

VALUTAZIONE DELLA CATEGORIA **MEN'S CLASSIC PHYSIQUE** (CATEGORIE OPEN DI ALTEZZA, INTERNATIONAL)

A. CRITERI DI VALUTAZIONE

I Concorrenti appartenenti alla categoria Classic Physique devono mostrare:

- Un maggiore, tuttavia leggero, sviluppo muscolare rispetto ad un men's physique, ma inferiore ad un Bodybuilder, specialmente, nella parte inferiore del corpo.
- Una buona struttura fisica, senza eccessivo sviluppo in zone specifiche, armoniosa da un gruppo muscolare all'altro.
- Spalle e dorsali che vanno a creare una forma ad X creando un equilibrio con la vita e la parte inferiore del corpo. Bicipiti e tricipiti devono essere comparabili secondo la misura a tutto il resto del corpo.
- V shape creata dai dorsali che è visibile da di fronte e da dietro in modo da creare la forma ad X che confluisce negli addominali e nella zona obliqua dalla parte anteriore e alla zona del fondoschiena dalla parte posteriore.

Il costume è costituito da uno short corto ed elasticizzato, la t-walk è sostituita da una routine di pose individuale.

I giudici giudicheranno i concorrenti secondo i seguenti criteri: Posing e Presentazione, Simmetria, Muscolosità, Condizione.

B. SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA)

I concorrenti sono valutati per quarti di giro.

I concorrenti sono valutati attraverso pose obbligatorie.

Simmetria - Muscolosità (60% del punteggio)

Condizione

ROUND 2 - FINALE (GARA)

Posedown per i 6 finalisti

Simmetria (40% del punteggio)

Annuncio dei risultati

C. DESCRIZIONE DEI VARI ROUND DELLA COMPETIZIONE

ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA): POSING/PRESENTAZIONE: è una misurazione di quanto efficacemente l'atleta sia in grado di presentarsi e sappia essere aderente alle linee guida del posing INBA. I concorrenti devono presentarsi con un certo portamento, una buona postura e sicurezza. Devono essere in grado di valorizzare il proprio fisico attraverso le pose (no gomiti eccessivamente puntati, braccia troppo distanti dalla linea centrale del corpo, o incapacità di mostrare la simmetria. I concorrenti devono essere in grado di variare le pose velocemente e con disinvoltura).

SIMMETRIA: Il giudizio sulla simmetria si basa sullo sviluppo uniforme del fisico dell'atleta, sono inclusi equilibrio e proporzione da parte a parte, dall'alto al basso, dalla parte anteriore a quella posteriore.

La simmetria è la misurazione dell'uniforme sviluppo dei gruppi muscolari e della proporzione tra le parti. Nessuna parte del corpo o gruppo muscolare deve distinguersi eccessivamente dal resto.

MUSCOLOSITÀ: La muscolosità si riferisce alla dimensione del muscolo e il suo sviluppo relativamente alla forma dell'atleta. Il livello di muscolosità è determinato dalle proporzioni dello sviluppo in relazione alle dimensioni della struttura scheletrica del concorrente.

Le pose sono le seguenti:

- a. Front/Rear relaxed stance (Posa frontale/di schiena rilassata)
- b. Side relaxed stance (Posa laterale rilassata)
- c. Front Double Biceps (Doppio bicipite frontale)
- d. Side Chest (espansione toracica)
- e. Rear Double Biceps (Doppio bicipite di schiena)
- f. Abdominal and Thighs (addome e coscia)
- g. Classic Pose of choice (Posa classica a scelta)

CONDIZIONE: La condizione fa riferimento al livello di differenziazione tra i muscoli adiacenti, delineando sezioni o fibre all'interno dello stesso gruppo muscolare, e il grado di tonicità del muscolo. Il tiraggio è importante, tuttavia un aspetto troppo eccessivo in questi termini non è vantaggioso, tantomeno desiderabile.

I concorrenti di Classic Physique devono mostrare:

- Visibile separazione addominale
- Visibile separazione tra deltoidi, bicipiti e tricipiti
- Visibile separazione dei quadricipiti e femorali (muscoli posteriori della coscia)
- Muscoli definiti e pieni

Questi termini possono essere utili per valutare cosa non debba essere presentato ai giudici: eccessiva muscolosità, vascolarità ma allo stesso tempo anche un'immagine deperita o emaciata.

