria.



Le pose della routine possono includere non solo pose in piedi ma anche in ginocchio, di fianco e posteriori.

I concorrenti devono cercare di stupire positivamente sia i giudici che gli spettatori.

Si ricorda che questo round richiama il 25% del punteggio finale.

Inoltre, la routine di posing sarà valutativa dei PREMI SPECIALI che comunque rimangono a discrezione del promoter.

Round 5:

Dopo l'esecuzione di tutte le routine,

3. I 5 concorrenti finalisti risaliranno sul palco

4. Gli atleti saranno premiati dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, gli avversari ed i giudici.

COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile SOLO agli atleti.

I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione. Gli atleti nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.



BODY BUILDING HP-3

Questa sezione riguarda in dettaglio la categoria Body Building HP -3

Possono gareggiare in questa categoria solo gli atleti che soddisfano il seguente criterio:

Peso corporeo espresso in chilogrammi pari o inferiore al valore ottenuto sottraendo 103 alla relativa altezza espressa in centimetri

Esempio: ALTEZZA 180 CM – 103 = PESO MASSIMO CONSENTITO: 77 KG

CRITERI DI VALUTAZIONE

Valgono tutte le precedenti considerazioni fatte per la categoria Bodybuilding ma variano le priorità di valutazione:

- 1.Simmetria e proporzioni**
- 2.Definizione e vascolarità**
- 3. Muscolosità**
- 4.Tono Della Pelle**
- 5.Presenza Sul Palco**

SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

Come nella sezione BB

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

Come nella sezione BB

ABBIGLIAMENTO

Come nella sezione BB

COLORE DELLA PELLE

Come nella sezione BB

REGISTRAZIONE

Come nella sezione BB



WOMEN'S BIKINI

Questa sezione riguarda tutte le categorie Bikini (Open, Junior e Master).

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le concorrenti di questa categoria vengono valutate secondo i seguenti criteri:

- 1) Armonia e Simmetria**
- 2) Aspetto atletico globale**
- 3) Bellezza del viso**
- 4) Aspetto e compattezza della pelle**
- 5) Acconciatura ed il look**
- 6) Presenza sul palco (controllo del corpo, portamento ed eleganza)**

L'attenzione sarà posta ad un'adeguata simmetria tra tonicità muscolare e condizione.

Inoltre sono oggetto di valutazione la naturalezza della presentazione sul palco, il controllo del proprio corpo, il portamento e l'eleganza.

Verrà valutata la "linea", in base al livello di tono muscolare complessivo. I gruppi muscolari devono essere tonici e simmetrici, ben bilanciati ed inoltre le atlete devono presentare un bell'aspetto ed una bassa percentuale di grasso corporeo.

Una linea troppo muscolosa o troppo definita verrà penalizzata nel punteggio.

La pelle deve essere liscia e dall'aspetto sano, priva di cellulite o inestetismi.

Il viso, l'acconciatura e il make-up devono completare l'impressione generale proposta dall'atleta.

Si noti che la presentazione dell'atleta avviene dal momento in cui sale sul palco fino al momento in cui lo lascia.

Le atlete che competono nella categoria bikini devono dare l'idea di una donna sana, atletica e attraente mai volgare.



DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

Le atlete si dispongono in fila secondo l'ordine numerico di fronte ai giudici.

Le atlete compiranno i 4 quarti di giro a destra a seconda delle richieste del capo giudice.

Il capo giudice può richiedere cambi di posizione e confronti.

Il confronto avviene al centro del palco in ordine, secondo le decisioni dei giudici.

Ogni atleta sarà sottoposta ad almeno un confronto.

Queste le pose di simmetria:

1. Rilassata frontale: L'atleta sta in piedi con una mano in posizione di riposo sul fianco, con una gamba estesa in avanti e leggermente di fianco. I piedi non devono essere distanti più di 30 cm.

