# MEN'S INK/TATTOO

## CATEGORIE AMATORI

- Open
- International

QUESTA CATEGORIA È LA VERSIONE CON I TATUAGGI DELLA CATEGORIA ESTETICA MEN'S PHYSIQUE.
La valutazione si basa su inchiostro/tatuaggi visibili, presentazione, individualità, sicurezza e compostezza.

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.

**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 eseguiranno quarti di giro a destra su richiesta del capo giuria. 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.

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

1. Gli atleti sono valutati per quarti di giro a destra
2. Confronti con tutti gli atleti
3. T-walk (max 60 secondi) di tutti i partecipanti
4. Posedown
5. Premiazione

POSING INDIVIDUALE
**T-Walk:** Il tempo per eseguirla è di 60 secondi, se si supera il tempo indicato, il capo giuria ringrazierà l'atleta e dovrà uscire dal palco, lasciando spazio all'atleta successivo. Partire dal segno al centro sul fondo del palco; camminare fino al segno al centro nella parte anteriore del palco; camminare fino al segno a sinistra del palco; camminare fino al segno a destra del palco; tornare al segno al centro del palco e mostrare la posa di schiena.

**I-Walk** (solo se viene chiamata dal capo giuria): Il tempo per eseguirla è di 60 secondi, se si supera il tempo indicato, il capo giuria ringrazierà l'atleta e dovrà uscire dal palco, lasciando spazio all'atleta successivo. Partire dal segno al centro sul fondo del palco,; camminare fino al segno al centro nella parte anteriore del palco; mostrare la posa frontale e di schiena.

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

VISTA DALL'ATLETA SUL PALCO

VISTA DALLA GIURIA E DAL PUBBLICO

## Il disegno spiega come eseguire la T-Walk:

1. *Inizierai dal retro del palco e camminerai verso il centro di esso rivolgendoti alla giuria ed eseguendo la posa di "saluto"*
2. *Raggiungerai quindi la tua posa frontale mentre sei al centro del palco (segnato a terra)*
3. *Cammina dal centro del palco verso sinistra e poi eseguirai la tua posa sul lato sinistro (segnata a terra), rivolto verso la giuria*
4. *Attraversa il palco fino all'estrema destra del palco dove eseguirai la posa sul lato destro (segnata a terra), rivolto verso la giuria*
5. *Torna indietro verso il centro del palco dove eseguirai la tua posa finale di schiena*
6. *Una volta finito, il capo giuria ti ringrazierà e tornerai nel retro palco eseguendo la posa di "saluto finale"*

*RICORDA SEMPRE: SORRIDI E DIVERTITI!*

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.

**Il concorrente terrà un breve discorso (massimo 30 secondi) spiegando il significato dei propri inchiostri/tatuaggi.**

ABBIGLIAMENTO

Costume da surfista (niente fascia elastica in vita), deve essere sopra il ginocchio e al disotto dell'ombelico, accettati 17 e 19 pollici, e deve seguire i seguenti criteri:

1. Il colore e il materiale sono scelti dall'atleta.
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 o calzini.
6. 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.