



Convenzionata



Coni

Natural Bodybuilding & Fitness Italy

REGOLAMENTO ATLETI



Affiliata



World Natural Bodybuilding Federation

Presentiamo il regolamento atleti che la NBFI, affiliata alla WNBF/INBF U.s.a., ha adottato dalla federazione internazionale INBF per l'anno in corso, adeguato inoltre alle normative italiane.

Possono partecipare a una gara amatoriale Natural Bodybuilding & Fitness Italy (NBFI) Federation o a una gara di qualifica a pro per le competizioni professionistiche della World Natural Bodybuilding Federation (WNBF) solo gli atleti e le atlete che aderiscono al suo regolamento e alla sua politica e che soddisfano le condizioni di eleggibilità spiegate in questo "Regolamento atleti NBFI" e nello statuto e nei regolamenti NBFI.

REGOLAMENTO ATLETI NBF

CATEGORIE DI ALTEZZA E PESO NBF

La Natural Bodybuilding & Fitness Italy, in accordo con la INBF e la WNBFF U.S.A., ha fissato le categorie di peso per il bodybuilding maschile e femminile. Solitamente, le categorie di Figure, Firmness, Novice Men, Masters Men e Ms. Fit Body sono determinate in base all'altezza, però secondo le altezze dei concorrenti iscritti a una gara specifica, come disposto dal promotore locale.

CATEGORIE DI PESO BODYBUILDING OPEN MASCHILE

Le categorie di peso restano uguali in tutte le gare NBF open di bodybuilding maschile:

- Pesi gallo – sotto i 68 kg;
- Pesi leggeri – > 68-75 kg;
- Pesi medi – > 75-80 kg;
- Pesi medio massimi – > 80-86 kg;
- Pesi massimi – oltre gli 86 kg

CATEGORIE DI PESO BODYBUILDING OPEN FEMMINILE

Le categorie di peso restano uguali in tutte le gare NBF open di bodybuilding femminile:

- Pesi leggeri – sotto i 53,5 kg;
- Pesi medi – 53,5 kg e oltre

BODYBUILDING NOVICE MEN'S, WOMEN'S E NOVICE MASTERS

Attualmente non presenti in Italia, a volte le categorie Novice sono organizzate in categorie di peso fisse (a discrezione del promotore), però di solito i concorrenti Novice (se ce ne sono più di 10) sono suddivisi in due o tre gruppi secondo il peso. Tutti i concorrenti fanno la pesa e sono suddivisi uniformemente nelle categorie prestabilite in base al numero complessivo (per es. in caso di 12 Novice Men, i sei uomini più leggeri nei pesi leggeri e i sei uomini più pesanti nei pesi massimi).

CATEGORIE FIGURE, FITNESS, MS. FIT BODY

Solitamente le categorie Figure, Fitness e Ms. Fit Body sono suddivise in due o tre gruppi secondo l'altezza (quando ci sono abbastanza concorrenti da permettere la suddivisione in categorie, a discrezione del promotore). In caso sia necessario suddividere in categorie, tutte le concorrenti si mettono in tacchi alti per misurarne l'altezza. Poi sono suddivise uniformemente nelle categorie prestabilite in base al numero complessivo delle concorrenti (per es. in una gara di Figure con 12 concorrenti, le sei donne più basse nella categoria Basse e le sei donne più alte nella categoria Alte).

LA VALUTAZIONE DELLE GARE DI *BODYBUILDING*

1. BASI DELLA VALUTAZIONE

La valutazione del fisico nelle gare certificate NBFi deve basarsi esclusivamente sull'aspetto e sulla presentazione dei concorrenti sul palco durante la prevalutazione e lo spettacolo finale.

2. ASPETTI DELLA VALUTAZIONE

La valutazione del fisico nelle gare certificate NBFi si basa su tre aspetti correlati, descritti qui di seguito:

- a. **MUSCOLOSITÀ:** la muscolosità si riferisce alla dimensione dei muscoli e alla loro forma, definizione e al tono. La muscolosità è determinata, in parte, dall'entità dello sviluppo in rapporto alla dimensione della struttura muscolare. Comprende anche la forma/profilo dei muscoli e dei gruppi muscolari, la separazione (cioè le linee di demarcazione fra muscoli adiacenti) e le striature che delineano sezioni di fibre nello stesso gruppo muscolare e il livello di solidità e tono muscolare (assenza di grasso o acqua sotto la pelle).
- b. **SIMMETRIA:** la simmetria si riferisce all'armonia strutturale del fisico, la dimensione relativa delle varie parti corporee e della loro forma. Deve esserci equilibrio e proporzione fra elementi diversi (parte superiore del corpo e parte inferiore del corpo; parti superiori inferiori, frontali e posteriori degli arti; e fra alcune parti corporee da ogni punto di vista, ecc.). La simmetria si riferisce non solo all'equilibrio della dimensione di questi elementi, ma anche al livello di definizione e dettaglio. Quando si determina l'equilibrio simmetrico è necessario prendere in considerazione anche la presenza di muscolosità e definizione, perché un fisico tonico e definito, con le forme giuste, è l'ideale sotto questo punto di vista. La simmetria è un indice dell'uniformità dello sviluppo e di quanto bene si combinano insieme tutte le parti del fisico.
- c. **PRESENTAZIONE:** l'elemento della presentazione si riferisce a tutto quanto non compreso nella muscolosità e nella simmetria. Sono compresi la capacità di

esposizione del fisico, la postura, il portamento, la capacità di proiezione e di posa. Sono presi in considerazione anche la qualità della pelle, l'uniformità del tono e del colore della pelle, la scelta del costume di posa e dell'acconciatura. Elementi della presentazione sono l'eleganza nell'assumere le pose obbligatorie e l'osservanza precisa delle indicazioni quando è chiesto di eseguire le pose.

a. MUSCOLOSITÀ: nel confronto della muscolosità, i giudici devono vedere la prova che il concorrente è un bodybuilder, con una muscolosità superiore al normale. La qualità desiderata per questo aspetto è uno sviluppo imponente di muscoli definiti, e NON solo la definizione di una muscolosità media ottenuta per mezzo della dieta. Nel valutare la muscolosità, il giudice deve esaminare il livello di muscolosità di tutto il corpo.

Nelle BRACCIA, i giudici devono valutare i picchi prominenti biforcati dei bicipiti e lo sviluppo separato e distinto del brachiale e del coracobrachiale. I tre capi dei tricipiti devono essere visibilmente separati e mostrare spessore e dimensione appropriati. I muscoli dell'avambraccio devono sembrare avere il 75% della circonferenza della parte superiore delle braccia quando contratti e avere la definizione necessaria.

Le SPALLE devono evidenziare lo sviluppo equilibrato dei tre capi dei deltoidi, essere separate distintamente dal trapezio, dal petto e dai muscoli della parte superiore delle braccia. In questa area deve essere visibile anche il muscolo sternocleidomastoide (collo).

Nella SCHIENA, il trapezio deve essere sviluppato e visibile. Il trapezio deve estendersi giù ai muscoli centrali della schiena (romboidi) e devono essere visibili il sottospinato e il rotondo piccolo (situati sulla parte alta, esterna, dei dorsali). Il dorsale deve dipanarsi largo dalle inserzioni spinali fino a sotto le braccia, creando la larghezza della schiena e una rastremazione a "V". Lungo la colonna vertebrale deve esserci anche un solco profondo e una definizione tipo "albero di natale", a riflettere lo spessore degli erettori spinali.

