PHYSICALLY CHALLENGED

(MASCHILE E FEMMINILE)

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, 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. I concorrenti eseguiranno dei quarti di giro a destra su comando, perché vengono giudicati sull'equilibrio e sulla forma generale del loro fisico. La loro struttura, infatti, dovrebbe essere esteticamente piacevole in generale, vista da tutti e quattro i lati.

La simmetria viene definita come l'equilibrio delle proporzioni di parti del corpo opposte, come: Spalle, braccia e polpacci, Petto e quadricipiti, Parte superiore del tronco che si restringe fino alla vita e alle anche

ROUND 2 - MUSCOLOSITÀ, DEFINIZIONE E SEPARAZIONE. I concorrenti eseguiranno una serie di pose obbligatorie su comando del Capo-giuria. Verranno giudicati sulla muscolosità generale, dimensioni, forma e pienezza muscolare e densità muscolare.

La definizione viene giudicata in base al particolare livello di dettaglio muscolare, che separa i diversi gruppi muscolari del fisico, ottenendo al tempo stesso la massa e pienezza dei gruppi muscolari.

B. SVOLGIMENTO GARA DIRETTA (senza pre-gara)

1. I concorrenti sono valutati per quarti di giro a destra
2. I concorrenti sono valutati attraverso 7 pose obbligatorie
3. Posedown
4. 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 (Doppio Bicipite di Schiena)
6. Rear Lat Spread (Dorsali di Schiena)
7. Abdominals (Addominali)

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)

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: Abbigliamento sportivo (a scelta dei concorrenti)

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.