



Convenzionata



Coni

Natural Bodybuilding & Fitness Italy

REGOLAMENTO GIUDICI



Affiliata



World Natural Bodybuilding Federation

Presentiamo il manuale di valutazione e di procedura relativo alle gare di bodybuilding, Figure e Body Fit per i giudici della NBF.

Possono partecipare a una gara amatoriale Natural Bodybuilding & Fitness Italy (NBF) 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 nel "Regolamento atleti NBF" e nello statuto e nei regolamenti NBF.

FARE IL GIUDICE NELLA NBFI: REQUISITI E RESPONSABILITÀ.

1. REQUISITI DEI GIUDICI

- a. **NUMERO DEI GIUDICI.** La NBFI utilizza panel di giudici di numero dispari, composti di 5, 7 o 9 persone. È possibile che nell'elaborazione il numero dei giudici sia ridotto (per es. da 9 a 7) se i segnapunti sono incompleti o sono presenti altre irregolarità che possono compromettere l'integrità complessiva o la capacità decisionale del panel. I panel di giudici devono essere composti almeno per il 20% da donne, idealmente la suddivisione deve essere il più possibile paritaria fra i sessi. È possibile invitare giudici in prova (invitati e che aspirano a diventare giudici NBFI ufficiali) a partecipare e i loro punteggi possono essere calcolati nei punteggi complessivi se il panel diventa di un numero pari (come descritto prima).
- b. **OBIETTIVITÀ DEI GIUDICI.** La NBFI si avvale di giudici referenziati e con esperienza di valutazione in altre organizzazioni amatoriali. Possono essere nominati anche giudici aggiuntivi in base all'esperienza passata e ad altre qualità. I giudici devono essere totalmente obiettivi quando valutano le gare, specialmente quando concorrono atleti che conoscono. Le valutazioni corrette, chiare e obiettive sono alla base della reputazione di equità della NBFI fra i concorrenti, i dirigenti, gli altri giudici, le altre organizzazioni e i media.
- c. **RESPONSABILITÀ DEI GIUDICI.** È essenziale che i giudici rispondano del loro operato in una gara NBFI. Ciò significa la disponibilità a spiegare le proprie decisioni agli atleti dopo un evento, così che gli atleti possano capire perché hanno ottenuto un certo piazzamento. Perciò, i giudici devono restare al tavolo della giuria per almeno 15 minuti dopo la conclusione della gara.
- d. **GESTIONE DEI PUNTEGGI UFFICIALI.** Né il giudice capo né QUALSIASI membro del panel dei giudici può rivelare i punteggi ai concorrenti, qualunque sia il legame con il concorrente o le ragioni addotte dal concorrente per conoscere il punteggio prima dello spettacolo serale. I giudici possono rivelare il loro punteggio solo alla fine dello spettacolo e comunque rivelare solo le pro-

prie valutazioni. I giudici non possono MAI passare i segnapunti ai concorrenti né parlare ai concorrenti delle valutazioni fatte da altri giudici o dal panel complessivo.

- e. **NOMINA DEI GIUDICI.** I giudici saranno nominati in base alla loro esperienza come giudice, concorrente o amministratore di organizzazione di bodybuilding, dando l'importanza maggiore all'esperienza come giudice. La dirigenza NBF1 gestisce un elenco di giudici capo disponibili per gli eventi NBF1 che il promotore può consultare quando forma il panel dei giudici. Se richiesto, la NBF1 può suggerire il giudice capo per una gara NBF1, però la composizione finale del panel resta nella mani del promotore. Perciò, il promotore è responsabile dell'osservanza delle regole di valutazione NBF1 e dell'esperienza, l'obiettività e la responsabilità del suo panel di giudici.

Dopo ogni evento, i promotori devono inviare i segnapunti di tutti i giudici delle gare, affinché la NBF1 possa valutare i giudici dopo ogni gara in base ai punteggi assegnati e la classifica finale dei concorrenti, la precisione e altre qualità. Tutti i giudici qualificati consigliati dai singoli promotori saranno invitati a iscriversi alla NBF1 come giudice accreditato, e poi potranno essere utilizzati regolarmente nell'area di appartenenza per assicurare qualità, costanza e credibilità ai panel di giudici della NBF1.

2. TENDENZE COMUNI CHE POSSONO COMPROMETTERE L'ACCURATEZZA DELLA VALUTAZIONE

Sebbene gran parte dei giudici riesca a svolgere il proprio lavoro nel modo più equo e obiettivo possibile, alcuni pregiudizi inconsci possono compromettere l'accuratezza della valutazione. Quelle che seguono sono alcune delle tendenze più comuni da evitare:

- a. **VALUTARE SECONDO I RISULTATI PRECEDENTI.** Non bisogna valutare un concorrente in base alla reputazione o ai piazzamenti precedenti invece che in base alla sua condizione quel preciso giorno. Anche gli atleti migliori a volte non si presentano al meglio e devono essere classificati come meritano.
- b. **VALUTARE SECONDO CONOSCENZE PERSONALI.** Il giudice non deve valutare favorevolmente un concorrente a causa della conoscenza personale del-

l'atleta. Sebbene gran parte dei giudici cerchi in tutti i modi di non favorire consciamente amici e conoscenti, a livello di subconscio è molto difficile non vedere alcune persone sotto una luce più benevola. È essenziale che il giudice sia consapevole di questo e lavori ancor più duramente per valutare e classificare questi atleti.

