

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*)

* IN CASO DI GARA DIRETTA VERRÀ EFFETTUATO INSIEME AGLI ALTRI ROUND)

I concorrenti sono valutati per quarti di giro.

I concorrenti sono valutati attraverso 8 pose obbligatorie.

Simmetria - Muscolosità (60% del punteggio)

Condizione

ROUND 2 - FINALE (GARA)

Posedown per i 5 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:

1. DOPPIO BICIPITE FRONTALE (Front Double Biceps):

L'atleta è rivolto verso i giudici, con i piedi leggermente distanziati, le braccia sollevate lateralmente, con i gomiti piegati, i polsi sono chiusi e rivolti verso il basso, quindi con flessione dei bicipiti, che sono i muscoli maggiormente valutati in questa posa. Gli atleti flettono i muscoli frontali, i giudici osservano l'intera figura. Nella posa obbligatoria, prima i giudici osservano il gruppo muscolare caratteristico della posa, poi valutano anche la figura intera, cominciando dalla testa e poi scendendo verso il basso. Prima è valutata l'impressione generale, poi il volume dei muscoli, la loro simmetria, la loro massa e le loro linee.

2. DORSALI FRONTALI (Front Lat Spread)

3. ESPANSIONE TORACICA (Side Chest):

Gli atleti possono scegliere il lato che preferiscono per mostrare il loro braccio migliore. L'atleta piega a 90° il braccio rivolto verso i giudici, tenendo il pugno serrato, con l'altra mano che ne afferra il polso. La gamba rivolta verso i giudici è piegata, con la punta del piede appoggiata sul pavimento. L'atleta espande il petto per mezzo della pressione del braccio piegato e, contemporaneamente, flette il bicipite. L'atleta flette anche i muscoli della coscia – il bicipite femorale – ed esercitando pressione sulla punta del piede flette il polpaccio.

4. TRICIPITI DI LATO (Side Triceps):

L'atleta può scegliere il lato che preferisce. La gamba rivolta verso i giudici è leggermente

piegata mentre l'altra gamba è piegata maggiormente, con l'atleta sulle punte. Entrambe le braccia si trovano dietro la schiena, affinché sia possibile flettere il braccio rivolto verso i giudici. Il petto è espanso, gli addominali sono contratti, come lo sono i muscoli delle cosce e dei polpacci. Prima sono valutati i tricipiti e gli altri muscoli del braccio, poi sono valutate le cosce, i polpacci e tutto l'aspetto dalla vista laterale.

5. DOPPI BICIPITI DI SCHIENA (Back Double Biceps):

L'atleta da le spalle ai giudici, solleva le braccia lateralmente e le piega mettendole nella posa del Doppio bicipite frontale, con una gamba spostata indietro e in appoggio sulla punta del piede. L'atleta flette i muscoli delle braccia, delle spalle, della parte alta e bassa della schiena, delle cosce e dei polpacci. I muscoli delle braccia sono valutati per primi, poi è valutata tutta la figura. In questa posa sono valutati molti gruppi muscolari: spalle, bicipiti, tricipiti, avambracci, trapezio, tutti i muscoli della schiena, glutei, bicipiti femorali e polpacci. Il doppio bicipite di schiena offre la possibilità di giudicare la massa, le linee e la simmetria complessiva dei muscoli di molti gruppi muscolari.

6. DORSALI DI SCHIENA (Back Lat Spread)

7. ADDOMINALI E COSCE (Abdominal and Thighs):

L'atleta è rivolto verso i giudici, con entrambe le mani dietro la testa, una gamba leggermente avanzata e i muscoli delle cosce e dell'addome contratti. I giudici valutano i muscoli delle cosce e dell'addome, oltre alle linee e la simmetria complessiva della figura.

I giudici confrontano e valutano almeno due e non più di cinque atleti per volta. Il capo giudice ha il potere di correggere o rigettare le richieste individuali dei giudici durante i confronti. Tutti i confronti individuali si svolgono al centro del palco, con il posizionamento richiesto dai giudici. Ogni giudice ha il diritto di avanzare almeno una richiesta ai fini comparativi.

8. POSA FISICA CLASSICA (a scelta) - (Classic physique pose - free choice)

L'atleta può scegliere la posa fisica classica che preferisce:

Torsione del busto in piedi/inginocchiato (Twisting back standing/kneeling)

Posa simmetrica della vittoria (Victory symmetry stance)

Posa frontale con vacuum dell'addome (Front pose with vacuum)

Posa frontale o di schiena con posizione disassata (Front or back pose split stance)

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.

ROUND 2 - FINALE (GARA): Tutti gli atleti della categoria salgono sul palco per i confronti e le pose obbligatorie, vengono nominati i 5 finalisti, gli altri vengono premiati con medaglie di partecipazione. I 5 rimasti procederanno ad eseguire la routine di pose individuale.

Il secondo round si svolge come segue:

I 5 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 utilizzate 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 5 concorrenti finalisti vengono chiamati sul palco
2. Gli atleti vengono premiati dal quinto al primo posto.

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

ABBIGLIAMENTO

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

1. Il colore deve essere nero.
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.