CONFRONTO TRA I GRUPPI: Dopo la presentazione individuale, il gruppo viene portato al centro del palco e guidato attraverso i quarti di giro e nelle pose in modo da mostrare il corpo frontalmente, da destra, posteriormente e da sinistra.

Posa Frontale-Posa Dorsale rilassata: La testa e gli occhi devono essere rivolti verso la stessa direzione del corpo, i talloni e le dita sono uniti. Le ginocchia possono essere in posizione rilassata, morbida senza però un eccessivo piegamento. Le braccia non devono essere distanti più di 5 cm dal fianco del concorrente (di fronte o di lato). I dorsali devono essere aperti per enfatizzare la V shape. Le spalle e il petto in fuori ma non in una posizione ingobbita verso le orecchie.

Posa laterale rilassata: La testa e gli occhi devono essere rivolti nella stessa direzione del copro, talloni uniti, oppure il piede posto anteriormente può essere leggermente spostato in avanti rispetto quello posteriore, purché non sia visibile lo spazio tra i due piedi. Entrambe le gambe devono essere dritte, oppure il concorrente può leggermente mantenere le ginocchia in una posizione morbida, rilassata. I concorrenti possono ruotare leggermente ma tenendo in mente di non farlo eccessivamente. È necessario ruotare fino a quando la spalla posteriore (quella che non viene mostrata ai giudici) non sia visibile. Il braccio frontale rivolto verso i giudici non deve essere mosso più in avanti del centro del fianco.

Doppio bicipite frontale: Questa posa deve valorizzare al meglio il corpo. La Vacuum Pose era popolare nel periodo che ispirò questa categoria, tuttavia non viene richiesta.

Espansione toracica: Il piede più vicino ai giudici deve avere il polpaccio teso sulla linea mediana di un piede posteriore. La gamba posteriore deve poggiare contro la gamba frontale in modo da mostrare i muscoli posteriori della coscia. Il braccio posto posteriormente deve premere contro il petto in modo da mostrare pienezza, con la mano posizionata vicino alla vita sul braccio braccio dominante. Una leggera rotazione della schiena può dare l'idea di un aspetto più pieno purché non sia eccessivamente enfatizzato.

Doppio bicipite di schiena: Il polpaccio destro deve essere in tensione in modo da mostrarne la definizione. Muscoli posteriori della coscia contratti per mostrare la definizione. Il concorrente deve aprire i dorsali in modo ampio ed elegante. I glutei saranno coperti dal costume richiesto.

Addominali e cosce: Un quadricipite deve essere contratto, il vacuum è opzionale, addominali contratti e braccia dietro alla testa.

Posa classica a piacere: Posa del vincitore, arciere, singolo bicipite con l'altro brac-

cio alzato, doppio bicipite, un braccio piegato e l'altro dietro alla schiena.

ROUND 2 - FINALE (GARA): Tutti gli atleti della categoria salgono sul palco per i confronti e le pose obbligatorie, vengono nominati i 6 finalisti, gli altri vengono premiati con medaglie di partecipazione. I 6 rimasti procederanno ad eseguire la routine di pose individuale.

Il secondo round si svolge come segue:

I 6 finalisti sono sul palco in ordine di numero per i confronti di gruppo, escono e subito dopo segue la presentazione individuale: il primo concorrente ritornerà sul palco per eseguire la propria routine. Le routine non devono durare più di 60-90 secondi e devono essere utilizzata per mostrare il posing individuale, armonia dei movimenti ecc... Le routine devono essere eseguite con gusto ed eleganza.

PREMIAZIONE:

L'annuncio dei risultati avviene come segue:

1. I 6 concorrenti finalisti vengono chiamati sul palco
2. Gli atleti vengono premiati dal sesto al primo posto.

Nei campionati i primi tre finalisti ricevono rispettivamente medaglie d'oro, d'argento e di bronzo. I non finalisti ricevono medaglie di partecipazione.

ABBIGLIAMENTO

Pantaloncino corto aderente (short elasticizzato), che deve seguire i seguenti criteri:

1. Il colore e il materiale sono scelti dal concorrente.
2. Non sono ammessi loghi sul costume
3. Magliette e scarpe non sono permesse, come gesti volgari.
4. Sono permessi accessori.

COLORE DELLA PELLE

è consigliato l'uso di coloranti o mallo.