Visto frontalmente, il PETTO deve esibire pettorali sviluppati che sono spessi e definiti. Le porzioni superiore e inferiore devono essere distinguibili e di spessore simile. Per gli uomini è desiderabile una forma squadrata dei margini esterni, interni e bassi. Gli uomini non devono apparire gonfi nel petto, perché è segno di ginecomastia, associata generalmente all'uso precedente di steroidi. I segni di ginecomastia contri-

buiscono ad abbassare il punteggio dell'atleta in confronto ad altri atleti che non esibiscono imperfezioni fisiche del genere.

Sotto il petto, l'area ADDOMINALE deve essere chiaramente visibile, con almeno tre solchi orizzontali (linee trasversali), il terzo all'altezza dell'ombelico o leggermente sotto. Al centro, deve essere visibile un solco verticale (linea alba), con gli addominali separati chiaramente dagli obliqui esterni da linee che disegnano un arco che si estendono verso il basso e verso l'interno verso il pube (linea semilunare). Sopra gli obliqui devono essere visibili i dentati anteriori, più in basso, sopra l'anca devono essere visibili gli obliqui interni e il muscolo tensore della fascia.

Le GAMBE devono presentare frontalmente uno sviluppo equilibrato dei quadricipiti, oltre a quello degli adduttori nella parte interna. Visti posteriormente, i glutei devono avere natura muscolosa, squadrati e definiti, invece che morbidi e rotondi. Quando sono eseguite le pose di schiena, i bicipiti femorali devono presentare sviluppo separato e distinto fra bicipiti femorali, semitendinoso e semimembranoso. I muscoli dei polpacci devono essere sviluppati e apparire prominenti frontalmente (tibiale) e posteriormente (gastrocnemio e soleo). Il gastrocnemio deve essere diviso chiaramente nei due capi muscolari, con il capo mediale un po' più lungo. I polpacci devono avere circonferenza pari al 60% di quella della parte superiore delle cosce.

Osservando questi gruppi muscolari, i giudici devono esaminare la FORMA, la DIMENSIONE, la DEFINIZIONE e il TONO di ogni muscolo. I muscoli devono avere un bel profilo (forma), con origini e inserzioni che conferiscono loro il posto appropriato nell'anatomia complessiva. I muscoli con pance muscolare lunghe o nella media sono più desiderabili di quelli con pance corte, perché non lasciano spazi vuoti nel fisico (come il vuoto vicino la parte interna del gomito in quelli con il bicipite corto, oppure lo spazio lungo sopra il tallone in quelli con i polpacci corti). Una muscolosità piena e ben posizionata ha un aspetto più favorevole e deve essere premiata. La massa non è necessariamente il fattore determinante, però una muscolosità densa è desiderabile quando si confrontano le qualità dei bodybuilder. Sebbene le predisposizioni genetiche influenzino queste qualità, i bodybuilder di successo sono riusciti a superare questi "svantaggi" e a compensare la scarsa massa o pancia di alcuni muscoli con lo sviluppo di altre aree.

L'aspetto della DEFINIZIONE è altrettanto importante nella valutazione della muscolosità. Deve essere possibile distinguere fra muscoli e gruppi muscolari, come demarcazione delle linee esterne dei muscoli e visibilità delle striature fra le fibre di un certo muscolo. La magrezza è importante, però un aspetto anoressico o troppo magro NON è né positivo né desiderabile. I giudici devono preferire la definizione

entro i confini di un fisico ben muscoloso. Definizione e tono sono i segni di un fisico "completo" che è il risultato dell'allenamento intenso, dell'assenza di grasso corporeo e di una ritenzione idrica limitata. La vascolarità è segno di muscolosità definita, ma non è sempre indice di un fisico completo (per es., avambracci vascolari ma addome gonfio). Quando determinano i livelli di muscolosità fra i concorrenti, i giudici devono valutare la vascolarità nel contesto con gli altri fattori qui descritti.

b. SIMMETRIA: nella valutazione della simmetria, il giudice deve valutare l'armonia e la proporzione del fisico. Questa valutazione deve cominciare dalla STRUTTURA SCHELETRICA. Anche se un concorrente può essere limitato dalla sua struttura genetica, il giudice deve esaminare onestamente questa caratteristica per fare le distinzioni necessarie fra i bodybuilder. La struttura ideale presenta un rapporto quasi uguale fra lunghezza del busto e delle gambe, spalle larghe e fianchi stretti per gli uomini e proporzioni simili per le donne (però con spalle più strette). Inoltre, le deformazioni scheletriche (scoliosi, una gamba più corta ecc.) devono essere valutate come imperfezioni nonostante l'impossibilità di correggerle.

La simmetria comprende anche la valutazione dello SVILUPPO MUSCOLARE e dei muscoli stessi. Lo sviluppo della parte superiore e inferiore del corpo deve essere sinergico e uniforme. Allo stesso modo, le braccia e le gambe devono essere in proporzione una con l'altra e anche fra parte anteriore e posteriore. Il fisico deve apparire bilanciato visto frontalmente, posteriormente e lateralmente, e nessun punto di vista deve essere molto superiore agli altri. Nei muscoli deve esserci equilibrio fra la qualità del picco muscolare, dell'altezza, dello sviluppo, della lunghezza, della forma e della proporzione.

Un aspetto finale riguarda la definizione e il tono. Deve esserci uniformità fra il tono della parte inferiore e superiore del corpo, fra le estremità e il busto e fra lati corrispondenti dei gruppi muscolari di tutto il corpo (fra le braccia e fra le gambe). Valutare la simmetria significa anche trovare difetti nel corpo attraverso l'osservazione attenta, cosa diversa dai difetti nell'ambito della muscolosità. La simmetria è un elemento di difficile valutazione nelle gare di fisico, perché comprende aspetti come la forma, la dimensione e la definizione.

c. PRESENTAZIONE: oggetto della presentazione sono tutti gli aspetti della prestazione diversi dal fisico di per sé. Sono coinvolti elementi di presentazione come postura, portamento, proiezione, capacità di posa, vestiario, tono della pelle e acconciatura. La valutazione della presentazione comincia con la sessione SEMIRI-

LASSATA, in cui si esamina come il concorrente si presenta. I concorrenti devono rivolgersi nella direzione richiesta dai giudici (laterale, frontale ecc.) senza torsioni, pose, mosse ecc.. Devono rimanere eretti e simmetrici, peso su entrambe le gambe e braccia distese. Qualsiasi movimento (posa) che riduce la capacità dei giudici di osservare la presentazione deve produrre una riduzione del punteggio, che può costare all'atleta la perdita di un piazzamento migliore. Anche la CURA PERSONALE è presa in considerazione, ponendo l'enfasi sulla capacità dell'atleta di presentare un aspetto ben preparato e attraente. In questo contesto sono valutati il tono della pelle (senza macchie fuori controllo), lo scolorimento della pelle, la qualità e l'uniformità dell'abbronzatura, le smagliature, l'elasticità della pelle ecc..

Per quanto riguarda i gioielli, durante la prevalutazione è possibile indossare solo anelli e orecchini senza pendolo. Non sono permessi collane, piercing all'ombelico, cinture, cavigliere, braccialetti o orecchini con pendolo.