- c. VALUTARE SECONDO LE PREFERENZE.** Dare la priorità agli attributi a cui il giudice tiene in modo particolare è un errore di valutazione comune. Ciò può succedere soprattutto quando il giudice è anche un atleta. Molti atleti hanno parti corporee preferite, aree in cui possono essere in difetto o su cui hanno dovuto lavorare duramente per svilupparle e a cui, perciò, danno grande importanza. Se non è fatto uno sforzo cosciente per evitare questo errore, i giudici con queste percezioni possono classificare i concorrenti con buono sviluppo in quelle parti davanti ad altri che hanno migliore simmetria e/o sviluppo e che meritano maggiormente. La valutazione nella NBF1 deve basarsi sul regolamento fissato dall'organizzazione. Sebbene ogni giudice sia portatore dei propri gusti, pregiudizi e opinioni – che concorrono a determinare l'unicità di un panel di giudici – le preferenze personali non devono impedire la valutazione di tutti i concorrenti in modo giusto e corretto.

- d. PERMETTERE CHE LE REAZIONI DEL PUBBLICO INFLUENZINO LA VALUTAZIONE.** Molto spesso, la reazione del pubblico a un concorrente durante la prevalutazione è più il risultato di quanta gente si è portato appresso che della bontà del suo aspetto. I giudici devono ignorare le reazioni del pubblico – che comunque sono incoraggiate nelle gare NBF1 – e valutare solo secondo cosa vedono sul palco.

3. VALUTAZIONE

- a. ORGANIZZAZIONE DEL SEGNA PUNTI.** Quando i concorrenti salgono sul palco, il giudice deve controllare che i numeri sul suo segnapunti corrispondano ai numeri dei concorrenti. Il segnapunti è organizzato con il numero del concorrente all'estrema sinistra e poi adiacenti a destra le colonne per la simmetria, la muscolosità e il piazzamento finale. Il numero dell'atleta (da 1 fino al completamento della categoria) è indicato a sinistra, con il numero 1 in alto

per poi scendere per il numero complessivo di partecipanti. L'ordine di piazzamento nelle sessioni va inserito nelle due colonne successive.

- b. PIAZZAMENTO DEI CONCORRENTI.** Dopo aver deciso l'ordine di piazzamento, il giudice deve scrivere il numero di piazzamento del concorrente in ordine discendente, abbinando il piazzamento alla destra con il numero del concorrente alla sinistra. I piazzamenti sono elencati a partire dall'1 (per il 1° posto) per il concorrente migliore per poi andare a scendere (2°, 3° ecc.). Non devono esserci ex equo. Controllate bene per accertarvi che ogni concorrente sia classificato e che il numero di piazzamento più alto corrisponda al numero di concorrenti nella categoria. Alla fine di questo manuale è inserito un segnapunti di esempio.
- c. USO DEL FOGLIO RIEPILOGATIVO.** È consigliato per facilitare la valutazione accurata. Il processo di valutazione può diventare molto confuso, specialmente nel caso di categorie numerose e serrate. In questi casi, un foglio riepilogativo su cui prendere annotazioni può facilitare il processo di valutazione, oltre a fornire subito informazioni ai concorrenti che fanno domande. Alla fine di questa sessione è presente un foglio riepilogativo in bianco. È allegato anche un esempio di uso del foglio riepilogativo.
- d. L'IMPORTANZA DELL'ACCESSIBILITÀ E DELLA RESPONSABILITÀ PER L'ATLETA.** Un giudice NBF1 ha alcune responsabilità verso gli atleti. Prima di tutto deve cercare di valutare e classificare i concorrenti nel modo più accurato possibile. Molte volte, però, questo non è sufficiente. Spesso i concorrenti non sono soddisfatti del loro piazzamento e la tensione è grande quando un giudice non riesce a spiegare esaurientemente perché sono stati classificati come sono stati oppure dopo la gara non si rende disponibile a dare spiegazioni. Sebbene solitamente le spiegazioni dei giudici non trovino il consenso dei concorrenti, sono comunque molto utili a sciogliere la tensione e creano nel concorrente un'opinione favorevole della nostra organizzazione. Altri concorrenti accettano la loro posizione e chiedono ai giudici critiche costruttive per poter migliorare. Queste possono essere una fonte di informazioni molto importanti per il bodybuilder. Particolarmente utili sono i consigli dei giudici che sono anche bodybuilder agonisti, come i professionisti WNBF. Questi possono spiegare i difetti del concorrente e anche offrire con-

sigli sull'allenamento, l'alimentazione e la preparazione alla gara che l'atleta può usare per risolvere i problemi. L'uso di un foglio riepilogativo (vedi sopra) facilita l'offerta di queste informazioni ai concorrenti. I giudici NBFi devono trattenersi per almeno 15 minuti dopo la fine della gara per offrire questo servizio ai concorrenti.

