MEN'S ATHLETIC (BB HP-3/HP-6)

CATEGORIE AMATORI

- Open
- International

CATEGORIE PRO

- Open (solo HP-3)

Possono gareggiare nella disciplina Men's Athetic (Bodybuilding Altezza/Peso) solo gli atleti che soddisfano il seguente criterio:

Peso corporeo espresso in chilogrammi pari o inferiore al valore ottenuto sottraendo

Esempio HP-3: ALTEZZA 179 CM – 103 = PESO MASSIMO CONSENTITO: 76 KG
Esempio HP-6: ALTEZZA 179 CM – 106 = PESO MASSIMO CONSENTITO: 73 KG

A. CRITERI DI VALUTAZIONE E DESCRIZIONE DEI ROUND DELLA COMPETIZIONE

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.

La gara comprende un Round in una presentazione con confronto di gruppo. I criteri di giudizio sono basati su 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. 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. 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.

ROUND 2 - MUSCOLOSITÀ, DEFINIZIONE E SEPARAZIONE. Gli atleti eseguiranno una serie di pose obbligatorie 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 7 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)**

A richiesta del capo giuria può essere chiesta una tra queste 2 pose come 8ª 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 bodybuilding. 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.

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. Gli atleti 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.

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

Il costume da gara deve rispettare i seguenti criteri:

1. Deve essere opaco o lucido
2. Il colore, il materiale e la struttura dipendono dall'atleta
3. Nessuna decorazione, rifinitura, abbellimento,orlo o loghi.
4. L'altezza minima del costume ai fianchi deve essere di 2 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 o i calzini non sono ammessi.
8. Il numero gara va posizionato a destra frontalmente e a sinistra posteriormente

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** = Nessun limite di età e anzianità agonistica.
- **INTERNATIONAL** = Per chi non ha cittadinanza italiana. Alla Olympian's Natural Power Championship, non è presente in quanto non è richiesta la cittadinanza.

- NEI GRAND PRIX DI QUALIFICA E ALLA OLYMPIAN'S È POSSIBILE PARTECIPARE IN NON PIÙ DI 2 CATEGORIE.
- AL CAMPIONATO NAZIONALE È POSSIBILE PARTECIPARE IN NON PIÙ DI 2 CATEGORIE E SOLO IN QUELLE IN CUI L'ATLETA SI È QUALIFICATO NEI GRAND PRIX.