Il comportamento dei concorrenti durante la prevalutazione deve riflettere un atteggiamento professionale verso la competizione. I giudici devono comprendere nella presentazione le azioni di ogni atleta, specialmente nelle sessioni che valutano la muscolosità e la simmetria. Il concorrente deve divertirsi sul palco e comunicare questo stato d'animo ai giudici e al pubblico. Durante la prevalutazione, il concorrente non deve digrignare i denti, fare smorfie, fremere o tremare, non deve avere problemi di equilibrio, dimostrare arroganza ecc.. Tutti i concorrenti devono sempre fare attenzione alle indicazioni date dal giudice capo e seguirle. Le pose devono essere mantenute abbastanza a lungo da permettere ai giudici di farsi un'idea del fisico. L'incapacità di eseguire le pose quando richiesto, lo sgomitare con altri concorrenti per la posizione sul palco o altre azioni nel tentativo di attirare l'attenzione, devono essere penalizzate con un punteggio basso nella valutazione dei giudici. Anche lo stare scomposto e il distrarsi quando si è in prima fila (perché chiamati per i confronti) deve essere valutato negativamente dai giudici e riportato nel punteggio.

Gli atleti sul fondo del palco non chiamati per i confronti devono usare questo tempo per riposarsi, però devono restare eretti e attenti (perché saranno chiamati per altri confronti).

La scelta del COSTUME DI POSA deve essere conforme ai regolamenti NBFJ ed esaltare il fisico. I costumi di posa usati per la prevalutazione devono essere a tinta unita, ben aderenti, senza decori o altre cose che possono distrarre, ed essere di buon gusto. Devono essere di colore che si addice al colore della pelle del concorrente e non visibilmente sporchi o scoloriti. I costumi degli uomini devono coprire completamente i genitali e i glutei (niente tanga ecc.) ed essere sottili lateralmente,

così da mostrare la muscolosità dell'area del bacino e dell'addome. Il costume di posa per gli uomini può avere altezza laterale non superiore a 8 cm. I costumi delle donne devono coprire completamente il seno, i glutei e i genitali, essere in due pezzi (che possono essere collegati da delle strisce) e lasciare visibili addominali, tutta la schiena e la parte superiore del petto. I costumi delle donne devono avere altezza laterale non superiore a 5 cm.

Nota: la presentazione richiede grande preparazione prima della gara, che poi è dimostrata un po' da tutto, dalla presenza sul palco alla routine di pose. Sono molti gli elementi che compongono questa porzione della valutazione e devono essere presi in considerazione tutti quando si assegnano punteggi e posizioni. La presentazione deve essere valutata come elemento sia della muscolosità sia della simmetria.

d. ECCEZIONI ALLA PRESENTAZIONE DELLO SPETTACOLO SERALE: ai concorrenti è permesso indossare costumi di posa più creativi SOLO alla dimostrazione dello spettacolo serale, al termine della prevalutazione. Devono comunque rispettare il regolamento NBFi, cioè due pezzi per le donne e slip da posa per gli uomini, e coprire il corpo come sopraddetto. Tuttavia, i costumi possono presentare più colori e tessuti, oppure decori, a patto che siano considerati di buon gusto dal promotore e dal giudice capo. Non possono essere indossate scarpe, né i costumi possono avere tasselli o parti ciondolanti. Solo allo spettacolo serale è possibile indossare gioielli come orecchini con pendolo, piercing all'ombelico, braccialetti, collane ecc., se considerati di buon gusto dal promotore e dal giudice capo.

POSE OBBLIGATORIE

Gli atleti saranno valutati in base alle pose obbligatorie, sia nella sessione Simmetria sia in quella Muscolosità. I concorrenti saranno valutati suddivisi in gruppi per categoria, però nel caso di categorie troppo numerose, possono essere chiamati in gruppi di 3-6 sul palco per i confronti delle pose obbligatorie.

Le organizzazioni associate alla NBFJ devono usare le seguenti pose obbligatorie. Le pose devono essere presentate in modo che il giudice possa fare valutazioni di confronto chiare, i concorrenti non devono voltarsi da una parte all'altra (salvo se ordinato). Il concorrente deve eseguire la posa e rilassarsi al comando del giudice capo, altrimenti sarà penalizzato con un punteggio basso per non aver seguito le istruzioni. Le pose sono:

SESSIONE SIMMETRIA:

- a. POSA FRONTALE (FACING FRONT):** L'atleta deve stare in una posizione "semirilassata", con i piedi completamente appoggiati sul pavimento, la testa eretta, gli addominali contratti, i dorsali aperti e i quadricipiti contratti. Le punte dei piedi possono essere divaricate fino a 45° e i talloni non devono essere distanziati oltre 20 cm. Le braccia devono restare in una posizione "naturale", non troppo angolate lateralmente per cercare di mostrare i dorsali più grossi di quello che sono veramente. Una posa esagerata con le braccia troppo larghe causa il richiamo verbale del giudice capo e se il concorrente non obbedisce all'ordine di assumere una posizione più naturale sarà penalizzato. I concorrenti devono essere tutti rivolti in avanti, eccetto quelli alle estremità della fila, a cui può essere chiesto di ruotare un po' verso i giudici.

- b. QUARTI DI GIRO VERSO DESTRA (QUARTER-TURN TO THE RIGHT):** I concorrenti devono tenere i piedi uniti e completamente appoggiati sul pavimento. La testa deve essere rivolta nella stessa direzione dei piedi (non voltare la testa verso i giudici). La parte superiore del corpo non deve ruotare sul bacino per oltre 15° verso i giudici (è vietata la torsione eccessiva). Il braccio verso i giudici deve restare disteso verso il basso e l'altro non deve essere spostato in avanti sul busto nel tentativo di creare maggiore profondità. Portare la mano al centro del busto è proibito e chi lo farà sarà richiamato verbalmente.

- c. POSA DI SPALLE (FACING THE REAR):** L'atleta deve assumere una posizione "semirilassata" con i piedi completamente appoggiati sul pavimento, la testa eretta, la parte bassa della schiena contratta, i dorsali allargati e i posteriori delle cosce e i quadricipiti contratti. Le punte dei piedi possono essere divaricate fino a 45° e i talloni non devono essere distanziati oltre 20 cm. La schiena deve essere dritta, non piegata troppo in avanti né inarcata all'indietro verso i giudici, perché queste azioni confondono la simmetria del corpo. Le braccia devono assumere una posizione "naturale", non troppo angolata lateralmente nel tentativo di mostrare i dorsali più grossi di quello che sono realmente. Una posa esagerata con le braccia troppo larghe causa il richiamo verbale del giudice capo e se il concorrente non obbedisce all'ordine di assumere una posizione più naturale sarà penalizzato. I concorrenti devono essere tutti rivolti verso il retro del palco, eccetto quelli alle estremità della fila, a cui può essere chiesto di rivolgere la schiena verso i giudici.
- d. QUARTO DI GIRO VERSO DESTRA (QUARTER-TURN TO THE RIGHT):** Si applicano le stesse regole della posa laterale descritta sopra.

SESSIONE MUSCOLOSITÀ

- a. DOPPIO BICIPITI FRONTALE (FRONT DOUBLE BICEPS):** Il concorrente deve poggiare su entrambi i piedi e tenere la parte superiore delle braccia sollevate lateralmente, parallele al pavimento, con i gomiti piegati a circa 90° e gli avambracci paralleli al busto o poco più aperti. Le gambe, i dorsali, il petto, gli addominali e le braccia devono essere contratti e la contrazione mantenuta fino a che all'atleta è detto di rilassarsi.
- b. APERTURA FRONTALE DEI DORSALI (FRONT LAT SPREAD):** Il concorrente deve stare rivolto verso i giudici con i piedi quasi uniti e le cosce contratte. Deve mettere le mani al punto vita e allargare i gomiti per aprire i dorsali. I giudici valutano la larghezza dei dorsali, la rastremazione dalla schiena al punto vita, la larghezza delle spalle, la muscolosità di petto e braccia e la definizione addominale, oltre allo sviluppo muscolare e alla definizione delle gambe e alla forma complessiva del corpo.

