

# VALUTAZIONE DELLA CATEGORIA **WOMEN'S PHYSIQUE** (CATEGORIE OPEN DI ALTEZZA, INTERNATIONAL)

## **A. CRITERI DI VALUTAZIONE**

Questa categoria è leggermente diversa dalla categoria Bodybuilding. Alle concorrenti viene richiesto di avere una bassa percentuale di grasso corporeo; separazione, tonicità, simmetria e definizione dei gruppi muscolari, armonia, e notevole massa muscolare ma che risulti elegante. L'impressione globale e la presentazione delle concorrenti deve esprimere energia, eleganza, forza. Sono inoltre valutati il colore e la lucentezza della pelle. Il costume non deve essere sullo stile del perizoma ma deve coprire almeno 1/3 del gluteo e interamente la parte frontale. Non sono da dimenticare inoltre i capelli, il trucco e le espressioni facciali.

## **B. SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE**

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

Simmetria - bikini in due pezzi (50% del punteggio)

Muscolosità ( 5 pose obbligatorie)

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

Routine di posing individuale

### **ROUND 3 - FINALE (GARA)**

Muscolosità (5 pose obbligatorie)

Posedown di gruppo (posing libero)

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

**ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA): SIMMETRIA:** 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.

Il capo giuria 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 sottoposta ad almeno un confronto.

**ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA): MUSCOLOSITÀ:** Basandosi sulle richieste dei giudici individuali le atlete vengono chiamate e valutate secondo le seguenti pose obbligatorie:

- a. Front Double Biceps (Doppio bicipite frontale) con le dita aperte
- b. Side Chest (espansione toracica) qualsiasi lato
- c. Side Triceps (tricipiti di lato) qualsiasi lato
- d. Back Double Biceps (Doppio bicipite di schiena) con le dita aperte
- e. Abdominal and Thights (addome e coscia)

I confronti individuali avvengono al centro del palco. I concorrenti si allineano secondo le richieste dei giudici. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

**ROUND 2 - FINALE (GARA): ROUTINE DI POSE INDIVIDUALE:** 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 prime 6 finaliste vengono chiamate sul palco, una per una, in ordine numerico per eseguire la routine di pose. La routine di posing può durare fino a 60 secondi. Abbigliamento per il posing: costume da posing.

Il tempo scorre dall'inizio della musica, non dalla prima posa. La musica, come le pose vengono interrotte dopo i 60 secondi, quindi è necessario preparare la routine in modo che nessuna posa venga eseguita dopo 60 secondi. Durante la routine gli atleti devono presentare il loro fisico e mostrare le pose in cui eccellono e che riescono ad eseguire perfettamente. La presentazione deve essere gestita dal punto di vista coreografico, dello spazio, le transizioni devono essere coerenti. Le pose della routine possono includere non solo pose in piedi ma anche in ginocchio, di fianco e posteriori. Le concorrenti devono cercare di lasciare un'impressione sia nei giudici che negli spettatori. Oltre alle pose di bodybuilding le atlete possono far uso delle loro abilità personali che tuttavia non devono prevalere sul posing.

**ROUND 3 - FINALE (GARA): SIMMETRIA+ MUSCOLOSITÀ:** In base ai risultati delle fasi precedenti le finaliste eseguono tutte le pose obbligatorie senza che esse vengano chiamate, il punteggio dell'ultima fase viene addizionato al punteggio del pre gara.

#### POSEDOWN DI GRUPPO

Può essere annunciato il pose down della categoria. Non viene valutato è solo un modo per intrattenere il pubblico ed è una possibilità per l'atleta di presentarsi.

## PREMIAZIONE

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

Le atlete di questa categoria indossano un costume in due pezzi, di qualsiasi colore purché non sia un perizoma. Deve coprire infatti circa 1/3 del gluteus maximus e interamente la parte frontale.

Scarpe: Tacchi alti (lo spessore della piattaforma non deve superare i 50 mm e l'altezza i 150 mm).

## COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo.