MIXED PAIRS
(coppia muscolare)

CATEGORIE AMATORI

- Open
- International

A. CRITERI DI VALUTAZIONE E DESCRIZIONE DEI ROUND DELLA COMPETIZIONE

La gara consiste in due Round con confronto di gruppo e routine di posing. Tutti i round vengono giudicati. I criteri di giudizio sono basati su simmetria della coppia, 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. 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. Le coppie concorrenti 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. Le coppie concorrenti eseguiranno una serie di pose obbligatorie su richiesta del Capo-giuria. 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 coppie sono valutate per quarti di giro a destra
2. Le coppie sono valutate attraverso 7 pose obbligatorie
3. Confronti con tutte le coppie partecipanti
4. Routine di posing (max 60 secondi) di tutte le coppie
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. Le coppie si allineano secondo le richieste del capo giuria. Ogni coppia viene sottoposta ad almeno un confronto.

Tutte le coppie della categoria salgono sul palco per i confronti e le pose obbligatorie, Successivamente procederanno ad eseguire la routine di pose individuale.

POSING DI COPPIA

La routine di posing può durare fino a 60 secondi.
Abbigliamento per il posing: Uomo: slip da posing da Bodybuilding
Donna: costume da Bodybuilding o da Bikini
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. Durante la routine i partecipanti 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. I concorrenti devono cercare di lasciare un'impressione sia nei giudici che negli spettatori. Oltre alle pose di bodybuilding le coppie possono far uso delle loro abilità personali che tuttavia non devono prevalere sul posing.

PREMIAZIONE

L'annuncio dei risultati avviene come segue:

1. Le coppie partecipanti vengono chiamate sul palco
2. Le coppie 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 PER L'UOMO:

L'abbigliamento è determinato dai 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

ABBIGLIAMENTO PER LA DONNA

L'abbigliamento è determinato dai seguenti criteri:

1. Bikini a due pezzi, con o senza connettori.
2. Il colore, il materiale e la struttura sono a discrezione dell'atleta.
3. Le scarpe non sono ammesse.
4. Sono ammessi bikini dal taglio: Petite, Standard e Moderate.
5. Non sono ammessi bikini composti da perizoma
6. I capelli possono essere acconciati a piacere.
7. La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura.
8. I gioielli sono ammessi purché siano di buon gusto.
9. Il numero gara va posizionato sullo slip 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.