4. IL RUOLO E LA RESPONSABILITÀ DI UN GIUDICE NBFi

- a. IMPEGNO DI UN GIUDICE NBFi PER IL BODYBUILDING NATURALE.** Uno dei benefici più gratificanti dell'essere un giudice NBFi è sapere che i propri sforzi danno ai concorrenti l'opportunità di perseguire le loro aspirazioni agonistiche senza l'uso di farmaci, aiutando così a prevenire l'uso e l'abuso di sostanze pericolose. Perciò, il coinvolgimento in organizzazioni o mezzi di informazione non completamente devoti all'allenamento naturale rappresenta un conflitto di interessi per un giudice NBFi. Ai giudici NBFi è vivamente sconsigliato il coinvolgimento come concorrenti, promotori, giudici o addetti in organizzazioni che non svolgono il controllo antidoping a tutte le gare, né dovrebbero collaborare con mezzi di informazione non impegnati al 100% nel bodybuilding naturale. Anche il semplice fatto di leggere una rivista di bodybuilding "non naturale" davanti ai concorrenti può promuovere indirettamente l'uso di farmaci e va evitato. Tutti i giudici NBFi devono essere dei modelli perfetti dell'allenamento senza farmaci.
- b. VALUTAZIONE DEL LAVORO DEI GIUDICI NBFi.** Per diventare giudice NBFi è necessario soddisfare alcuni standard e la valutazione continua nel tempo per garantire la qualità della valutazione dopo la nomina del giudice.
- c. DIVENTARE UN GIUDICE NBFi.** La valutazione di una persona prima di essere nominata giudice NBFi si svolge in due fasi. La prima è un'intervista con un addetto o un promotore NBFi, in cui sono valutate l'esperienza (sia come concorrente sia come giudice) e le idee sul bodybuilding dell'aspirante giudice. La seconda prevede la valutazione di prova di una gara NBFi e il conseguimento di un livello di accuratezza di almeno l'85% (determinato confrontando i punteggi finali del giudice in prova con i piazzamenti finali assegnati dal panel ufficiale).

- d. MANTENIMENTO DELLO STATUS DI GIUDICE NBF1.** Per rimanere giudice NBF1, i giudici devono mantenere una precisione di valutazione pari almeno all'85%. Se questi standard non sono soddisfatti, è necessario seguire delle esercitazioni, seguite poi da una nuova prova di valutazione. I livelli di accuratezza di tutti i giudici NBF1 sono conservati e disponibili per l'esame se richiesto.

5. RESPONSABILITÀ DI UN GIUDICE CAPO NBF1

- a. DOVERI PER TUTTO L'ANNO.** Ogni giudice capo nominato NBF1 deve rispettare i seguenti doveri nel corso di tutto l'anno:

1. Mantenere un registro dei giudici della sua area con un numero sufficiente di giudici fra cui scegliere per le gare;
2. Organizzare interviste e valutazioni di prova per gli aspiranti giudici e valutare la loro prestazione prima di aggiungerli al registro;
3. Organizzare, registrare e valutare l'accuratezza delle valutazioni di tutti i giudici dopo le gare per accertarsi che gli standard siano soddisfatti;
4. Formare nuovamente e ripetere le valutazioni di prova per i giudici che non mantengono i livelli di accuratezza necessari;
5. Non utilizzare più un giudice la cui competenza resta al di sotto dello standard anche dopo la nuova formazione;
6. Scegliere e contattare i giudici per organizzare panel di giudici per le gare. Bisogna cercare di ruotare i giudici affinché non ci siano due gare con lo stesso panel esatto.

- b. DOVERI IL GIORNO DELLA GARA.** I giudici capo NBF1 sono responsabili dei seguenti doveri durante la gara:

- 1b. Fare il discorso pre-gara agli atleti nel corso della riunione degli atleti, spiegare le procedure e rispondere a tutte le domande. È necessario accertarsi che i debuttanti sappiano come si svolge la gara.
- 2b. Accertarsi che tutti i giudici siano presenti e che abbiano in ordine i loro set di valutazione;
- 3b. Durante la valutazione, il giudice capo svolge i seguenti doveri:
 - A) chiamare le pose (se i concorrenti non posano all'unisono, è necessario dare istruzioni precise);

- B) avvertire i concorrenti che violano il regolamento;
 - C) comunicare con il panel dei giudici circa i confronti e quando una categoria è stata valutata sufficientemente;
 - D) riorganizzare il gruppo per meglio valutare gli atleti. È necessario svolgere questa funzione prendendo in considerazione le indicazioni di tutti i giudici. Se un giudice capo è troppo autonomo nella modifica del gruppo, può influenzare inavvertitamente gli altri giudici e magari compromettere i piazzamenti;
 - E) suddividere le categorie affollate in due tronconi per dare spazio sufficiente ai concorrenti. Questa operazione deve essere svolta seguendo anche le indicazioni degli altri giudici. Per garantire una valutazione accurata, i peggio piazzati della prima fascia devono essere confrontati anche con i meglio piazzati della seconda fascia;
- 4b. Inserire tutti i piazzamenti nel segnapunti riassuntivo, sommare i punti, determinare i piazzamenti, comunicare i risultati all'annunciatore e fare attenzione che i piazzamenti annunciati siano corretti.

CATEGORIE DI ALTEZZA E PESO NBF

La Natural Bodybuilding & Fitness Italy, in accordo con la INBF e la WNBFI U.S.A., ha fissato le categorie di peso per il bodybuilding maschile e femminile. Solitamente, le categorie di Figure, 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:

- Pesì gallo – sotto i 68 kg;
- Pesì leggeri – > 68-75 kg;
- Pesì medi – > 75-80 kg;
- Pesì medio massimi – > 80-86 kg;
- Pesì 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:

- Pesì leggeri – sotto i 53,5 kg;
- Pesì 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 O MS. FIT BODY

Solitamente le categorie Figure 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).

VALUTAZIONE E PROCEDURA PER LE GARE DI *BODYBUILDING* NBFi

INTRODUZIONE

La procedura di valutazione per le gare amatoriali indette dalla International Natural Bodybuilding & Fitness Federation e di conseguenza dalla affiliata italiana NBFi utilizza un sistema a due sessioni, giudicate da un gruppo di giudici di numero dispari (5, 7 o 9). Le due sessioni sono il confronto della simmetria semirilassata e il confronto della muscolosità (notare che la presentazione – la capacità degli atleti di presentare il proprio corpo in posizione semirilassata e nel corso delle pose standard di bodybuilding – sarà valutata nella sessione della simmetria e in quella della muscolosità). Le due sessioni di valutazione saranno decise alla prevalutazione.