2. Quarto di giro a destra: L'atleta si trova con la parte sinistra del corpo rivolta verso i giudici, la parte superiore del corpo è leggermente girata verso i giudici, lo sguardo è rivolto verso i giudici, la mano destra poggiata sul fianco destro, la gamba sinistra leggermente piegata.

3. Quarto di giro schiena alla giuria: L'atleta esegue un quarto di giro a destra e rivolge la schiena verso i giudici. I piedi non distano più di 30 cm l'uno dall'altro. Una mano è rilassata sul fianco, l'altra lungo il corpo. In posizione eretta, dritta senza inclinare la parte posteriore eccessivamente verso i giudici.

4. Quarto di giro a destra: L'atleta si trova con la parte destra del corpo rivolta verso i giudici, la parte superiore è leggermente rivolta verso i giudici. Lo sguardo è rivolto verso i giudici, la mano sinistra poggia sul fianco sinistro, la gamba destra leggermente piegata.

5. Quarto di giro a destra rilassata frontale: L'atleta torna in posizione frontale.

Da notare che i giri e le pose devono risultare rilassate senza tensione con transizioni fluide.



Round 2 (1st Callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice le concorrenti verranno scambiate di posto e chiamate a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco e le concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

T-Walk o I-Walk:

Round 3:

Vengono nominati le 5 finaliste, mentre le altre vengono premiate con medaglie di partecipazione.

Le finaliste eseguiranno ulteriori callout e la T-Walk o I-Walk individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

T-Walk:

- 1.L'atleta raggiunge la posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto".
- 2.L'atleta si porta al centro del palco ed esegue la posa frontale.
- 3.L'atleta si sposta nella parte sinistra del palco ed esegue la posa quarto di giro con il lato sinistro del corpo rivolto verso i giudici.
- 4.L'atleta si sposta nella parte destra del palco ed esegue la posa quarto di giro con il lato destro del corpo rivolto verso i giudici.
- 5.L'atleta torna al centro del palco ed esegue la posa dando la schiena ai giudici.
- 6.L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto finale".
- 7.L'atleta ritorna sulla linea di fondo del palco.

***Nel corso della T-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**



I-WALK:

- 1.L'atleta raggiunge la posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto".
- 2.L'atleta si porta al centro del palco ed esegue tutti i quarti di giro.
3. L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto finale".
- 4.L'atleta ritorna sulla linea di fondo del palco.

***Nel corso della I-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**

Round 4:

Dopo la T-walk le atlete si portano al centro del palco creando una fila ordinata a partire dal numero di registrazione più basso.

Le atlete saranno premiate dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, le avversarie ed i giudici.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento per tutti i round:

- 1.Un bikini a due pezzi
- 2.Colore, materiale e struttura sono a discrezione dell'atleta.
- 3.Non sono ammessi bikini composti da perizoma, è necessario che esso copra circa un terzo del gluteo e l'intera area anteriore, frontale.
- 4.Le atlete devono indossare scarpe trasparenti con tacchi alti, modello a sandalo. Lo spessore della para non deve superare i 25 mm. L'altezza del tacco invece non deve superare i 130 mm.
- 5.I capelli possono essere acconciati a piacere.
- 6.La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura. È consigliato l'utilizzo di abbronzante e/o mallo.
- 7.I gioielli sono ammessi purché siano di buon gusto.
- 8.Il capo giuria ha il diritto di stabilire se l'abbigliamento dell'atleta sia accettabile in termini di standard, gusto e decenza.



COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Le atlete devono essere registrate in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile SOLO alle atlete.

I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione.



WOMEN'S FIGURE

Questa sezione riguarda tutte le categorie Figure (Open, Master).

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le atlete in questa categoria devono essere dotate di bellezza ed eleganza oltre che di un corpo atletico e sportivo.

Il giudizio si baserà quindi sull'armonia e sulla simmetria presente tra i vari gruppi muscolari.

E' inoltre prevista la possibilità di portare sul palco un leggero condizionamento e quindi un leggero tiraggio.