- c. PETTO LATERALE (SIDE CHEST POSE):** Il concorrente deve appoggiarsi sul piede verso il retropalco, con la gamba verso i giudici piegata per mostrare il polpaccio e i posteriori della coscia. Il braccio verso i giudici deve essere piegato a circa 90°, con l'altro che lo afferra al polso. Il petto deve essere sollevato e gli addominali contratti e risucchiati. Il giudice capo dirà al concorrente su quale lato posare, secondo la disposizione.
- d. TRICIPITE LATERALE (SIDE TRICEPS POSE):** Il concorrente deve assumere una posizione delle gambe simile a quella della posa petto laterale, con il braccio rivolto verso i giudici disteso lungo il corpo e afferrato al polso dall'altro braccio, dietro la schiena. Devono essere contratti i tricipiti, le spalle, il petto, gli addominali, le gambe e i polpacci. Il giudice capo dirà al concorrente su quale lato posare, secondo la disposizione.
- e. DOPPIO BICIPITI DI SCHIENA (REAR DOUBLE BICEPS):** Questa posa è uguale alla versione frontale eccetto che il concorrente deve indietreggiare una gamba verso i giudici e puntare il piede per mostrare lo sviluppo del polpaccio e dei posteriori della coscia. I concorrenti non devono stare troppo inclinati verso il retropalco né inarcarsi troppo verso i giudici, perché così possono crearsi delle ombre che rovinano la posa.
- f. APERTURA POSTERIORE DEI DORSALI (REAR LAT SPREAD):** Il concorrente deve stare rivolto verso il retropalco, con il piede scelto puntato verso i giudici. Deve mettere le mani sul punto vita tenendole chiuse e allargare i gomiti per aprire i dorsali. Anche i posteriori delle cosce e i glutei devono essere contratti, ponendo l'enfasi sul mostrare ai giudici la larghezza della schiena (forma a V), oltre alla definizione dei dorsali, del grande rotondo, dei romboidi, del trapezio, degli erettori e del capo posteriore dei deltoidi.
- g. POSA PER GLI ADDOMINALI CON LE MANI SOPRA LA TESTA (OVERHEAD ABDOMINALS POSE):** Il concorrente deve stare rivolto verso i giudici con una gamba leggermente avanzata e la mani che si afferrano dietro la testa. Gli addominali devono essere completamente contratti, con l'aria espulsa, e anche le gambe e il petto devono essere contratti. Le varianti a una mano della posa per gli addominali sono VIETATE nella prevalutazione, salvo se richieste dal giudice capo.

- h. TUTTO MUSCOLI (MOST MUSCULAR, SOLO PER GLI UOMINI):** Il concorrente deve stendere leggermente una gamba verso i giudici e assumere le pose tutto muscoli richieste dal giudice capo scelte fra le seguenti: possono essere richieste le varianti “granchio”, mani sui fianchi o granchio parziale (con una mano dietro la schiena). Le pose tutto muscoli laterali non sono permesse se non richieste dal giudice capo.
- i. POSE FACOLTATIVE:** I giudici possono richiedere pose aggiuntive in caso di necessità. Queste possono comprendere il curl laterale dei posteriori della coscia, la posa sulle punte dei piedi, la posa laterale per il dentato, la posa con contrazione del quadricipite della gamba avanzata ecc..

SESSIONE POSE LIBERE

Sebbene la routine di pose libere dell’evento serale non sia presa in considerazione per il punteggio finale, anche in questa sessione ci sono delle regole da rispettare. La mancata osservanza di queste regole causerà l’espulsione dell’atleta dalla gara, che può causare una correzione dei piazzamenti finali.

- a. LIMITI ALLE POSE LIBERE.** Nelle gare NBF1 non sono permesse le seguenti pose/azioni:
- 1) posa “luna” – qualsiasi posa in cui il concorrente è piegato in avanti con i glutei rivolti verso il pubblico;
 - 2) sdraiarsi sul palco – i concorrenti non possono distendersi completamente durante la loro routine;
 - 3) azioni oscene – azioni o gesti verso il pubblico, i giudici o gli altri concorrenti considerati osceni o offensivi dal giudice capo e/o dal promotore.

VALUTAZIONE PER LE GARE DI *FIGURE* NBF

La NBF indice gare di Figure come parte della sua offerta di gare con controllo antidoping. Nella NBF il Figure è considerato una "gara di bellezza con tono e fitness muscolare", perciò la bellezza del viso è un elemento del criterio di valutazione, proprio come lo sono le forme del corpo, il tono muscolare, la presenza sul palco e l'aspetto di benessere complessivo.

Il Figure è giudicato secondo una sessione di prevalutazione, in cui le concorrenti sono confrontate con indosso un costume da bagno due pezzi e scarpe con i tacchi alti. Gare scelte di Figure NBF fungeranno da qualifiche per la gara professionistica Ms. Exercise Figure, promossa dalla WNBF. Mentre il Ms. Exercise Figure ha due sessioni di valutazione (in costume da bagno e in abito da sera), le gare amatoriali Fitness NBF non prevedono la sessione in abito da sera.

Il metodo di valutazione può basarsi su un sistema a punti o su un sistema a piazzamenti. In ogni caso, nella prevalutazione saranno assegnati tutti i punti dell'evento.

a. QUALITÀ DA CONSIDERARE PER LA VALUTAZIONE. Indipendentemente che sia usato il sistema a punti o a piazzamenti, la valutazione si basa su due qualità:

1) *estetica del corpo in costume da bagno* – l'atleta deve avere un fisico simmetrico con tono muscolare e un po' di definizione. Ciò rappresenta il fitness di una concorrente, però le concorrenti troppo muscolose (quelle che sembrano troppo delle bodybuilder) non sono l'ideale desiderato nelle gare Figure NBF;

2) *bellezza del viso* – anch'essa parte della sessione in costume da bagno, questa parte valuta le concorrenti in base alla bellezza del loro viso, del trucco, dell'acconciatura e dell'aspetto complessivo.

PREVALUTAZIONE

La prevalutazione prevede una sessione: l'esibizione in costume da bagno.

I confronti sono eseguiti con le partecipanti nelle posizioni classiche dei quarti di giro. I giudici devono premiare la muscolosità tonica, la magrezza relativa, la simmetria complessiva, la bellezza del viso (trucco, acconciatura ecc.), la presenza sul palco, la compostezza, l'eleganza e la forma fisica complessiva. Non ci sono dimostrazioni fitness e questa non è una gara di bodybuilding (non ci sono "pose" obbligatorie a parte quelle dei quarti di giro).

Le pose dei quarti di giro vedranno tutte le concorrenti nella stessa posizione rispetto ai giudici. A questo proposito, l'ordine "frontale" chiama la posa con i piedi uniti, con le punte dei piedi e il bacino rivolti verso i giudici. I quarti di giro sono eseguiti verso destra in quattro passi, fino a che le concorrenti sono di nuovo rivolte verso i giudici. (Vedere paragrafo sotto). Il giudice capo può chiedere di cambiare posizioni fra le concorrenti per vedere persone diverse insieme in punti diversi del palco.

POSIZIONI FIGURE NBF1

Le regole Figure NBF1 impongono che i concorrenti usino le seguenti posizioni durante le prevalutazioni di una gara Figure NBF1.