Gli atleti NBFi saranno suddivisi in più categorie, in base al peso corporeo, l'esperienza, l'età e il sesso. Particolare attenzione deve essere data alla qualità muscolare, alla separazione e alla striatura muscolare, alla simmetria (proporzioni giuste), alla vascolarità, all'assenza di grasso corporeo visibile, alla capacità di posa, alla presentazione complessiva e alla presenza sul palco. Mentre è desiderabile che i concorrenti siano "definiti", non lo è che i concorrenti siano "emaciati" (tipo anoressico). La forma magra deve essere accompagnata da una muscolosità di qualità. Inoltre, i bodybuilder devono essere valutati anche in base alla loro capacità di seguire le indicazioni e di comportarsi in modo professionale (per es. eseguire le pose quando comandato ecc.). L'incapacità di fare ciò deve trovare riscontro nella valutazione negativa da parte di ogni giudice per la determinazione dei piazzamenti finali.

Le due sessioni (simmetria e muscolosità) hanno importanza simile (circa 50% ognuna) nei punteggi finali dei giudici. Le due sessioni devono essere valutate nel modo più equo possibile. Ogni giudice NBFi deve valutare le due sessioni in base allo stato di forma, classificando gli atleti dal primo all'ultimo posto (in caso di gara numerosa con oltre 15 atleti in una categoria, devono essere assegnate solo le posizioni dalla 1^a alla 15^a, tutti gli altri atleti saranno considerati al "16° posto"). Ogni ufficiale di gara è incoraggiato a scrivere note su ogni concorrente per riferimento successivo e a uso del comitato di valutazione NBFi.

Va sottolineato che la scelta del piazzamento finale, benché basata sulle sessioni di simmetria e muscolosità, è frutto dell'impressione finale di ogni giudice dei concorrenti. Un atleta può non aver avuto un buon punteggio in una delle sessioni, però

è rimasto impresso nella testa del giudice e così sale fino alle posizioni alte. Ciò è a discrezione dei giudici, però le differenze marcate nelle due sessioni (per es., 2° in simmetria e 12° in muscolosità e infine vittoria nell'analisi finale) non saranno tollerate. Ricordate, la NBFJ valuta anche la qualità del processo di valutazione dei giudici, affinché i membri del panel siano responsabili delle loro scelte finali. Valutando ogni sessione attentamente, e prendendo nota dei punti deboli e forti di ogni atleta, la NBFJ può poi valutare il lavoro del giudice. Anche i segnapunti possono essere usati per fornire indicazioni precise agli atleti che fanno domande sul piazzamento, i punti deboli e i punti forti in preparazione alle gare NBFJ future.

I segnapunti distribuiti al panel alla prevalutazione devono prevedere un foglio per ogni categoria, che avrà colonne per valutare la simmetria, la muscolosità e il piazzamento finale, oltre a dello spazio per i commenti personali. Dopo la valutazione di ogni categoria e l'attribuzione delle posizioni finali da parte di ogni giudice, il giudice capo raccoglie i segnapunti per l'elaborazione finale.

I piazzamenti (compresi gli ex-aequo) saranno assegnati in base alla colonna Piazzamenti finali dei segnapunti secondo le valutazioni del panel ufficiale e l'elaborazione del giudice capo.

Nota: tutte le procedure di valutazione qui spiegate saranno condotte nello stesso modo per le categorie sia maschili sia femminili.

**Il tie-break consiste nel prendere due concorrenti con punteggio finale uguale sul segnapunti riepilogativo per eseguire un confronto testa a testa suddiviso per singolo giudice. L'atleta con i piazzamenti più alti dati dai giudici in questo confronto testa a testa ottiene il piazzamento più alto. Questi punteggi tie-break prendono in considerazione i piazzamenti finali dati da tutti i giudici.*

PROCEDURA DI PREVALUTAZIONE NBFJ

• SESSIONE UNO – SIMMETRIA Confronti in posizione semirilassata.

Tutti gli atleti di una certa categoria si posizionano sul palco formando una fila o un semicerchio. L'intero schieramento deve eseguire tutte le quattro posizioni semirilassate: frontale, lato sinistro, posteriore, lato destro, e poi ritorno a quella frontale. La valutazione della simmetria sarà effettuata in base ai confronti di questi quarti di

giro. In caso di una categoria molto numerosa, il giudice capo può predisporre confronti aggiuntivi. La schiera può essere suddivisa a metà e il gruppo invitato ad andare dalla parte sinistra del palco e viceversa. Spostando il gruppo in questo modo, ogni giudice vedrà relativamente da vicino ogni atleta, con prospettiva e luce diverse. Quando gli atleti hanno eseguito le pose semirilassate per una seconda volta in questa nuova formazione, saranno invitati a tornare nelle loro posizioni e ordine numerico originali.

Il giudice capo può anche, con un po' di aiuto dal resto del panel, chiamare gruppi di 3-6 atleti per volta per i confronti nelle pose semirilassate. Ogni gruppo eseguirà tutte le posizioni rilassate. I confronti fra i concorrenti migliori, i concorrenti di livello medio e i concorrenti di livello inferiore, saranno intervallati. Ciò non significa necessariamente che ogni giudice deve saltare su e giù nella valutazione dei confronti, la cosa non sarà assolutamente strutturata in questo modo. Deve esserci una certa continuità, specialmente quando si cerca di determinare il piazzamento di concorrenti molto vicini. Ogni concorrente deve essere chiamato per almeno una serie di confronti con i suoi pari. Gli atleti non chiamati per i confronti aspettano in fondo al palco fino a che sono chiamati. Quando tutti i giudici sono soddisfatti con il proprio ordine dei piazzamenti, la sessione termina e gli atleti escono dal palco.