ATTENZIONE:

NON è una categoria di Bodybuilding e quindi un eccessivo sviluppo muscolare o un eccessivo tiraggio saranno penalizzati.

1.Armonia e Simmetria

2.Aspetto atletico globale

3. Condizione

4.Aspetto e compattezza della pelle

5.Presenza sul palco (controllo del corpo, portamento ed eleganza)

Per *condizione* si intende quanto segue: le concorrenti devono risultare piacevoli, toniche ed energiche, tuttavia mostrando sempre una notevole femminilità.

La categoria non effettua la routine di Posing.

La presentazione dell'atleta avviene dal momento in cui sale sul palco fino al momento in cui lo lascia.



DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

Le atlete si dispongono in fila secondo l'ordine numerico di fronte ai giudici.

Le atlete compiranno i 4 quarti di giro a destra a seconda delle richieste del capo giudice.

Il capo giudice può richiedere cambi di posizione e confronti.

Il confronto avviene al centro del palco in ordine, secondo le decisioni dei giudici.

Ogni atleta sarà sottoposta ad almeno un confronto.

Le concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolte verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria).

Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.

Queste le pose di simmetria:

1. Rilassata frontale

2. Quarto di giro a destra

3. Quarto di giro schiena alla giuria

4. Quarto di giro a destra

5. Quarto di giro a destra rilassata frontale.

Da notare che i giri e le pose devono risultare rilassate senza tensione con transizioni fluide.



Round 2 (1st Callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice le concorrenti verranno scambiate di posto e chiamate a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco e le concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

T-Walk o I-Walk:

Round 3:

Vengono nominati le 5 finaliste, mentre le altre vengono premiate con medaglie di partecipazione.

Le finaliste eseguiranno ulteriori Callout e la T-Walk o I-Walk individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

T-Walk:

- 1.L'atleta raggiunge la posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto".
- 2.L'atleta si porta al centro del palco ed esegue la posa frontale.
- 3.L'atleta si sposta nella parte sinistra del palco ed esegue la posa quarto di giro con il lato sinistro del corpo rivolto verso i giudici.
- 4.L'atleta si sposta nella parte destra del palco ed esegue la posa quarto di giro con il lato destro del corpo rivolto verso i giudici.
- 5.L'atleta torna al centro del palco ed esegue la posa dando la schiena ai giudici.
- 6.L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto finale"
- 7.L'atleta ritorna sulla linea di fondo del palco.

***Nel corso della T-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**



I-WALK:

- 1.L'atleta raggiunge la posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto".
- 2.L'atleta si porta al centro del palco ed esegue tutti i quarti di giro.
3. L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto finale".
- 4.L'atleta ritorna sulla linea di fondo del palco.

***Nel corso della I-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**

Round 4:

Dopo la walk le atlete si portano al centro del palco creando una fila ordinata a partire dal numero di registrazione più basso.

Le atlete saranno premiate dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, le avversarie ed i giudici.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento per tutti i round:

- 1.Un bikini a due pezzi incrociato sulla schiena e legato al collo
- 2.Colore, materiale e struttura sono a discrezione dell'atleta.
- 3.Non sono ammessi perizoma, è necessario che il costume copra circa un terzo del gluteo e l'intera area anteriore, frontale.
- 4.Le atlete devono indossare scarpe trasparenti con tacchi alti, modello a sandalo. Lo spessore della para non deve superare i 25 mm. L'altezza del tacco invece non deve superare i 130 mm.
- 5.I capelli possono essere acconciati a piacere.
- 6.La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura. È consigliato l'utilizzo di abbronzante e/o mallo.
- 7.I gioielli sono ammessi purché siano di buon gusto.
- 8.Il capo giuria ha il diritto di stabilire se l'abbigliamento dell'atleta sia accettabile in termini di standard, gusto e decenza.



COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Le atlete devono essere registrate in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile SOLO alle atlete.

I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione. Le atlete nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.



