# *MEN'S PHYSIQUE*

## CATEGORIE AMATORI

- First Time
- Novice
- Teen (da 16 a 19 anni compiuti)
- Juniores (da 20 a 23 anni compiuti)
- Open
- Junior Master Over 35 (da 35 a 39 anni)
- Master Over 40 (da 40 a 49 anni)
- Grand Master Over 50 (da 50 anni in poi)
- International

## CATEGORIE PRO

- Open

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

La categoria Men's 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 musco- losità 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.

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 eseguiranno quarti di giro a destra su richiesta del capo giuria mentre si trovano nella loro "Physique Stage Stance" (posizione sul palco dei 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. Gli atleti 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 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. T-walk (max 60 secondi) di tutti i 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. Side Intercostals (Intercostali, lato a scelta)
5. Rear Double Biceps (Doppi Bicipiti di Schiena)
6. Abdominals (Addominali)
7. Favorite Physique Pose (Posa Physique 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 Men's Physique e consigliamo di tenere i pugni aperti per le gare in Italia e Europa, chiusi per le gare in U.S.A.

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.

***La Back Pose (posa di schiena) è l'ultima posa eseguita durante la T-Walk o I-Walk. Non seguire i segni sul palco e i passaggi elencati sopra potrebbe portare a una riduzione del punteggio (I segni sul palco rappresentano le condizioni di illuminazione migliori per i giudici e i fotografi).

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.

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**

- **FIRST TIME** (Presente solo nei Grand Prix di qualifica e alla Olympian's Natural Power Championship, non è presente al Campionato Nazionale) = Prima volta assoluta nella vita in cui l'atleta gareggia. Una volta partecipato alla prima gara in questa categoria, indipendentemente dal piazzamento, può partecipare in Novice nelle gare successive.
- **NOVICE** = L'atleta rientra in questa categoria nei dodici mesi successivi a partire dalla prima gara con qualsiasi federazione.
- **TEEN** = da 16 a 19 anni compiuti.
- **JUNIORES** = da 20 a 23 anni compiuti.
- **OPEN** = Nessun limite di età e anzianità agonistica.
- **JUNIOR MASTER OVER 35** = Da 35 a 39 anni.
- **MASTER OVER 40** = Da 40 a 49 anni.
- **GRAND MASTER OVER 50** = Da 50 anni in poi.
- **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.