

# VALUTAZIONE DELLE CATEGORIE **BODYBUILDING**

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

## **A. CRITERI DI VALUTAZIONE**

Vengono valutati l'aspetto atletico, la simmetria, la muscolosità e il buon equilibrio tra i gruppi muscolari e il tiraggio (che non deve essere estremo), il tono della pelle e l'abilità di sapersi esibire sul palco con sicurezza.

Verrà valutata con attenzione la presenza di cisti sottocutanee sull'area addominale, che può essere associata all'uso precedente di GH, ed eventuali segni di ginecomastia e/o presenza di cicatrici dovute ad interventi chirurgici per la rimozione della ginecomastia.

L'impressione globale e la performance del concorrente deve essere energica e piacevole, deve mostrare forza e divertimento. Sono valutati inoltre il colore, il tono della pelle, il costume (che deve coprire più di metà del fondoschiena). Non è da dimenticare il taglio dei capelli, le espressioni facciali, che devono essere appropriate tanto quanto le pose. La pelle deve essere depilata e abbronzata, si consiglia l'uso di coloranti o mallo.

## **B. SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE**

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

I concorrenti sono valutati per quarti di giro.

I concorrenti sono valutati attraverso pose obbligatorie.

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

Confronti con tutti gli atleti

Routine di posing (max 60 secondi) dei 6 finalisti.

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

Posedown.

Premiazione.

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

**ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA):** Viene valutato l'aspetto della simmetria e della muscolosità.

**SIMMETRIA:** I concorrenti si mettono in fila secondo l'ordine numerico, rivolti verso i giudici ed eseguono quattro quarti di giri secondo gli ordini del capo giuria.

**MUSCOLOSITÀ:** Basandosi sulle richieste di ciascun giudice i concorrenti vengono chiamati e confrontati da un numero minimo di 2 ad un massimo di 4 secondo le seguenti pose:

- a. Front Double Biceps (Doppio bicipite frontale)
- b. Front Lat Spread (Dorsali frontali)
- c. Side Chest (espansione toracica)
- d. Back Double Biceps (doppio bicipite di schiena)
- e. Back Lat Spread (dorsali di schiena)
- f. Side Triceps (tricipiti di lato)
- g. 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):** 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.

**ROUTINE DI POSING:** La routine di posing può durare fino a 60 secondi. Abbigliamento per il posing: costume da posing. Il tempo viene considerato 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. I concorrenti devono cercare di lasciare un'impressione sia nei giudici che negli spettatori. Oltre alle pose di bodybuilding gli atleti possono far uso delle loro abilità personali che tuttavia non devono prevalere sul posing.

**ROUND 3 - FINALE:**

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

## ABBIGLIAMENTO

Il costume da gara deve rispettare i seguenti criteri:

1. Deve essere opaco
2. Il colore, il materiale e la struttura dipendono dall'atleta
3. Nessuna decorazione, rifinitura, abbellimento o orlo.
4. L'altezza minima dei bordi deve essere di 1 cm e deve coprire almeno metà del gluteus maximus e interamente la parte frontale.
5. Nessun gioiello o accessori.
6. Non è concesso alcun tipo di accessorio.
7. Le scarpe, nella categoria maschile non sono ammesse.

## COLORE DELLA PELLE

è consigliato l'uso di coloranti o mallo.

## **D. REGISTRAZIONE**

Gli atleti devono essere registrati in abbigliamento sportivo con un modulo di registrazione e la tessera di socio. La registrazione è accessibile solo agli atleti. Gli allenatori, i preparatori ricevono un pass in quanto allenatori e/o preparatori che deve essere indossato tutto il tempo. Nel caso in cui venisse richiesto ad un atleta o ad un preparatore di identificarsi, devono farlo attraverso un documento di identità.

Gli atleti nelle categorie dove viene eseguita la routine che non abbiano inviato precedentemente la musica, devono consegnarla insieme al loro modulo di iscrizione.