

## VALUTAZIONE DELLA CATEGORIA **WOMEN'S BIKINI**

(CATEGORIE OPEN DI ALTEZZA JUNIORES, MASTER OVER 35, INTERNATIONAL)

### **A. CRITERI DI VALUTAZIONE**

Questa categoria è intesa per donne e giovani ragazze sportive. Concentrata maggiormente sulla proporzione e sulla simmetria del corpo dell'atleta (l'equilibrio tra parte superiore e parte inferiore). Non enfatizza particolarmente sulla separazione dei singoli gruppi muscolari, sulla massa muscolare e sulla definizione.

I lineamenti devono avere caratteristiche tipiche della modella, le pose devono essere prive di tensione muscolare. L'intero corpo deve avere equilibrio ed essere naturalmente armonioso nella sua interezza. L'atleta deve essere in grado di emanare attrattività, sicurezza di sé, carattere e moderata sensualità. È necessario che abbia una buona postura, un'adeguata colorazione dell'epidermide, acconciatura, make-up e adeguati accessori. I giudici giudicheranno le concorrenti secondo i seguenti criteri: aspetto atletico e tono muscolare, Simmetria, Posing.

### **B. SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE**

#### **ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA)**

Le concorrenti sono valutate per quarti di giro.

Simmetria - costume a due pezzi (70% del punteggio)

#### **ROUND 2 - FINALE (GARA)**

Camminata individuale sul palco - costume a due pezzi (30% del punteggio)

### **C. DESCRIZIONE DEI VARI ROUND DELLA COMPETIZIONE**

**ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA): POSING-PRESENTAZIONE.** Le atlete si dispongono in fila secondo l'ordine numerico di fronte ai giudici. Le atlete compiono 4 quarti di giro a destra a seconda delle richieste del capo giudice.

Le atlete vengono valutate, da un numero di minimo di 2 ad un massimo di 5, in un unico

momento. Il capo giudice può rifiutare o correggere richieste dei giudici per i confronti. Il confronto avviene al centro del palco in ordine, da sinistra verso destra secondo le decisioni dei giudici. Ogni giudice ha il diritto di sottoporre almeno una richiesta per quanto riguarda il confronto. Ogni atleta è sottoposto ad almeno un confronto.

Il confronto si svolge come segue:

**Frontale:** L'atleta sta in piedi con una mano in posizione di riposo sul fianco, con una gamba estesa in avanti e leggermente di fianco.

**Quarto di giro a destra:** L'atleta si trova con la parte sinistra del corpo rivolta verso i giudici, la parte superiore del corpo è leggermente girata verso i giudici, lo sguardo è rivolto verso i giudici, la mano sinistra poggiata sul fianco sinistro, le gambe non sono in tensione.

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

**Quarto di giro a destra:** L'atleta si trova con la parte destra del corpo rivolta verso i giudici, la parte superiore è leggermente rivolta verso i giudici. Lo sguardo è rivolto verso i giudici, la mano destra poggia sul fianco destro, le gambe non sono in tensione.

**Quarto di giro a destra:** posizione frontale

Le atlete eseguono l'ultimo quarto di giro a destra e ritornano alla posizione rilassata frontale.

I giri e le pose devono risultare rilassate senza tensione.

**Valutazione nel 1° Round:** Il primo round è valutato secondo i seguenti criteri:

1. Aspetto atletico complessivo, impressioni generali, acconciatura, bellezza del viso, globale sviluppo della forma del corpo, con la presentazione di un'adeguata simmetria ed equilibrio fisico, condizione della pelle e il suo tono, abilità di presentarsi in modo sicuro, con controllo di sé, portamento ed eleganza.
2. L'aspetto è valutato basandosi sul livello di un tono muscolare complessivo raggiunto attraverso l'allenamento e una adeguata alimentazione. I gruppi muscolari devono avere tonicità e un bel aspetto con una bassa percentuale di grasso corporeo. La figura non dovrebbe essere né eccessivamente muscolosa né eccessivamente magra, senza che i gruppi muscolari risultino separati o sfibrati.  
L'atleta che risulterà essere troppo muscolosa o troppo magra potrebbe essere valutata con un punteggio più basso.
3. Compattezza e tonalità della pelle. Quest'ultima deve essere liscia e dall'aspetto sano, priva di cellulite. Il viso, l'acconciatura e il make-up devono completare l'impressione generale proposta dall'atleta.

4. La presentazione di un'atleta avviene del momento in cui sale sul palco fino al momento in cui lo lascia. Le atlete che competono nella categoria bikini devono dare l'idea di una donna sana, atletica e attraente.
5. Le atlete devono avere uno sviluppo muscolare proporzionato, non è richiesto presentare un'eccessiva separazione muscolare e definizione. Ogni atleta che esibisce quanto menzionato è valutato con un punteggio minore.

## ROUND 2 - FINALE (GARA): VALUTAZIONE DELLA T-WALK

Tutte le atlete della categoria salgono sul palco per i confronti e le pose obbligatorie, vengono nominate le 6 finaliste, le altre vengono premiate con medaglie di partecipazione.

Il secondo round procede come segue:

1. Le 6 finaliste vengono chiamate sul palco, una per una secondo l'ordine numerico ed ognuna esegue la propria T walk includendo le pose della categoria Bikini. Subito dopo l'atleta cammina verso la linea di fondo del palco.
2. Dopo le presentazioni individuali tutte le atlete si dispongono in mezzo al palco su un'unica linea, in ordine di numero.
3. Successivamente eseguono 4 quarti di giro.
4. Dopo ciò viene chiesto alle finaliste di lasciare il palco.

## PREMIAZIONE

5. Le 6 atlete vengono richiamate sul palco.
  6. Le sei finaliste vengono premiate in ordine, dall'ultimo posto al primo posto.
- Nei campionati, i primi tre finalisti vengono premiati con medaglie d'oro, d'argento e di bronzo. Le non finaliste ricevono medaglie di partecipazione.

## ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento per tutti i round è determinato dai seguenti criteri:

1. Un bikini a due pezzi
2. Colore, materiale e struttura sono a discrezione dell'atleta.
3. Non sono ammessi bikini composti da perizoma, è necessario che esso copra circa un terzo del gluteo e l'intera area anteriore, frontale.
4. Le atlete possono indossare tacchi alti di qualsiasi modello e colore. Lo spessore della piattaforma non deve superare i 50 mm. L'altezza invece non deve superare i 150 mm.
5. I capelli possono essere acconciati.
6. La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura. È consigliato l'utilizzo di

abbronzante e/o mallo. Non è proibito l'utilizzo di effetti scintillanti.

7. I gioielli sono ammessi purché siano eleganti.

8. Il capo giuria ha il diritto di stabilire se l'abbigliamento dell'atleta sia accettabile.

#### COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo.