

# WOMEN'S PHYSIQUE

## CATEGORIE

- Open
- International



## CATEGORIE E CRITERI DI GIUDIZIO



*Cristhiana  
Dominga  
Ottavi*

*1° Women's  
Physique  
2023*



## WOMEN'S PHYSIQUE



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

Questa categoria è leggermente diversa dalla categoria Bodybuilding. Alle atlete 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 atlete 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.

La gara comprende due round in una presentazione con confronto di gruppo. I criteri di giudizio sono basati su simmetria, muscolosità, definizione, (condizionamento) e presenza sul palco. Le Women's Physique hanno meno massa muscolare delle Women's Bodybuilding.

**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. Le atlete eseguiranno quarti di giro a destra su richiesta mentre si trovano nella loro "Physique Stage Stance" (posizione sul palco delle Physique). 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.** Le atlete eseguiranno una serie di pose obbligatorie su richiesta del Capo-giuria. Non sono permesse: Front Lat Spread (Dorsali Frontali) e Crab Most Muscular (Il più muscoloso con braccia a granchio). Verranno giudicate 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 loro fisico, mantenendo al tempo stesso la massa e la pienezza dei muscoli.

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

1. Le atlete sono valutate per quarti di giro a destra
2. Le atlete sono valutate attraverso 6 POSE OBBLIGATORIE
3. Confronti con tutte le atlete
4. Routine di posing (max 60 secondi) di tutte le partecipanti
5. Posedown
6. Premiazione

POSE OBBLIGATORIE ESEGUITE CON MANI APERTE

1. Front Double Biceps (Doppi Bicipiti Frontali)

2. Side Chest (Espansione Toracica, lato a scelta)
3. Side Triceps (Tricipiti Laterali, lato a scelta)
4. Rear Double Biceps/Right Calf Flexed (Doppio Bicipite di Schiena/ Polpaccio Destro Flesso))
5. Abdominals and Quadriceps (Addominali e Quadricipiti)
6. Your Most Symmetrical (La vostra posa più simmetrica) o la vostra posa preferita

\*\*\*NON SONO PERMESSE: Front Lat Spread (Dorsali Frontali) e Crab Most Muscular (Il più muscoloso con braccia a granchio)\*\*\*

ATTENZIONE: Le pose sono da Women's Physique e i pugni non devono essere chiusi.

#### POSING INDIVIDUALE

La routine di posing può durare fino a 60 secondi. I tacchi alti sono obbligatori durante i confronti e le pose obbligatorie, ma facoltativi nella routine di 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. Il file musicale in formato MP3 deve essere inviato 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 il condizionamento e la presentazione generale attraverso transizioni femminili di pose con un posing aggraziato a mani aperte.

#### PREMIAZIONE

L'annuncio dei risultati avviene come segue:

1. Le atlete partecipanti vengono chiamate sul palco
2. Le atlete vengono premiate dall'ultimo al primo posto.
3. Le prime tre classificate ricevono rispettivamente medaglie d'oro, d'argento e di bronzo. Le restanti ricevono medaglie di partecipazione.

#### ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento per tutti i round è determinato dai seguenti criteri:

1. Un bikini a due pezzi
2. Colore, materiale e struttura sono a discrezione dell'atleta.
3. Non sono ammessi bikini composti da perizoma, è necessario che esso copra circa un terzo del gluteo e l'intera area anteriore, frontale.

4. Le atlete devono indossare tacchi alti, modello a sandalo. Lo spessore della suola non deve superare i 25 mm. L'altezza del tacco non deve superare i 130 mm.
5. I capelli possono essere acconciati a piacere.
6. La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura.
7. I gioielli sono ammessi purché siano di buon gusto.
8. Il capo giuria ha il diritto di stabilire se l'abbigliamento dell'atleta sia accettabile in termini di standard, gusto e decenza.

#### COLORE DELLA PELLE

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

#### **DETTAGLIO CATEGORIA**

---

■ **OPEN** = Suddivisione per altezza in base agli atleti partecipanti (dove possibile) e nessun limite di età.

- NEI GRAND PRIX DI QUALIFICA È POSSIBILE FARE CROSS IN UNA O PIÙ CATEGORIE LIBERAMENTE.
- AL CAMPIONATO NAZIONALE È POSSIBILE FARE CROSS IN UNA O PIÙ CATEGORIE SOLO IN QUELLE IN CUI L'ATLETA SI È QUALIFICATO NEI GRAND PRIX.