FRONTALE: I talloni devono essere uniti e allineati, senza che uno dei piedi stia più avanzato dell'altro. I talloni non possono essere distanziati più di 5-8 cm. Il bacino DEVE essere frontale rispetto ai giudici e le braccia devono restare distese verso il basso (non devono toccare il corpo e non devono essere troppo aperte).

Le punte dei piedi devono essere rivolte verso i giudici, però le concorrenti possono divaricare LEGGERMENTE le punte dei piedi se questo le aiuta a mettere maggiormente in mostra le cosce. Ogni piede può essere divaricato al massimo per 15° (comunque, non è sempre la tecnica migliore, quindi è consigliabile agire con cautela). Il non rispetto di questa regola deve essere corretto dal giudice capo. Inoltre, il giudice capo può insistere affinché i piedi siano perfettamente uniti, quindi preparatevi in questa posizione nel caso sia richiesta.

LATERALE: È accettata una leggera torsione di 35° (solo della parte superiore del corpo), affinché sia visibile la spalla più sullo sfondo, però niente di esagerato. Il bacino deve essere rivolto verso un lato del palco. Gli occhi devono essere rivolti verso un lato del palco. Anche i piedi devono essere rivolti verso un lato del palco e devono essere paralleli. I piedi possono essere fuori linea solo per la metà della lunghezza del piede. I capelli lunghi devono essere spostati dietro le spalle per non coprire la vista ai giudici.

Le mani non devono essere appoggiate sul corpo e devono cadere naturalmente. Comunque, il giudice capo può chiedere la posa laterale con la mano più lontana dai giudici appoggiata sull'anca, quindi siate preparate nel caso sia richiesto.

POSTERIORE: Questa posizione è molto simile a quella frontale. I piedi devono essere uniti o molto vicini (talloni distanziati di non oltre 5-8 cm). Le punte dei piedi non possono essere divaricate. I piedi non possono essere in alcun modo sfalsati (cioè uno più avanti dell'altro).

Le concorrenti devono spostare i capelli da una parte quando sono nella posa posteriore affinché sia possibile vedere la schiena (nel caso abbiano i capelli lunghi). Però non possono ruotare il busto lateralmente o mettere una mano su un fianco ecc.. Le braccia devono stare distese e le mani lasciate cadere naturalmente, con la schiena (dorsali) ben allargata per mettere in mostra la simmetria della parte superiore del corpo.

Tutte le concorrenti faranno una camminata sul palco in costume da bagno, sia alla prevalutazione sia la sera dello spettacolo. Tuttavia, in caso di partecipazione numerosa, l'esecuzione camminata alla prevalutazione è a discrezione del promotore dell'evento. La camminata sarà eseguita tenendo conto dei limiti del palco, pur rispettando le regole NBF1. Le concorrenti entrano da destra, camminano fino al centro del palco, fanno un giro completo su se stesse, camminano verso la sinistra del palco e fanno un altro giro completo, ritornano alla destra del palco per fare un altro giro e poi escono. Le concorrenti devono usare i giri per mostrarsi ai giudici ed esibire una presenza sul palco che rafforzi la loro presentazione. Tuttavia, l'atteggiamento esagerato e la permanenza eccessiva sul palco saranno valutati negativamente.

Il costume da bagno in due pezzi deve essere di buon gusto; non sono permessi microbikini e perizomi. Il costume deve essere a tinta unita (non sono ammessi disegni) però può essere decorato con strass, lustrini, paillette ecc. per aumentarne l'effetto. Nelle gare NBF1 non c'è la sessione in costume intero.

Il piercing è permesso, a patto che non sia offensivo. È possibile indossare altri gioielli (orecchini, collane, braccialetti), però non devono coprire il corpo e non devono essere di cattivo gusto.

REQUISITI PER LE ATLETE

Le concorrenti devono portare un costume da bagno due pezzi (i tanga e i perizomi sono permessi, ma non esclusivamente) e scarpe con i tacchi alti. Le concorrenti devono indossare il costume da bagno sia alla prevalutazione sia allo spettacolo serale.

SPETTACOLO SERALE

Tutte le partecipanti a una gara Figure NBF1 prenderanno parte alla sfilata in costume da bagno dello spettacolo serale.

VALUTAZIONE PER LE GARE DI *FITNESS* NBF

Tutte le gare di Fitness femminile NBF sono qualifiche per la gara professionistica Ms. Exercise, promossa dalla WNBF. Mentre il Ms. Exercise ha due sessioni di valutazione (in costume da bagno e in abito da sera), le gare amatoriali Fitness NBF non prevedono la sessione in abito da sera.

PREVALUTAZIONE

La prevalutazione prevede due sessioni: l'esibizione in costume da bagno e la dimostrazione di talento nel fitness. La dimostrazione fitness deve essere limitata a 90 secondi. Alla prevalutazione tutte le donne useranno la propria musica (è necessario portare una cassetta con la musica scelta). Le 10 finaliste eseguiranno la stessa routine fitness anche allo spettacolo serale. Le 10 finaliste sono determinate in base ai punteggi di prevalutazione delle prime due sessioni (costume da bagno e routine fitness), dove la sessione in costume da bagno pesa per circa 2/3 del punteggio della prevalutazione.

SPETTACOLO SERALE

Tutte le partecipanti a una gara NBF dove è presente il Fitness prenderanno parte alla sfilata in costume da bagno dello spettacolo serale. Tuttavia, solo le 10 finaliste come annunciato dopo la sessione serale in costume da bagno eseguiranno la dimostrazione di talento nel fitness durante la sera dello spettacolo.

SISTEMA DI VALUTAZIONE PER LE GARE FITNESS NBF

Il metodo di valutazione può essere basato su un sistema a punti o su un sistema a piazzamenti. In ogni caso, nella prevalutazione saranno assegnati tutti i punti dell'evento, eccetto che per le gare in cui la dimostrazione fitness ha luogo solo durante lo spettacolo serale (a discrezione del promotore).

- a. QUALITÀ DA CONSIDERARE PER LA VALUTAZIONE.** Indipendentemente che sia usato il sistema a punti o a piazzamenti, la valutazione si basa su tre qualità:
- 1) *estetica del corpo in costume da bagno* – l'atleta deve avere un fisico simme-

trico con tono muscolare e un po' di definizione. Ciò rappresenta il fitness di una concorrente, però le concorrenti troppo muscolose (quelle che sembrano troppo delle bodybuilder) non sono l'ideale desiderato nelle gare Fitness NBF1;

2) *bellezza del viso* – anch'essa parte della sessione in costume da bagno, questa parte valuta le concorrenti in base alla bellezza del loro viso, del trucco, dell'acconciatura e dell'aspetto complessivo;

3) *Dimostrazione fitness* – l'atleta deve dimostrare il proprio livello di fitness attraverso una routine che comprende alcuni movimenti di forza (flessioni sulle braccia e simili), alcune dimostrazioni di abilità tecnica (mosse ginniche e di ballo), più le caratteristiche personali (rifacendosi ai punti forti e alle esperienze personali).

REQUISITI PER LE ATLETE

Le concorrenti devono portare un costume da bagno due pezzi (i tanga e i perizomi sono permessi, ma non esclusivamente), musica su cassetta e qualsiasi oggetto di cui hanno bisogno per la loro routine di fitness. Le concorrenti devono utilizzare l'attrezzatura fitness nel corso della sessione di dimostrazione del talento sia alla pre-valutazione sia allo spettacolo serale.

DISCIPLINA MS. FIT BODY NBF

Nuova categoria per il 2007, a cominciare dal NATURALMANIA e i WORLDS INBF. La nuova disciplina Ms. Fit Body origina da una tendenza popolare in Europa e in Australia. In questi paesi, per le donne c'è una disciplina che unisce la bellezza e il corpo in forma del Figure con alcune pose prese dal bodybuilding, che però sono eseguite con femminilità spiccata.

