WOMEN'S BODYBUILDING

CATEGORIE AMATORI

- Open
- International

CATEGORIE PRO

- Open

A. CRITERI DI VALUTAZIONE E DESCRIZIONE DEI ROUND DELLA COMPETIZIONE

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. Le atlete 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. Eseguiranno poi dei quarti di giro a destra su richiesta, perché vengono giudicate 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. 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. Le atlete 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 atlete sono valutate per quarti di giro a destra
2. Le atlete sono valutate attraverso 7 POSE OBBLIGATORIE
3. Confronti con tutte le atlete
4. Routine di posing (max 60 secondi) di tutte le 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 del capo giuria. Ogni concorrente viene sottoposto ad almeno un confronto.

Tutte le atlete 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 a due pezzi. 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 le atlete 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. Le atlete devono cercare di lasciare un'impressione sia nei giudici che negli spettatori. Oltre alle pose di bodybuilding le atlete possono far uso delle loro abilità personali che tuttavia non devono prevalere sul posing.

PREMIAZIONE

L'annuncio dei risultati avviene come segue:

1. Le atlete partecipanti vengono chiamate sul palco
2. Le atlete 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

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.