• SESSIONE DUE – MUSCOLOSITÀ

Pose obbligatorie e confronti

Dopo il completamento dei confronti per la simmetria, inizia la sessione muscolosità. Gli atleti restano sul palco in ordine numerico per le pose obbligatorie. Possono essere suddivisi di nuovo a metà per i confronti aggiuntivi e scambiati di posto se non è possibile disporsi su una fila sola (in caso di categorie molto affollate), come fatto per la prima sessione, eseguendo una serie di pose obbligatorie (sette per le donne, otto per gli uomini). Queste comprendono il doppio bicipiti frontale, l'apertura dei dorsali frontale, il petto laterale (entrambi i lati), il doppio bicipiti di schiena, l'apertura dei dorsali di schiena, il tricipite laterale (entrambi i lati) e la posa per gli addominali con le mani sopra la testa con una gamba distesa, più una posa tutto muscoli preferita solo per gli uomini. Il giudice capo, se lo ritiene necessario, può anche comandare altre pose (dentato, polpaccio, quadricipiti ecc.).

Il giudice capo ha anche la facoltà di chiamare avanti gruppi piccoli di 3-5 atleti per fare confronti ulteriori. Dopo aver eseguito le pose obbligatorie, ai concorrenti

avanzati sul palco sarà detto di tornare nel gruppo nelle loro posizioni numeriche corrette, e ad altri 3-5 concorrenti può essere chiesto di venire avanti (notare che 1-2 concorrenti di un confronto possono essere richiamati per altri confronti). Gli atleti che non devono eseguire immediatamente dei confronti devono indietreggiare sul palco fino a che sono chiamati.

Quando tutti i giudici sono soddisfatti dei punteggi assegnati, ai concorrenti è detto di tornare alle loro posizioni originali nel gruppo. A questo punto, c'è un'ultima possibilità per pochi altri confronti, se il giudice capo lo ritiene necessario per risolvere gli ultimi dubbi. Quando tutti i confronti sono terminati, la sessione è finita e tutti i concorrenti escono dal palco. Questo conclude la presentazione di prevalutazione.

ASSEGNAZIONE DEI PUNTI PER LA PRESENTAZIONE

Un certo peso nell'assegnazione dei punti devono averla l'aspetto, la professionalità, la presenza sul palco, la capacità di seguire le istruzioni e la bravura nell'eseguire le pose presentate dall'atleta durante la prevalutazione. Nella valutazione della "presentazione" come parte delle sessioni di simmetria e muscolosità, è necessario prestare attenzione alle seguenti caratteristiche: abbronzatura, applicazione di olio, pulizia, scelta del costume di posa (che deve rispettare le regole NBF1), capacità di eseguire le pose al comando ed eseguire le pose NBF1 corrette per le posizioni della simmetria e per le pose obbligatorie della muscolosità.

SPETTACOLO SERALE – PIAZZAMENTI E CERIMONIA DI PREMIAZIONE

Dopo la conclusione delle sessioni di prevalutazione, i giudici calcolano i piazzamenti finali per ogni concorrente. Questi poi sono elaborati dal giudice capo e dall'addetto al punteggio, insieme ad altri uno o due rappresentanti NBF1 (che possono far parte oppure no del panel dei giudici, per esempio il promotore). A tutti i concorrenti saranno assegnate le posizioni finali in base ai punteggi del panel per ogni categoria. A discrezione del promotore, gli atleti possono ricevere questi punteggi non prima di sette giorni dopo la gara (nota: devono essere indicati solo i numeri dei giudici, e non i loro nomi).

La cerimonia di premiazione può svolgersi o alla fine della gara (tutte le categorie) o durante lo spettacolo (dopo che ogni categoria ha terminato le sue routine di

posa). Durante la cerimonia di premiazione, sono annunciati i primi 3 o 5 atleti (a discrezione del promotore) e poi chiamati sul palco seguendo l'ordine numerico. A questo punto sono consegnati i premi dall'ultimo al primo posto, in questo ordine.

Questa cerimonia di presentazione deve essere condotta nello stesso modo per le categorie sia maschili sia femminili, oltre che per le categorie Novice, Teens, Masters, Women's Masters e Couple.

La sessione pose overall per le categorie Uomini e Donne open si svolgerà allo spettacolo serale, dopo che sono assegnati tutti i premi di categoria. Il giudice capo prenderà i vincitori di categoria per le pose di simmetria e muscolosità e poi avrà luogo una breve sessione di pose. I giudici devono classificare per piazzamento tutti gli atleti della sessione di pose (non indicando soltanto il loro preferito). Ciò è necessario nel caso in cui un atleta scelto come vincitore overall risulta positivo all'esame delle urine, nel qual caso il secondo classificato nella sessione pose (se supera l'esame delle urine) ottiene la vittoria overall.

LA VALUTAZIONE DELLE GARE DI BODYBUILDING

A. CRITERI UFFICIALI PER LA VALUTAZIONE DEL FISICO

1. BASI DELLA VALUTAZIONE

La valutazione del fisico nelle gare certificate NBF1 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 NBF1 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'accosciatura. Elementi della presentazione sono l'eleganza nell'assumere le pose obbligatorie e l'osservanza precisa delle indicazioni quando è chiesto di eseguire le pose.