La NBF ha introdotto questa nuova disciplina specifica (Ms. Body Fit) che usa alcune delle stesse regole del Figure, però con obblighi specifici per le concorrenti.

ABBIGLIAMENTO DA GARA

- Costume da bagno due pezzi (può avere paillette o altre decorazioni ma deve essere a tinta unita).
- Scarpe con i tacchi alti.
- Sono ammessi i gioielli.

DUE SESSIONI

- Simmetria (bellezza) quarti di giro (quattro lati)
- Pose fit body (cinque pose)

1. SESSIONE SIMMETRIA

Frontale – talloni uniti, punte rivolte in avanti. Dorsali larghi, braccia distese in posizione semirilassata.

Posa laterale – piedi leggermente sfalsati (un piede a scelta avanzato o indietro di 8 cm: non deve esserci luce fra i piedi). Bacino rivolto verso un lato del palco, faccia rivolta verso un lato del palco. Parte superiore del corpo ruotata verso i giudici non oltre 30°.

Posa di schiena (rivolti verso il sipario) – talloni uniti, punte rivolte al sipario. Dorsali larghi, braccia distese in posizione semirilassata.

2. SESSIONE POSE FIT

Doppio bicipiti frontale – Una gamba spostata lateralmente o incrociata davanti all'altra gamba, con entrambe le braccia sollevate nella posa doppio bicipiti. Le mani devono essere aperte in posa femminile.

Petto laterale (lato che si preferisce) – Il braccio rivolto verso i giudici è piegato a 90°, l'altro braccio incrocia sul busto e afferra il polso del braccio piegato. La mano del braccio piegato deve essere aperta in posa femminile. Una gamba deve essere spostata indietro per contrarre il polpaccio.

Tricipite laterale (lato che si preferisce) – Il braccio rivolto verso i giudici è steso verso il basso. L'altro braccio è piegato con la mano sull'anca (le mani non si afferrano dietro la schiena). Una gamba deve essere spostata indietro per contrarre il polpaccio.

Doppio bicipiti di schiena (mani aperte) – Una gamba spostata lateralmente con il polpaccio contratto. Entrambe le braccia sono sollevate nella posa doppio bicipiti. Le mani devono essere aperte in posa femminile.

Posa frontale degli addominali (una o due mani sopra la testa) – Una gamba deve essere spostata in avanti verso i giudici. Le mani possono essere messe insieme dietro la testa oppure una mano dietro la testa e l'altra sull'anca.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Il Ms. Body Fit valuta le concorrenti in base alla simmetria fisica (nei quarti di giro), alla bellezza del viso, alla cura (trucco, acconciatura), al costume, alla presenza sul palco, al tono e alla forma muscolare (nelle cinque pose) e all'aspetto tonico complessivo. Non è una gara di bodybuilding hardcore, però non è neanche una gara di bellezza. L'aspetto desiderato è quello che denota tono muscolare, forma simmetrica, bellezza e il senso di salute e benessere.

ISCRIZIONE ATLETI

AFFILIAZIONE ALLA NBF

Prima di poter gareggiare in una qualsiasi competizione indetta dalla NBF, tutti gli atleti che si iscrivono a un evento NBF devono essere in possesso di un certificato medico come ATLETA AGONISTA, e devono pagare una quota di 35 € come quota di affiliazione per ottenere una NBF Membership Card.

La NBF Membership Card ha validità un (1) anno a partire dal mese di registrazione. La quota comprende un abbonamento a quattro numeri alla rivista *Natural Bodybuilding & Fitness* di 100 pagine.

QUOTA DI ISCRIZIONE ALLA GARA

Il promotore può decidere l'entità della quota di iscrizione alla sua gara. Tutte le quote devono essere pagate al promotore al momento della compilazione del modello di iscrizione alla gara. I concorrenti delle categorie Teenagers e Masters devono presentare un documento comprovante la loro età.

QUOTA PER ESAME POLIGRAFO

I promotori hanno il diritto di fissare la quota per l'esame del poligrafo, in misura non superiore a 40 € per concorrente. Il promotore ha il diritto di scegliere un esaminatore per poligrafo qualificato secondo le politiche e le procedure antidoping WNBFF come specificato anche nello Statuto e i regolamenti NBF.

POLITICHE E PROCEDURE ANTIDOPING

Tutti gli atleti iscritti alla NBF1 devono sottoporsi e superare l'esame al poligrafo per tutte le gare organizzate dalla NBF1 a cui vogliono partecipare. La NBF1 impone degli standard di controllo rigidi per le procedure di controllo per quanto riguarda l'uso dei farmaci ai fini della partecipazione degli atleti, in base ai criteri seguenti:

- **sostanze vietate**
- **politica dei sette anni senza farmaci**
- **quando fare l'esame**
- **accettazione dei risultati antidoping come definitivi**
- **durata dell'esonero dal poligrafo**
- **positività all'antidoping**
- **risultati dell'esame delle urine**
- **no impianti muscolari**

• SOSTANZE VIETATE

La lista NBF1 delle sostanze vietate deve essere indicata e utilizzata come parte di ogni esame al poligrafo eseguito in ogni gara NBF1. Fare riferimento alla lista delle sostanze vietate per i dettagli specifici circa le medicine, i farmaci, le sostanze erboristiche, gli integratori e le altre sostanze vietate.

(Per la lista completa vedi a fine testo).

• POLITICA DEI SETTE ANNI SENZA FARMACI

Tutti gli atleti NBF1 devono risultare completamente negativi all'uso di qualsiasi farmaco per il miglioramento della prestazione, come sopraddetto e come indicato nella lista NBF1 delle sostanze vietate. La dirigenza WNBF può allungare il periodo di astinenza dai farmaci (per es., naturale da 10 anni o naturale a vita) al momento del riesame annuale delle politiche. Ogni modifica di questo tipo sarà annunciata dalla dirigenza WNBF prima dell'anno di gare in cui ha effetto la modifica.

• QUANDO FARE L'ESAME

Gli atleti DEVONO avere una NBF1 Membership Card PRIMA di sottoporsi all'esame

del poligrafo. Anche i moduli di consenso, esonero e iscrizione DEVONO essere firmati prima dell'esame. L'esame deve essere condotto prima che al concorrente sia permesso di partecipare alla preelutazione, a meno che problemi organizzativi impongano lo svolgimento dell'esame del poligrafo fra il pregara e lo spettacolo serale. Nessun atleta può partecipare allo spettacolo serale senza aver svolto l'esame del poligrafo.

• ACCETTAZIONE DEI RISULTATI ANTIDOPING COME DEFINITIVI

Tutti gli atleti membri NBF1 devono firmare un esonero di responsabilità che solleva dalle responsabilità legate alla procedura antidoping la NBF1, la dirigenza NBF1, il promotore, gli sponsor della gara e tutti gli altri coinvolti nell'operazione. Gli atleti non potranno partecipare senza aver firmato tutti i moduli di esonero necessari. Perciò, gli atleti accettano i risultati dell'esame come definitivi e legalmente vincolanti e accettano di rispettarne i risultati in merito alla partecipazione agli eventi NBF1. Vedere qui di seguito per i dettagli specifici dell'esame del poligrafo e delle urine.

