

# VALUTAZIONE DELLA CATEGORIA **MEN'S PHYSIQUE**

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

## **A. CRITERI DI VALUTAZIONE**

La categoria Mr.Physique è intesa per gli uomini che preferiscono avere un corpo meno muscoloso tuttavia atletico e piacevole dal punto di vista estetico.

Il giudizio si basa sull'armonia di ciascun gruppo muscolare, Simmetria, Muscolosità.

Questa non è una categoria di Bodybuilding, pertanto gli atleti con una notevole muscolosità sono valutati con un punteggio inferiore. L'impressione globale e la presentazione dell'atleta devono essere piacevoli, e devono esprimere energia, forza e vitalità. La valutazione prende nota della variazione del l'epidermide, del suo colore, dell'abbigliamento e del posing.

La pelle deve essere depilata, è consigliato l'uso di coloranti o mallo.

## **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 5 pose obbligatorie.

Simmetria - Muscolosità (60% del punteggio)

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

T-Walk

Simmetria (40% del punteggio)

Annuncio dei risultati

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

**ROUND 1 - SEMIFINALE (PREGARA\*):** Il primo round è valutato secondo i seguenti criteri:

1. Presentazione generale del fisico dell'atleta, impressioni rispetto a capelli, viso, e sviluppo generale della forma del corpo, che deve presentare un discreto equilibrio,

simmetria, appropriata colorazione dell'epidermide. Gli atleti devono presentarsi con sicurezza ed eleganza.

2. Il livello globale del tono muscolare, raggiunto attraverso l'allenamento e l'alimentazione. I gruppi muscolari devono avere un aspetto tonico ed elegante con una bassa percentuale di grasso corporeo. Un atleta considerato troppo muscoloso o troppo magro sarà giudicato con un punteggio più basso.
3. La presentazione degli atleti dura dal momento in cui salgono sul palco sino al momento in cui scendono. Gli atleti devono dare l'idea di essere uomini atletici, sani ed attraenti. Non è richiesta una definizione eccessiva.
4. Gli atleti devono aver sviluppato un'adeguata muscolatura, non è richiesta la separazione dei vari gruppi muscolari.

IL PRE GARA\* SI COMPONE DELLE SEGUENTI PARTI:

**SIMMETRIA** - l'atleta sale sul palco a petto e a piedi nudi. Gli atleti non devono risultare maleducati, volgari, per esempio mostrando il fondoschiena. Gli atleti si dispongono in fila secondo l'ordine numerico di fronte ai giudici ed eseguono 4 quarti di giro secondo le indicazioni del capo giudice: "quarto di giro a destra".

**Quarti di giro:** Il confronto avviene come segue:

Fronte ai giudici: gli atleti si dispongono con una mano sul fianco, una gamba rivolta in avanti e leggermente di lato.

**Quarto di giro a destra:** gli atleti eseguono un quarto di giro a destra, rivolgendo la parte sinistra del corpo verso i giudici. La parte superiore del corpo leggermente rivolta verso i giudici, lo sguardo rivolto verso di loro. Pancia ritratta, petto in fuori, spalle indietro, entrambe le braccia rilassate lungo il corpo, gomiti piegati, pollici e dita insieme, i palmi rivolti verso il corpo, le braccia sono leggermente piegate (a forma di bicchiere). La posizione delle mani dovrebbe comportare una leggera rotazione della parte superiore verso sinistra, con la spalla sinistra più bassa di quella destra.

**Quarto di giro a destra:** gli atleti eseguono un quarto di giro a destra rivolgendo la schiena verso i giudici. I piedi non distano più di 30 cm. Una mano è appoggiata sul fianco, l'altra in posizione rilassata lungo il corpo. I concorrenti stanno dritti con il busto leggermente rivolto verso i giudici, volgendo lo sguardo verso di loro.

Addome contratto, petto in fuori, spalle indietro, e le braccia leggermente piegate (a forma di tazza) la posizione delle mani dovrebbe causare una leggera rotazione della parte superiore del corpo verso destra con la spalla destra più in basso di quella sinistra.