3. INDICI DELLA VALUTAZIONE DEL FISICO.

Alcuni indici sono evidenti nella valutazione della struttura del fisico utilizzata dalla NBF1. Questi indici aiutano a chiarire gli aspetti della valutazione descritti prima (muscolosità, simmetria e presentazione) e si sono evoluti nel corso della storia del bodybuilding come sport. I giudici devono prendere in considerazione tutti gli elementi di ogni aspetto della valutazione e devono usare questi indici per confrontare e assegnare piazzamenti nelle gare certificate NBF1.

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 sotto-

spinato 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 contribuiscono 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 SEMIRLASSATA, 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 NBF1 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 NBF1, 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.

B. PROCEDURA NBF1 PER IL SISTEMA DI VALUTAZIONE

1. SESSIONI DELLA VALUTAZIONE

La procedura di valutazione NBF1 è suddivisa in due sessioni obbligatorie (simmetria e muscolosità), oltre alla sessione pose overall, votata allo spettacolo serale. Le prime due sessioni (simmetria e muscolosità) saranno valutate alla prevalutazione. Anche la presentazione, cioè l'aspetto complessivo, la postura e la proiezione, sarà valutata durante la prevalutazione. La sessione di pose libere è valutata allo spettacolo serale e serve a determinare i vincitori overall della gara NBF1, dopo che sono stati scelti i vincitori di categoria.

Durante la prevalutazione, per prima è valutata la sessione della simmetria, che comprende l'esame di tutte le posizioni semirilassate (frontale, di spalle, lato sinistro, lato destro). La sessione della muscolosità comprende le pose obbligatorie e tutti i confronti. Anche la presentazione deve essere valutata durante la prevalutazione. Tuttavia, i giudici non assegnano punti per la presentazione, però usano questa caratteristica per coadiuvare la valutazione delle prime due sessioni con riferimento alle note mentali e scritte fatte durante la prevalutazione.

2. SISTEMA A PIAZZAMENTI

Le sessioni muscolosità e simmetria saranno valutate usando il sistema a piazzamenti. Saranno forniti segnapunti e ai giudici sarà chiesto di classificare gli atleti dal primo all'ultimo in ogni sessione. In caso di gara con oltre 15 atleti in una qualche categoria maschile o femminile, saranno assegnati solo i primi 15 posti. Gli altri saranno tutti classificati al 16° posto. In base alle loro impressioni e decisioni complessive finali – usando i punteggi delle prime due sessioni e le note personali come guida – ogni giudice assegnerà le posizioni finali. Perciò, ogni giudice avrà un punteggio sia per la muscolosità sia per la simmetria di ogni concorrente, e userà questi piazzamenti per assegnare i piazzamenti finali dal 1° all'ultimo di ogni categoria. Nel processo di valutazione complessivo sono questi piazzamenti quelli che contano.

Le valutazioni di ogni giudice sono sommate nella fase di valutazione finale e calcolate, con l'eliminazione della valutazione più alta e di quella più bassa. Il primo posto equivale alla sommatoria più bassa. Poi sono assegnati gli altri piazzamenti (dal 2° al 10° e così via), seguendo il sistema crescente della sommatoria dei piazz-

zamenti dati dai giudici (nota: non ci saranno statistici ufficiali a irreggimentare le valutazioni dei giudici nelle sessioni 1 e 2, però saranno raccolti i segnapunti affinché il comitato di valutazione della NBFJ possa valutare la prestazione di ogni giudice).

È bene tenere note sulla prestazione di ogni atleta, così per la NBFJ e per i singoli giudici sarà più facile rispondere alle domande dei concorrenti dopo la gara circa i loro piazzamenti, i punti deboli e quelli forti.

La valutazione delle sessioni sarà calcolata nel modo seguente: simmetria (45%), muscolosità (45%), presentazione (10%, però compresa come parte di entrambe le valutazioni precedenti e non separatamente). Il piazzamento finale di ogni concorrente sarà calcolato secondo le decisioni di ogni giudice in base a questi calcoli.

3. 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.

4. SPETTACOLO SERALE

- a. ROUTINE DI POSE:** solo i cinque atleti migliori di ogni categoria eseguiranno la loro routine di pose allo spettacolo serale delle gare NBF1. Tutti i concorrenti nelle categorie in cui ci sono più di cinque concorrenti saranno presentati al pubblico e autorizzati a eseguire due pose al centro del palco, per poi uscire. Al completamento della presentazione, il presentatore chiamerà i cinque atleti migliori, che poseranno uno dopo l'altro sulla musica da loro scelta. Gli atleti che non rientrano nei primi cinque conosceranno i loro piazzamenti durante lo spettacolo serale quando annunciati al pubblico.

5. CONSEGNA DEI PREMI.

La cerimonia di premiazione di una gara NBF1 può svolgersi in due modi:

- a. CONSEGNA DEI PREMI ALLA FINE DELLO SPETTACOLO.** A discrezione del promotore, la consegna dei premi può avere luogo alla fine dello spettacolo, con la consegna in successione dei trofei per tutte le categorie. La consegna dei premi è seguita immediatamente dalla sessione di pose finale. Il vantaggio, specialmente per le gare più piccole, è che il pubblico e tutti gli atleti restano al loro posto fino alla fine della gara, il che va a beneficio dell'evento.
- b. CONSEGNA DEI PREMI NEL CORSO DELLO SPETTACOLO.** A discrezione del promotore, la presentazione dei premi può avvenire nel corso dello spettacolo serale, dopo l'esecuzione delle routine di posa di ogni categoria. Questo sistema può essere migliore per le gare più partecipate per liberare gli atleti dopo la loro prestazione invece bloccarli nel retropalco o nella sala fino alla

fine dello spettacolo. Però, questo formato può avere un effetto negativo sulla gara perché il pubblico si ridurrà continuamente nel corso della serata, così ci saranno meno presenti alla consegna dei trofei delle categorie open maschili e femminili e dei trofei overall.

