

# MEN'S CLASSIC PHYSIQUE

## CATEGORIE

- Open (suddivise per altezza in base al numero di partecipanti)
- Juniores < 24 anni (fino a 23 anni compiuti)
- Master Over 40 (da 40 anni in poi)
- International

## A. CRITERI DI VALUTAZIONE E DESCRIZIONE DEI ROUND DELLA COMPETIZIONE

Gli atleti 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 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.

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

La gara consiste in due Round: confronto di gruppo e routine di posing. I criteri di giudizio sono basati sulla simmetria, muscolosità, definizione, (condizionamento) e presenza sul palco.

**ROUND 1 - SIMMETRIA DI PROPORZIONI.** Definizione: corrispondenza in dimensioni, forma e relativa posizione delle parti nei due lati opposti rispetto a una linea divisoria o asse centrale. Gli atleti riceveranno istruzioni dal Capo-giuria per stare in posizione eretta con i piedi uniti, le braccia lungo i fianchi, le spalle e la testa rivolti in avanti. Gli atleti eseguiranno dei quarti di giro a destra su richiesta, perché vengono giudicati in base all'equilibrio e all'armonia generale del loro fisico. La loro struttura dovrebbe risultare esteticamente piacevole da tutti e quattro i lati di osservazione. La simmetria è definita come l'equilibrio di proporzioni tra parti opposte del corpo, come spalle rispetto a braccia e polpacci, petto rispetto a quadricipiti, parte superiore del tronco rispetto a punto vita e fianchi.

**ROUND 2 - MUSCOLOSITÀ, DEFINIZIONE E SEPARAZIONE.** Gli atleti eseguiranno una serie di pose obbligatorie e di pose "Classic Physique" su richiesta del Capo-giuria. Verranno giudicati in relazione alla muscolosità generale e alle dimensioni, alla forma e alla pienezza dei muscoli, e alla densità muscolare. La definizione viene giudicata in base al particolare livello di dettaglio muscolare che separa i diversi gruppi muscolari del fisico, mantenendo al tempo stesso la massa e la pienezza dei muscoli.

## **B. SVOLGIMENTO GARA DIRETTA (senza pre-gara)**

1. Gli atleti sono valutati per quarti di giro a destra
2. Gli atleti sono valutati attraverso 9 POSE OBBLIGATORIE
3. Confronti con tutti gli atleti
4. Routine di posing (max 60 secondi) di tutti i partecipanti
5. Posedown
6. Premiazione

### POSE OBBLIGATORIE

1. Front Double Biceps (Doppi bicipiti frontali)
2. Front Lat Spread (Dorsali frontali)
3. Side Chest (Espansione Toracica, lato a scelta)
4. Side Triceps (Tricipiti laterali, lato a scelta)
5. Rear Double Biceps/Right Calf Flexed (Doppio Bicipite di Schiena/Polpaccio Destro Flesso)
6. Rear Lat Spread/Left Calf Flexed (Dorsali di Schiena/Polpaccio Sinistro Flesso)
7. Abdominals and Quadriceps (Addominali e quadricipiti)
8. Front Pose with Vacuum (Posa frontale con vacuum addominale)
9. Favorite Classic Physique Pose (Posa Classic Physique preferita) a scelta tra:
  - a. Twisting Back Standing/Kneeling (Torsione del tronco in piedi/su un ginocchio)
  - b. Victory Symmetry Stance (Posa simmetrica della vittoria)
  - c. Front or Back Pose Split Stance (Posa frontale o di schiena con piedi disallineati)

A richiesta del capo giuria può essere chiesta una tra queste 2 pose come 10ª posa:

- a. Hands on Hips Most Muscular (Il più muscoloso con mani sulle anche)
- b. Crab (The Hulk) Most Muscular (Il più muscoloso con braccia a granchio o Hulk)

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

Tutti gli atleti della categoria salgono sul palco per i confronti e le pose obbligatorie, successivamente procederanno ad eseguire la routine di pose individuale.

### POSING INDIVIDUALE

La routine di posing può durare fino a 60 secondi. Abbigliamento per il posing: costume da posing per classic physique. 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. Il file musicale deve essere inviato in formato MP3 entro e non oltre 2 giorni dopo la chiusura delle iscrizioni, alla mail indicata sul sito nel modulo iscrizione. Nella routine di posing devono essere mostrate creatività e pose "Classic Physique" insieme alla presentazione del fisico e del condizionamento generale.

### PREMIAZIONE

L'annuncio dei risultati avviene come segue:

1. Gli atleti partecipanti vengono chiamati sul palco
2. Gli atleti vengono premiati dall'ultimo al primo posto.
3. I primi tre classificati 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 (eccetto quello INBA)
3. L'altezza del costume ai fianchi deve essere di 10 cm.
4. Magliette e scarpe non sono permesse, come gesti volgari.
5. Sono permessi accessori.

### COLORE DELLA PELLE

È consigliato l'uso di coloranti o mallo (se il mallo è vietato, sarà comunicato nel modulo di iscrizione gara).