WOMEN'S PHYSIQUE

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le atlete in questa categoria devono avere una bassa percentuale di grasso, separazione, tonicità, simmetria e definizione muscolare.

Il giudizio si baserà quindi sull'armonia e sulla simmetria ed eleganza presentata on stage.

In generale le atlete devono presentare un package che esprima energia, eleganza e forza.

Non sono da dimenticare capelli , trucco ed espressioni facciali.

Per *condizione* si intende quanto segue: le concorrenti devono risultare piacevoli, toniche ed energiche, tuttavia mostrando sempre una notevole femminilità.

La categoria effettua la routine di Posing.

La presentazione dell'atleta avviene dal momento in cui sale sul palco fino al momento in cui lo lascia.

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

Le concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolte verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria).

Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.

MUSCOLOSITÀ:

Round 1:

Le concorrenti, posizionate sulla line-up come da round di simmetria, eseguiranno, chiamate dal Capo giuria, le seguenti pose obbligatorie:

1. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
2. Espansione toracica (Side Chest)
3. Tricipiti di lato (Side Triceps)



4. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)

5. Addome e Gambe (Abdominal & Thights)

Round 2 (1st Callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice le concorrenti verranno scambiate di posto e chiamate a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco e le concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

Round 3:

Vengono nominati le 5 finaliste, mentre le altre vengono premiate con medaglie di partecipazione.

Le finaliste eseguiranno ulteriori Callout e Routine individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

ROUTINE:

Round 4:

Le finaliste, in ordine numerico, eseguiranno la propria routine individuale.

La routine di posing può durare fino a 60 secondi.

La routine può essere fatta senza calzature.

Il tempo viene considerato dall'inizio della musica, non dalla prima posa.

La musica, come le pose, devono essere interrotte dopo i 60 secondi.

Durante la routine le atlete devono presentare il loro fisico e mostrare le loro pose migliori.

La presentazione deve essere gestita dal punto di vista coreografico, dello spazio, le transizioni devono essere coerenti.

Le pose della routine possono includere non solo pose in piedi ma anche in ginocchio, di fianco e posteriori.



Le concorrenti devono cercare di stupire positivamente sia i giudici che gli spettatori. Oltre alle pose di bodybuilding le atlete possono far uso delle loro abilità personali. La routine di posing non sarà oggetto di valutazione per la classifica della categoria ma sarà valutativa dei PREMI SPECIALI che comunque rimangono a discrezione del promoter.

Round 5:

Dopo la routine le atlete si portano al centro del palco creando una fila ordinata a partire dal numero di registrazione più basso.

Le atlete saranno premiate dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, le avversarie ed i giudici.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento per tutti i round:

1. Un bikini a due pezzi incrociato sulla schiena e legato al collo

2. Colore, materiale e struttura sono a discrezione dell'atleta.

3. Non sono ammessi perizoma, è necessario che il costume copra circa un terzo del gluteo e l'intera area anteriore, frontale.

4. Le atlete devono indossare scarpe trasparenti con tacchi alti, modello a sandalo. Lo spessore della para non deve superare i 25 mm. L'altezza del tacco invece non deve superare i 130 mm.

5. I capelli possono essere acconciati a piacere.

6. La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura. È consigliato l'utilizzo di abbronzante e/o mallo.

7. I gioielli sono ammessi purché siano di buon gusto.

8. Il capo giuria ha il diritto di stabilire se l'abbigliamento dell'atleta sia accettabile in termini di standard, gusto e decenza.



COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Le atlete devono essere registrate in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio. La registrazione è accessibile SOLO alle atlete. I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione. Le atlete nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.



WOMEN'S BODY BUILDING

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le atlete in questa categoria devono esprimere l'estremizzazione femminile della muscolosità, bassa percentuale di grasso, separazione, tonicità, simmetria e definizione muscolare.

Il giudizio si baserà in primis sull'armonia e sulla simmetria ed eleganza presentata on stage.