- c. FORMATO DELLA CERIMONIA DI PREMIAZIONE.** Dopo la preelutazione, tutti i punteggi saranno elaborati dal giudice capo e dall'ufficiale preposto. Dopo la sessione di presentazione allo spettacolo serale, si svolge la consegna effettiva dei premi. I vincitori dei primi cinque posti saranno chiamati sul palco in ordine numerico. Riceveranno il proprio premio dopo l'annuncio della loro posizione (dal quinto al primo). I vincitori dei piazzamenti dal quinto al primo riceveranno trofei, targhe ecc. e si disporranno sul palco in questo ordine (da sinistra a destra dal punto di vista del pubblico): 5, 3, 1, 2, 4.

Nota: è il presentatore dei trofei che deve disporre i concorrenti nell'ordine sopraddetto.

Se è necessaria una sessione di pose (tutte le categorie open, più i Masters e i Novice se deciso dal promotore), si svolgerà dopo la determinazione dei vincitori di categoria. I vincitori di categoria saranno condotti nel corso di una sessione di pose comprendente tutte le pose semirilassate e obbligatorie, più una sessione breve di pose libere. Dopo la sessione di pose saranno elaborati i punteggi (assegnando a ognuno una posizione, non determinando solo i vincitori) e sarà annunciato il vincitore overall.

- d. COMPORTAMENTO DELL'ATLETA.** Tutti gli atleti NBF1 devono comportarsi in modo rispettoso quando sono sul palco. Non sono permesse azioni considerate "poco sportive". Queste comprendono il rifiuto del trofeo per il piazzamento ottenuto, lasciare il palco durante la cerimonia di premiazione, fare gesti osceni, segni evidenti di insoddisfazione per il piazzamento ottenuto, alterco con gli altri atleti ecc.. Ognuno di questi comportamenti comporterà l'espulsione dell'atleta dalla gara, la perdita del piazzamento e del trofeo e un anno di sospensione dalle gare NBF1.

VALUTAZIONE E PROCEDURA 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.

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 NBF

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

FRONTALE: I talloni devono essere uniti e allineati, senza che uno dei piedi sia 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.

SPETTACOLO SERALE

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

SISTEMA DI VALUTAZIONE PER LE GARE FIGURE NBF1

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 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.

b. USO DEL SISTEMA A PUNTI. A ogni concorrente sono assegnati dei punti e il punteggio più alto rappresenta l'apprezzamento maggiore. Per alcune cose possono esserci dei pareggi fra le concorrenti, però ogni giudice avrà punteggi complessivi diversi. In ogni sessione sono assegnati punti per

1) *estetica del corpo in costume da bagno* – le atlete sono valutate su una base 1-100, dove 100 rappresenta il punteggio massimo;

2) *bellezza del viso* – le atlete sono valutate su una base 1-50, dove 50 rappresenta il punteggio massimo. Il punteggio totale di 150 rappresenta il punteggio massimo assoluto. La decisione finale dei giudici si basa sui punteggi cumulativi delle due sessioni.

c. USO DEL SISTEMA A PIAZZAMENTI. In ogni sessione, a ogni concorrente è assegnato un piazzamento, dal primo all'ultimo, in base al numero delle concorrenti. In nessuna fase possono esserci concorrenti che ottengono lo stesso risultato, perché a tutte devono essere assegnate posizioni diverse, a cominciare dalla prima per poi scendere fino all'ultimo posto. Ogni sessione è valutata per

1) *estetica del corpo in costume da bagno* – le atlete sono posizionate dal primo all'ultimo posto e il primo posto rappresenta il piazzamento migliore;

2) *bellezza del viso* – le atlete sono posizionate dal primo all'ultimo posto e il primo posto rappresenta il piazzamento migliore.

NOTA: A discrezione del promotore, le sezioni 1) e 2) possono essere combinate in un'unica sezione, in cui i giudici valutano insieme l'estetica in costume e il viso.

COSA DEVONO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE I GIUDICI

Una gara NBF Figure deve premiare la donna la cui bellezza, il cui portamento e la cui condizione fisica rappresentano il massimo dell'aspetto per una donna. Le donne devono essere valutate in virtù dei lineamenti del viso, della pettinatura, della bellezza, della presenza sul palco e dell'aspetto complessivo per quanto riguarda le forme del corpo, la simmetria e il tono muscolare. Ricordatevi, dovete premiare la donna che meglio rappresenta l'ideale femminile: attraente e fisicamente in forma. Ricordatevi, però, che questa non è una gara di bodybuilding femminile.

ELEGGIBILITÀ DEI GIUDICI FIGURE NBF

I giudici Figure NBF devono essere persone con esperienza nella gestione delle gare di Figure, in quanto ex/attuale atleta o giudice, oppure entrambi. I giudici di Figure non devono essere anche giudici di bodybuilding, però può essere nominato un giudice in grado di valutare entrambe le discipline (sono piuttosto diverse). Il promotore deve usare un giudice capo esperto per il suo evento, con un gruppo di 5 o 7 giudici per l'assegnazione dei punteggi. I giudici che sono anche concorrenti devono stare attenti a far sì che la loro valutazione non sia influenzata dal fatto che in un'altra gara potrebbero dover competere con le concorrenti che stanno giudicando. È necessario fare grande attenzione alla valutazione giusta e onesta delle atlete.

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.