**Quarto di giro a destra:** Posizione frontale, i concorrenti eseguono l'ultimo quarto di giro a destra per poi eseguire la posa rilassata.

## MUSCOLOSITÀ:

- a. Doppio bicipite frontale (Front Double Biceps)
- b. Espansione toracica (Side Chest)
- c. Tricipiti di lato (Side Triceps)
- d. Doppio bicipite di schiena (Back Double Biceps)
- e. Addominali (Abdominal)

Le pose Front e Back Lat Spread non devono essere eseguite. Come per le pose, dove l'atleta mostra la propria muscolosità, viene valutato anche l'aspetto estetico.

I giudici possono confrontare almeno 3, ma non più di 5 concorrenti alla volta. Il capo giuria, a sua discrezione, può rifiutare di correggere le richieste di confronto dei giudici. Tutti i confronti avvengono al centro del palco in ordine, da sinistra verso destra secondo la decisione dei giudici. Ogni giudice ha il diritto di avanzare almeno una richiesta per il confronto. Ogni atleta è 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 5 finalisti, gli altri vengono premiati con medaglie di partecipazione. I 5 rimasti procederanno ad eseguire la routine di T-walk individuale.

## T-WALK MEN'S PHYSIQUE

1. L'atleta raggiunge la posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto".
2. L'atleta si porta al centro del proscenio ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
3. L'atleta si sposta nella parte sinistra del palco ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
4. L'atleta si sposta nella parte destra del palco ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
5. L'atleta torna al centro del proscenio ed esegue una posa delle pose obbligatorie.
6. L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "commiato".
7. L'atleta ritorna nella parte posteriore del palco.

\*Nel corso della T-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.

## I-WALK MEN'S PHYSIQUE

1. L'atleta raggiunge la posizione di partenza ed esegue la posa di "saluto".
2. L'atleta si porta al centro del proscenio ed esegue 4 pose delle pose obbligatorie.
3. L'atleta ritorna nella posizione di partenza ed esegue la posa di "commiato".
4. L'atleta ritorna nella parte posteriore del palco.

\*Nel corso della I-walk nessuna posa deve essere ripetuta più volte.

Dopo la T-walk gli atleti si portano al centro del palco creando una fila ordinata a partire dal numero di registrazione più basso. Successivamente tutti gli atleti eseguono quattro quarti di giro. Il capo giudice (o un giudice di palco) varia le posizioni degli atleti, ordinandoli a partire dal numero di registrazione più alto; gli atleti eseguono nuovamente le pose obbligatorie. In questo round sono valutate simmetria, proporzioni e la forma del fisico.

Dopo i quarti di giro ai finalisti è chiesto di lasciare il palco.

La valutazione viene scritta nelle schede di giudizio. Il punteggio più alto e quello più basso vengono eliminati. Successivamente sono sommati il punteggio della prevalutazione e quello delle finali, moltiplicati per il coefficiente. Nella valutazione finale gli atleti con la somma più bassa si aggiudicano le posizioni più alte. Il vincitore è la concorrente con la somma più bassa. A parità di punteggio, la classifica finale dipende dalla posizione dell'atleta nella prevalutazione, rispettivamente, nelle finali.

#### PREMIAZIONI:

L'annuncio dei risultati avviene come segue:

5. I 5 concorrenti finalisti vengono chiamati sul palco
6. 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

Abbigliamento per tutti i round: costume da surfista, deve essere sopra il ginocchio ma al di sotto dell'ombelico e deve seguire i seguenti criteri:

1. Il colore e il materiale sono scelti dal concorrente.
2. Non sono consentiti costumi attillati o elasticizzati.
3. Non sono ammessi loghi sul costume, tuttavia la presenza del marchio del produttore è consentita.
4. Non sono ammessi accessori o gioielli, così come gesti volgari.
5. Non è consentito l'uso di scarpe

#### COLORE DELLA PELLE

è consigliato l'uso di coloranti o mallo.