In generale le atlete devono presentare un package che esprima forza, energia ed eleganza pur rimanendo femminili.

Non sono da dimenticare capelli , trucco ed espressioni facciali.

La categoria effettua la routine di Posing.

La presentazione dell'atleta avviene dal momento in cui sale sul palco fino al momento in cui lo lascia.

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

Le concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolte verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria).

Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.

MUSCOLOSITÀ:

Round 1:

Le concorrenti, posizionate sulla line-up come da round di simmetria, eseguiranno, chiamate dal Capo giuria, le seguenti pose obbligatorie:

1. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
2. Espansione toracica (Side Chest)
3. Tricipiti di lato (Side Triceps)
4. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)



5. Addome e Gambe (Abdominal & Thights)

6. Most Muscular (Crab & Hands on Hips)

Round 2 (1st Callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice le concorrenti verranno scambiate di posto e chiamate a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco e le concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

Round 3:

Vengono nominati le 5 finaliste, mentre le altre vengono premiate con medaglie di partecipazione.

Le finaliste eseguiranno ulteriori Callout e Routine individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

ROUTINE:

Round 4:

Le finaliste, in ordine numerico, eseguiranno la propria routine individuale.

La routine di posing può durare fino a 60 secondi.

La routine può essere fatta senza calzature.

Il tempo viene considerato dall'inizio della musica, non dalla prima posa.

La musica, come le pose, devono essere interrotte dopo i 60 secondi.

Durante la routine le atlete devono presentare il loro fisico e mostrare le loro pose migliori.

La presentazione deve essere gestita dal punto di vista coreografico, dello spazio, le transizioni devono essere coerenti.

Le pose della routine possono includere non solo pose in piedi ma anche in ginocchio, di fianco e posteriori.

Le concorrenti devono cercare di stupire positivamente sia i giudici che gli spettatori.

Oltre alle pose di bodybuilding le atlete possono far uso delle loro abilità personali.



La routine di posing non sarà oggetto di valutazione per la classifica della categoria ma sarà valutativa dei PREMI SPECIALI che comunque rimangono a discrezione del promoter.

Round 5:

Dopo la routine le atlete si portano al centro del palco creando una fila ordinata a partire dal numero di registrazione più basso.

Le atlete saranno premiate dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, le avversarie ed i giudici.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento per tutti i round:

1. Un bikini a due pezzi

2. Colore, materiale e struttura sono a discrezione dell'atleta.

3. Non sono ammessi perizoma, è necessario che il costume copra circa un terzo del gluteo e l'intera area anteriore, frontale.

4. Le scarpe non sono ammesse

5. I capelli possono essere acconciati a piacere.

6. La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura. È consigliato l'utilizzo di abbronzante e/o mallo.

7. I gioielli sono ammessi purché siano di buon gusto.

8. Il capo giuria ha il diritto di stabilire se l'abbigliamento dell'atleta sia accettabile in termini di standard, gusto e decenza.



COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Le atlete devono essere registrate in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio. La registrazione è accessibile SOLO alle atlete. I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione. Le atlete nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.



WOMEN'S SPORT MODEL

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le concorrenti di questa categoria vengono valutate secondo i seguenti criteri:

1) Presentazione

2) Carisma

3) Proporzione e Simmetria

4) Atleticità e Bellezza generale

5) Presenza sul palco (controllo del corpo, portamento ed eleganza)

Le atlete devono presentare un fisico simmetrico, armonico e proporzionato.

Lo sviluppo muscolare deve essere adeguato e il livello di definizione, muscolosità e separazione dei settori muscolari deve essere basso.

Di conseguenza atlete troppo muscolose, troppo condizionate o estremamente definite, verranno penalizzate.

Le atlete devono presentarsi in modo da apparire fotogeniche e quindi anche la presentazione (look e cura dei particolari) sarà oggetto di valutazione.

La pelle deve essere liscia e dall'aspetto sano, priva di cellulite o inestetismi.