ELEGGIBILITÀ

Per competere, le concorrenti devono essere in possesso di una tessera di iscrizione alla NBF. È possibile acquistare le tessere di iscrizione alla NBF agli eventi. L'iscrizione alla NBF ha validità un anno dalla data di acquisto e comprende l'abbonamento per un anno alla rivista Natural Bodybuilding & Fitness. Le concorrenti non devono utilizzare farmaci da almeno 7 anni.

ANTIDOPING

Tutte le gare Figure NBF sono eventi (naturali) con controllo antidoping. Alle atlete sarà chiesto di sottoporsi o alla prova del poligrafo o all'esame delle urine prima di prendere parte alla gara per garantire che non usano farmaci da almeno 7 anni (il tipo di controllo utilizzato è a discrezione del promotore).

VALUTAZIONE E PROCEDURA PER LE GARE DI FITNESS NBF

Tutte le gare di Fitness femminile NBF sono qualifiche per la gara professionistica Ms. Exercise, promossa dalla WNB. 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 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 Fitness NBFi;

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).

- b. USO DEL SISTEMA A PUNTI.** A ogni concorrente sono assegnati dei punti e il punteggio più alto rappresenta l'apprezzamento maggiore. Per alcune cose possono esserci dei pareggi fra le concorrenti, però ogni giudice avrà punteggi complessivi diversi. In ogni sessione sono assegnati punti per

1) *estetica del corpo in costume da bagno* – le atlete sono valutate su una base 1-100, dove 100 rappresenta il punteggio massimo;

2) *bellezza del viso* – le atlete sono valutate su una base 1-50, dove 50 rappresenta il punteggio massimo;

3) *dimostrazione fitness* – le atlete sono valutate su una base 1-100, dove 100 rappresenta il punteggio massimo. Il punteggio totale di 250 rappresenta il punteggio massimo assoluto. La decisione finale dei giudici si basa sui punteggi cumulativi delle tre sessioni.

- c. USO DEL SISTEMA A PIAZZAMENTI.** In ogni sessione, a ogni concorrente è assegnato un piazzamento, dal primo all'ultimo, in base al numero delle concorrenti. In nessuna fase possono esserci concorrenti che ottengono lo stesso risultato, perché a tutte devono essere assegnate posizioni diverse, a cominciare dalla prima per poi scendere fino all'ultimo posto. Ogni sessione è valutata per

1) *estetica del corpo in costume da bagno* – le atlete sono posizionate dal primo all’ultimo posto e il primo posto rappresenta il piazzamento migliore;

2) *bellezza del viso* – le atlete sono posizionate dal primo all’ultimo posto e il primo posto rappresenta il piazzamento migliore;

3) *Dimostrazione fitness* – le atlete sono posizionate dal primo all’ultimo posto e il primo posto rappresenta il piazzamento migliore. La decisione finale dei giudici si basa sui punteggi cumulativi delle tre sessioni.

NOTA: A discrezione del promotore, le sezioni 1) e 2) possono essere combinate in un’unica sezione, in cui i giudici valutano insieme l’estetica in costume e il viso e poi valutano anche le dimostrazioni di fitness.

COSA DEVONO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE I GIUDICI

Una gara NBFi Fitness/Figure deve premiare la donna la cui bellezza, il cui portamento, la cui condizione fisica e il talento nel fitness rappresentano il massimo dell’aspetto per una donna. Le donne devono essere valutate tanto in virtù dei lineamenti del viso, della pettinatura, della bellezza, della presenza sul palco e dell’aspetto complessivo quanto per le forme del corpo, la simmetria, il tono muscolare e le capacità e il talento nel fitness. Ricordatevi, dovete premiare la donna che meglio rappresenta l’ideale femminile: attraente e fisicamente in forma. Ricordatevi, però, che questa non è una gara di bodybuilding femminile.

ELEGGIBILITÀ DEI GIUDICI FITNESS NBFi

I giudici Fitness/Figure NBFi devono essere persone con esperienza nella gestione delle gare di Fitness/Figure, in quanto ex/attuale atleta o giudice, oppure entrambi. I giudici di Fitness/Figure non devono essere anche giudici di bodybuilding, però può essere nominato un giudice in grado di valutare entrambe le discipline (sono piuttosto diverse). Il promotore deve usare un giudice capo esperto per il suo evento, con un gruppo di 5 o 7 giudici per l’assegnazione dei punteggi. I giudici che sono anche concorrenti devono stare attenti a far sì che la loro valutazione non sia influenzata dal fatto che in un’altra gara potrebbero dover competere con le concorrenti che stanno giudicando. È necessario fare grande attenzione alla valutazione giusta e onesta delle atlete.

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-valorazione sia allo spettacolo serale.

ELEGGIBILITÀ

Per competere le concorrenti Fitness devono essere in possesso di una tessera di iscrizione alla NBF. È possibile acquistare le tessere di iscrizione alla NBF agli eventi. L'iscrizione alla NBF ha validità un anno dalla data di acquisto e comprende l'abbonamento per un anno alla rivista Natural Bodybuilding & Fitness. Le concorrenti non devono utilizzare farmaci da almeno 7 anni.

ANTIDOPING

Tutte le gare Fitness NBF sono eventi (naturali) con controllo antidoping. Alle atlete sarà chiesto di sottoporsi o alla prova del poligrafo o all'esame delle urine prima di prendere parte alla gara per garantire che non usano farmaci da almeno 7 anni (il tipo di controllo utilizzato è a discrezione del promotore).

DISCIPLINA MS. FIT BODY NBFI

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 NBFI 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.

CONTATTI

NATURAL BODYBUILDING FEDERATION ITALY

via Brodolini 35/b

50063 Figline Valdarno (Fi)

tel.055-0513600

fax 055-958255

www.nbf.it

mail: sandro@olympian.it