• DURATA DELL'ESONERO DAL POLIGRAFO

Tutti gli esami del poligrafo eseguiti a una gara NBF1 (che hanno dato risultato favorevole per l'atleta) hanno validità 90 giorni dopo l'esecuzione. È responsabilità dell'atleta ottenere, conservare e presentare il suo modulo d'esonero al promotore al momento della gara, affinché l'atleta non debba svolgere l'esame e pagare di nuovo la quota relativa.

• POSITIVITÀ ALL'ANTIDOPING

La NBF1 ha fissato le seguenti procedure che devono essere seguite nel caso in cui un atleta non superi l'esame del poligrafo.

- a. L'atleta è automaticamente espulso dalla gara in cui ha svolto l'esame.
- b. L'atleta non è eleggibile per la partecipazione e l'iscrizione alla NBF1 per i sette anni successivi l'evento in cui è risultato positivo all'esame del poligrafo.
- c. L'atleta accetta i risultati del poligrafo come definitivi e non intraprenderà

alcuna azione legale o di altro tipo per ribaltare il risultato. L'atleta riconosce e accetta il rischio senza pregiudizi.

- d. Dopo aver saputo che è necessario un esame delle urine, l'atleta ha 30 minuti per produrre un campione di urina da analizzare. L'incapacità di produrre un campione di urina entro 30 minuti si traduce nella squalifica dell'atleta dalla gara e nell'avanzamento dei concorrenti piazzatisi dietro di lui, a patto che riescano a produrre il campione di urina.

• **RISULTATI DELL'ESAME DELLE URINE**

Siccome la raccolta delle urine è condotta con un metodo di doppio campione, il laboratorio riceve due campioni ("A" e "B"). Prima è esaminato il campione "A". In caso di positività, l'atleta ha il diritto, a proprie spese, di far controllare anche il campione "B" nello stesso laboratorio in cui è stato esaminato il primo campione.

- a. In caso di negatività, i risultati sono considerati definitivi e vincolanti.
- b. In caso di esame positivo, l'atleta è espulso dalla gara e perde l'eleggibilità per l'affiliazione alla NBFi e la partecipazione alle sue gare. In caso di espulsione dalla gara e dalla NBFi, all'atleta non è restituita alcuna quota.
- c. In caso di positività, l'atleta ha il diritto di far esaminare il campione "B" entro 60 giorni, a proprie spese. 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 NBFi; il piazzamento nella gara in cui è stata riscontrata la positività resta invariato).

• **NO IMPIANTI MUSCOLARI**

Nessun atleta membro NBFi può partecipare in caso di 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 NBFi può valutare annualmente l'accettazione di questo tipo di impianti, in occasione della revisione dello Statuto e del Regolamento. Nel momento in cui questi impianti saranno valutati in modo diverso (negativamente), la NBFi potrà optare per una clausola di "non retroattività" per permettere 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 NBF1 per un anno.

Scarsa sportività significa:

- a. Non accettare o distruggere il trofeo sul palco.
- b. Uscire dal palco durante la consegna dei premi.
- c. Non presentarsi allo spettacolo serale senza aver comunicato una ragione valida al presidente della gara o al promotore.
- d. Assumere condotta, linguaggio o gestualità offensivi nei confronti dei giudici, del presentatore o di qualsiasi membro dell'organizzazione durante la prevalutazione e lo spettacolo serale.
- e. Non sarà tollerato l'uso di parole profane o offensive nella canzone per le pose.
- f. È considerata scarsa sportività qualsiasi comportamento offensivo o ineducato.

COSTUME DI POSA

Gli atleti NBF1 devono indossare un costume di posa che ne valorizzi il fisico e che rispetti le regole per quanto riguarda lo stile, il colore e il materiale. Durante la prevalutazione, i costumi devono essere a tinta unita e di materiale uniforme, senza disegni, tessuto spesso o decori di alcuni tipo. Il costume per il figure e il bodybuilding femminile è un due pezzi (possono essere collegati). Gli slip di posa degli uomini sono a un pezzo. Non sono permessi i perizomi. Il costume deve coprire tutte le parti intime, compresi i glutei, con buon gusto. Non sarà permesso l'uso di costumi che il promotore e/o il giudice capo considerano di cattivo gusto e/o offensivi. Solo i costumi di posa usati allo spettacolo serale possono presentare paillette, disegni e colori misti. Anche gli accessori personali possono essere usati solo allo spettacolo serale. Per eventuali piercing nelle gare di bodybuilding, vedere a pagina 9 (sezione C. Presentazione).

STANDARD PER LA QUALIFICA ALLE GARE WNBFB

La NBFi utilizza degli standard di eleggibilità molto rigidi per quanto riguarda la partecipazione agli eventi Pro Natural indetti dalla WNBFB.

Gli atleti amatori che partecipano alle gare amatoriali identificate come qualifiche per le gare WNBFB Pro Natural e che si piazzano secondo gli standard identificati dalla NBFi e dalla WNBFB, saranno ammessi fra gli atleti professionisti WNBFB.

Gli standard di qualifica comprendono:

- a. Lo stato di concorrente per la qualifica a pro degli atleti (categorie open maschile e femminile) sarà stabilita al momento di iscrizione di detta gara (con l'esclusione di Masters, Juniors e Teens, salvo disposto diversamente dalla NBFi).
- b. Esistono quattro tipi di qualifiche a pro:
 1. *Pro-Qualifier*, in cui i bodybuilder vincitori dell'overall femminile e dell'overall maschile e la vincitrice dell'overall Figure sono eleggibili per diventare professionisti.
 2. *Super Pro-Qualifier*, in cui i cinque vincitori delle categorie maschili e le due vincitrici delle categorie femminili, più le vincitrici delle categorie Figure sono eleggibili per diventare professionisti WNBFB.
 3. *Limited Pro-Qualifier*, in cui solo il vincitore overall maschile è eleggibile per diventare professionista nella WNBFB.
 4. *Figure Pro-Qualifier*, in cui solo la vincitrice overall Figure è eleggibile per diventare professionista nella WNBFB.
- c. Dopo aver vinto una qualifica a professionista e aver superato tutti gli esami antidoping necessari, l'atleta deve iscriversi alla WNBFB nei 14 giorni successivi la vittoria nella qualifica. Per iscriversi alla WNBFB è necessario compilare il modulo di affiliazione alla WNBFB, pagare la quota di affiliazione annuale di 75 \$ e riempire e firmare tutti i documenti WNBFB necessari. La mancata iscrizione alla WNBFB entro 30 giorni causerà la perdita dello stato di professionista da parte dell'atleta.

- d. Qualificandosi a professionista per la WNBF in un certo anno, gli atleti conservano la loro qualifica di eleggibilità per un anno solare a partire dalla data della gara in cui hanno ottenuto la qualifica.
- e. Per partecipare a tutte le gare WNBF è necessario essere naturali da almeno sette (7) anni (soggetto a incremento).

CONSERVAZIONE DELLO STATUS AMATORE NBF1 IN CONCOMITANZA DI UNA PRO CARD WNBF

Gli atleti che partecipano a gare professionistiche o nell'ambito di qualsiasi altra organizzazione di bodybuilding – naturale oppure no – e che vincono premi in denaro o altri premi convertibili in denaro, non sono più considerati bodybuilder amatori e non possono competere nella NBF1. Gli atleti che rifiutano i pagamenti in denaro o che non si piazzano in posizioni "con premio in denaro" sono sempre considerati amatori e possono conservare la loro affiliazione ed eleggibilità nella NBF1.