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

Le atlete si dispongono in fila secondo l'ordine numerico di fronte ai giudici.

Le atlete compiranno i 4 quarti di giro a destra a seconda delle richieste del capo giudice.

Il capo giudice può richiedere cambi di posizione e confronti.

Il confronto avviene al centro del palco in ordine, secondo le decisioni dei giudici.

Ogni atleta sarà sottoposta ad almeno un confronto.



Queste le pose di simmetria:

1. Rilassata frontale: L'atleta sta in piedi con una mano in posizione di riposo sul fianco, con una gamba estesa in avanti e leggermente di fianco. I piedi non devono essere distanti più di 30 cm.

2. Quarto di giro a destra: L'atleta si trova con la parte sinistra del corpo rivolta verso i giudici, la parte superiore del corpo è leggermente girata verso i giudici, lo sguardo è rivolto verso i giudici, la mano destra poggiata sul fianco destro, la gamba sinistra leggermente piegata.

3. Quarto di giro schiena alla giuria: L'atleta esegue un quarto di giro a destra e rivolge la schiena verso i giudici. I piedi non distano più di 30 cm l'uno dall'altro. Una mano è rilassata sul fianco, l'altra lungo il corpo. In posizione eretta, dritta senza inclinare la parte posteriore eccessivamente verso i giudici.

4. Quarto di giro a destra: L'atleta si trova con la parte destra del corpo rivolta verso i giudici, la parte superiore è leggermente rivolta verso i giudici. Lo sguardo è rivolto verso i giudici, la mano sinistra poggia sul fianco sinistro, la gamba destra leggermente piegata.

5. Quarto di giro a destra rilassata frontale: L'atleta torna in posizione frontale.

Da notare che i giri e le pose devono risultare rilassate senza tensione con transizioni fluide.

Round 2 (1st Callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice le concorrenti verranno scambiate di posto e chiamate a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco e le concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.



T-Walk o I-Walk:

Round 3:

Vengono nominati le 5 finaliste, mentre le altre vengono premiate con medaglie di partecipazione.

Le finaliste eseguiranno ulteriori callout e la T-Walk o I-Walk individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

T-Walk:

- 1.L'atleta cammina sino al centro del palco ed esegue la posa frontale.
- 2.L'atleta si sposta nella parte sinistra del palco ed esegue la posa quarto di giro con il lato sinistro del corpo rivolto verso i giudici.
- 3.L'atleta si sposta nella parte destra del palco ed esegue la posa quarto di giro con il lato destro del corpo rivolto verso i giudici.
- 4.L'atleta torna al centro del palco ed esegue la posa dando la schiena ai giudici.
- 5.L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto finale".
- 6.L'atleta ritorna sulla linea di fondo del palco.

***Nel corso della T-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**

I-WALK:

- 1.L'atleta raggiunge la posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto".
- 2.L'atleta si porta al centro del palco ed esegue tutti i quarti di giro.
3. L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto finale".
- 4.L'atleta ritorna sulla linea di fondo del palco.

***Nel corso della I-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.**



Round 4:

Dopo la T-walk le atlete si portano al centro del palco creando una fila ordinata a partire dal numero di registrazione più basso.

Le atlete saranno premiate dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, le avversarie ed i giudici.

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento sportivo comprendente reggiseno sportivo (top) e pantaloncini corti (short)

ESCLUSIVAMENTE DI COLORE NERO

Non sono consentiti attrezzi sportivi.

Le calzature devono essere scarpe da ginnastica ESCLUSIVAMENTE DI COLORE BIANCO

COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Le atlete devono essere registrate in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile SOLO alle atlete. I preparatori o accompagnatori riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione.



PARATHLETES (OWN MOTOR SKILLS)

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

I concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolti verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria). Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.

POSING E PRESENTAZIONE:

I concorrenti devono presentarsi con un buon portamento, una studiata postura e spiccata sicurezza.

MUSCOLOSITÀ:

Round 1:

I concorrenti, posizionati sulla line-up come da round di simmetria, eseguiranno, chiamate dal Capo giuria, le seguenti pose obbligatorie:

1. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
2. Dorsali frontali (Front Lat Spread)
3. Espansione toracica (Side Chest)
4. Tricipiti di lato (Side Triceps)
5. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)
6. Dorsali di schiena (Back Lat Spread)
7. Addominali (Abdominal)
8. A richiesta dei giudici: posa del più muscoloso (most muscular).



Round 2 (1-st callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice i concorrenti verranno scambiati di posto e chiamati a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.

Tali confronti individuali avvengono al centro del palco ed i concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

CONDIZIONE:

La condizione fa riferimento al livello di separazione dei settori muscolari adiacenti, oltre al grado di tonicità muscolare.

Il tiraggio è altresì importante.

ROUTINE:

Round 3:

Vengono nominati i 5 finalisti, mentre gli altri vengono premiati con medaglie di partecipazione.

I finalisti eseguiranno ulteriori callout e la routine di pose individuale (che potrà riguardare anche tutti gli atleti a discrezione del promoter)

Round 4:

La routine di posing può durare fino a 60 secondi.

Il costume da gara viene lasciato alla libera scelta dei concorrenti.

È possibile la richiesta di partner durante l'esecuzione delle routine.

Tale richiesta dovrà essere presentata alla giuria all'atto della registrazione.

Il tempo viene considerato dall'inizio della musica, non dalla prima posa.

La musica, come le pose, devono essere interrotte dopo i 60 secondi.

Durante la routine gli atleti devono presentare il loro fisico e mostrare le loro pose migliori.

La presentazione deve essere gestita dal punto di vista coreografico, dello spazio, le transizioni devono essere coerenti e delicate, esaltando la classicità richiesta dalla categoria.



Round 5:

Dopo l'esecuzione di tutte le routine, i 5 concorrenti finalisti risaliranno sul palco e saranno premiati dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, gli avversari ed i giudici.

COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile agli atleti ed agli accompagnatori, i quali riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione. Gli atleti nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.



PARATHLETES (WHEELCHAIR)

DESCRIZIONE DELLE FASI DELLA COMPETIZIONE

SIMMETRIA:

I concorrenti si mettono in fila in ordine numerico, rivolti verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giro secondo gli ordini del capo giuria (di solito i quarti di giro vengono effettuati verso la destra dell'atleta ed in ogni caso saranno chiamati dal capo giuria).

Eventualmente il capo giuria provvederà a scambiare di posto gli atleti per rendere i giudici abili a valutare anche gli atleti che siano prospetticamente più distanti.

POSING E PRESENTAZIONE:

I concorrenti devono presentarsi con un buon portamento, una studiata postura e spiccata sicurezza.

MUSCOLOSITÀ:

Round 1:

I concorrenti, posizionati sulla line-up come da round di simmetria, eseguiranno, chiamate dal Capo giuria, le seguenti pose obbligatorie:

1. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
2. Dorsali frontali (Front Lat Spread)
3. Espansione toracica (Side Chest)
4. Tricipiti di lato (Side Triceps)
5. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)
6. Dorsali di schiena (Back Lat Spread)
7. Addominali (Abdominal)
8. A richiesta dei giudici: posa del più muscoloso (most muscular).

Round 2 (1-st callout):

Basandosi sulle richieste di ciascun giudice i concorrenti verranno scambiati di posto e chiamati a confronti da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4, eseguendo le pose precedenti.



Tali confronti individuali avvengono al centro del palco ed i concorrenti si allineeranno secondo le richieste del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

CONDIZIONE:

La condizione fa riferimento al livello di separazione dei settori muscolari adiacenti, oltre al grado di tonicità muscolare.

Il tiraggio è altresì importante.

Round 3:

I concorrenti finalisti saranno premiati dal quinto al primo posto.