COMPETIZIONE COME AMATORE FUORI DELLA NBF1

Gli atleti iscritti alla NBF1 possono, a loro discrezione, essere iscritti anche ad altre organizzazioni di bodybuilding. Gli atleti sono liberi di gareggiare in qualsiasi organizzazione vogliono, anche se la NBF1 consiglia vivamente ai suoi iscritti di evitare le gare senza controllo antidoping. Gli iscritti NBF1 sono anche incoraggiati a esaminare la condotta di controllo antidoping degli eventi naturali a cui vogliono partecipare, per accertarsi che il controllo sia serio e che soddisfi gli standard per essere considerato veramente "naturale".

ELENCO 2009 DELLE SOSTANZE PROIBITE DALLA NBF (1/1/2009)

Le seguenti sostanze e preparati correlati sono vietati nell'ambito della Natural Bodybuilding & Fitness Federation Italy (NBF) e il loro uso rappresenta motivo di espulsione dalle gare NBF e la sospensione dei diritti di affiliazione all'organizzazione per un periodo di sette anni dalla data di infrazione. Questo elenco ha efficacia dal 1° gennaio 2009.

STEROIDI ANABOLIZZANTI. Tutti gli steroidi anabolizzanti, compresi, ma non solo, bolasterone, boldenone, chioroxomestosterone (diidrocloremiltosterone), clostebol, fluossimesterone, mesterolone, metandienone, metiltestosterone, nandrolone, noretandrolone, ossandrolone, ossimetolone, stanozanolo, testosterone e tutte le altre sostanze correlate, sono assolutamente vietati.

TESTOSTERONE (iniezioni, cerotti, gel) in qualsiasi forma e per qualsiasi ragione, anche in caso di prescrizione medica.

RAPPORTO TESTOSTERONE/EPITESTOSTERONE. Il rapporto T/E è usato per misurare la presenza di testosterone esogeno, cioè l'aumento illecito dei livelli di testosterone. Un rapporto T/E superiore a 6/1 è considerato positivo, qualunque sia la causa. Nota: nel caso l'uso di una qualunque sostanza provochi un rapporto T/E superiore al limite 6/1, l'atleta sarà considerato positivo (infrazione).

ORMONI DELLA CRESCITA (HGH FARMACEUTICO, HCG e qualsiasi altra sostanza correlata). Le sostanze GH orali, spray o sublinguali di origine farmaceutica sono vietate sin dal 1° gennaio 2001.

ORMONI, PROORMONI E TUTTI I PRECURSORI E METABOLITI, DERIVATI E SOSTANZE CORRELATE. L'uso di qualsiasi ormone (iniezzabile, orale, sublinguale o in altra forma) ai fini del bodybuilding – compresa l'insulina – è proibito.

TUTTI I PRECURSORI ORMONALI (DHEA, androstenedione, 19-norandrostenedione, androstenediolo, 5-AD, androstene-TRIONE, 17-androdione ecc.) sono vietati sin dal 1° gennaio 2000 (compresi Novadex, Superdrol, Halodrol, Methyl-1 ecc.).

NOTA: In Italia e in Europa è vietato anche il 7-Keto DHEA, invece negli USA per le gare sotto l'egida WBNF l'unica eccezione a questa regola è fatta per questo prodotto (il 7-Keto DHEA) (noto anche come 7-oxo-dhea), dal 1° giugno 2007!

TUTTI GLI ALTRI INTEGRATORI CON ORMONI (6-OXO; 6-OXO-androstenetrione; 2 α ,17 α -dimetil-17 β -idrossi-5 α -androstano-3-one; 3, 17-keto-etiochol-triene; 1,4,6-androstatriene-3,17-dione; 3-Alpha (5 α -androstano-3 α ,17 β -diolo) ecc.) sono stati considerati di natura proormonale dal 1° gennaio 2004 e sono vietati dal 1° gennaio 2004 (compresi Novadex, Superdrol, Halodrol, Methyl-1, Forza-T ecc.).

I DERIVATI DEI PROORMONI BRUCIA GRASSI come 3,17-diidrossi-delta-5-etiocolano-7-one (A7-D) e 3,17-diidrossi-delta-5-etiocolano-7-one dietilcarbonato (A7-E), sono vietati dal 1° gennaio 2007 (compresi Hot Rox, Fahrenheit ecc.).

NOTA: Negli U.S.A. il 7-Keto DHEA (7-OXO DHEA) quando usato per la perdita di peso, è l'UNICO prodotto ormonale ammesso nell'ambito della WNBf. In Italia e in Europa è vietato anche il 7-Keto DHEA. Quindi nell'ambito della Natural Bodybuilding Federation of Italy e in tutte le altre federazioni affiliate in Europa il 7-Keto DHEA è VIETATO.

I PRO-STEROIDI sono proibiti dal 1° gennaio 2000. Sono commercializzati come non pro-ormoni ma lo SONO (compresi 1-Test ecc.).

I FARMACI DA PRESCRIZIONE DI ORMONI TIROIDEI quando usati ai fini del bodybuilding sono vietati.

LA PRESENZA DI QUALSIASI SOSTANZA VIETATA NELL'URINA (nandrolone ecc.), per qualsiasi motivo, è considerata positiva (infrazione).

NOTA: i nuovi iscritti alla NBF DEVONO NON AVERE USATO QUALSIASI PROORMONE per ALMENO DUE (2) ANNI prima di poter partecipare a una gara NBF! ACCERTATEVI DI LEGGERE TUTTA LA LISTA DEGLI INGREDIENTI DEGLI INTEGRATORI PRIMA DI USARLI! (E-mail info@nbf.it).

DIURETICI DA PRESCRIZIONE. Tutte le sostanze per la perdita di peso e i diuretici da prescrizione ai fini del bodybuilding, anche quando prescritti da un medico, sono vietati nella NBF.

EFEDRINA, EFEDRA E TUTTE LE SOSTANZE CORRELATE sono vietate dal 1° luglio 2004. I nuovi iscritti alla NBF DEVONO NON AVERE USATO EFEDRA per ALMENO SEI (6) MESI prima di poter partecipare a una gara NBF!

STIMOLANTI PSICOMOTORI come anfetamine, speed, cocaina o altri stimolanti quando usati ai fini del bodybuilding.

GLI IMPIANTI MUSCOLARI DI QUALSIASI TIPO sono assolutamente proibiti. Gli IMPIANTI AL SENO delle donne non sono vietati.

FARMACI/SOSTANZE CHIMICHE ALLO SCOPO DI INGANNARE O SUPERARE IL POLIGRAFO O L'ESAME DELLE URINE.

CLENBUTEROLO E GHB (dal 1992).

QUALSIASI FARMACO O SOSTANZA PER IL BODYBUILDING ILLEGALE O ILLECITA SECONDO QUANTO DECRETATO DALLE AGENZIE GOVERNATIVE ITALIANE E/O EUROPEE.

QUALSIASI SOSTANZA VIETATA DAL MINISTERO DELLA SALUTE O DALLA FDA, ECCETTO SE SPECIFICAMENTE INDICATO DIVERSAMENTE.

QUALSIASI SOSTANZA VIETATA DAL CIO, ECCETTO SE SPECIFICAMENTE INDICATO DIVERSAMENTE.

L'atleta dopo aver letto e accettato di rispettare questo elenco di sostanze vietate come prerequisito per la sua partecipazione alla NBF e agli eventi che essa organizza. Un risultato positivo (infrazione) al poligrafo o agli esami dell'urina renderà l'atleta inleggibile per le competizioni per 7 anni dalla data di infrazione.

CONTATTI

NATURAL BODYBUILDING FEDERATION ITALY

via Brodolini 35/b

50063 Figline Valdarno (Fi)

tel.055-0513600

fax 055-958255

www.nbfi.it

mail: info@nbfi.it