È fatto obbligo quello di mantenere un comportamento sportivo per tutta la durata della premiazione onorando la competizione, gli avversari ed i giudici.

COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile agli atleti ed agli accompagnatori, i quali riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione.



MODEL PAIRS

DESCRIZIONE

Gli atleti della categoria coppia si presenteranno sul palco nel modo più armonioso possibile sia per statura, sia per muscolosità.

Per quanto riguarda l'abbigliamento di scena esso prevede quello della Sport Models per le donne e pantaloncino nero per l'uomo, entrambi con scarpette ginniche bianche.

Le coppie eseguiranno le seguenti pose imposte:

1. Rilassata frontale
2. Quarto di giro a destra
3. Quarto di giro schiena alla giuria
4. Quarto di giro a destra
5. Quarto di giro a destra rilassata frontale
6. Doppio bicipite frontale
7. Side Chest
8. Side triceps
9. Doppio bicipite di schiena
10. Addome e cosce

Successivamente gli Atleti eseguiranno una coreografia di 60" o una passerella a loro discrezione.



COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile agli atleti ed agli accompagnatori, i quali riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione.



BODYBUILDING PAIRS

DESCRIZIONE

Gli atleti della categoria coppia si presenteranno sul palco nel modo più armonioso possibile sia per statura, sia per muscolosità.

Per quanto riguarda l'abbigliamento di scena esso prevede quello della Figure o Woman Physique per le donne e Bodybuilding o Classic per l'uomo.

Le donne avranno le calzature con tacco come da regolamento per le Figure o WP che potranno togliere durante la routine libera.

Le coppie eseguiranno le seguenti pose imposte:

- 1.Rilassata frontale
- 2.Quarto di giro a destra
- 3.Quarto di giro schiena alla giuria
- 4.Quarto di giro a destra
- 5.Quarto di giro a destra rilassata frontale
- 6.Doppio bicipite frontale
- 7.Front Lat Spread
- 8.Side Chest
- 9.Side triceps
- 10.Doppio bicipite di schiena
- 11.Rear Lat spread
- 12.Addome e cosce
- 13.Best couple pose

Successivamente gli Atleti eseguiranno una coreografia di 60”.



COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo e comunque l'uso del mallo stesso dipenderà dalla singola organizzazione della competizione

REGISTRAZIONE

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio.

La registrazione è accessibile agli atleti ed agli accompagnatori, i quali riceveranno un badge o un pass che deve essere indossato per tutta la durata della competizione.



APPENDICE



L'ATLETA AMATORE/PRO NATURALBODY/WLNB

Tutti gli atleti iscritti alla NATURALBODY/WLNB possono, a loro discrezione, essere iscritti anche ad altre organizzazioni di bodybuilding.

Tali atleti sono liberi di gareggiare in qualsiasi organizzazione vogliono, anche se l'etica su cui fa perno la filosofia NATURALBODY/WLNB suggerisce vivamente ai suoi iscritti di evitare qualsiasi competizione senza controllo antidoping.

Gli iscritti sono altresì invitati a visionare e valutare i controlli antidoping degli eventi natural a cui vogliono partecipare, per accertarsi della loro consistenza e validità e per accrescere anche il livello dei controlli della NATURALBODY/WLNB stessa, in un'ottica del tutto win-win.

Per gli atleti PRO vige l'obbligo di tesseramento annuale e di svolgere almeno una competizione Internazionale all'anno, come testimonianza dell'essere parte della Nazionale Azzurra.

L'atleta PRO Azzurro può di solito usufruire di una sospensione dalle competizioni internazionali per la durata di un anno (*anno sabbatico*) con l'obbligo di non partecipare, in tale, periodo a nessuna competizione di altre federazioni.

Sono previste comunque delle eccezioni che saranno trattate dalla Federazione in maniera singola.

NATURALBODY/WLNB ORGANIZATION CHART



Mario Tocci President

wnlb.naturalbody@gmail.com

Mario Tocci

