WOMEN'S PHYSIQUE

CATEGORIE AMATORI

- Open
- International

CATEGORIE PRO

- Open

A. CRITERI DI VALUTAZIONE E DESCRIZIONE DEI ROUND DELLA COMPETIZIONE

Questa categoria è leggermente diversa dalla categoria Bodybuilding. Alle atlete viene richiesto di avere una bassa percentuale di grasso corporeo; separazione, tonicità, simmetria e definizione dei gruppi muscolari, armonia, e notevole massa muscolare ma che risulti elegante. L'impressione globale e la presentazione delle atlete deve esprimere energia, eleganza, forza. Sono inoltre valutati il colore e la lucentezza della pelle. Il costume non deve essere sullo stile del perizoma ma deve coprire almeno 1/3 del gluteo e interamente la parte frontale. Non sono da dimenticare inoltre i capelli, il trucco e le espressioni facciali.

La gara comprende due round in una presentazione con confronto di gruppo. I criteri di giudizio sono basati su simmetria, muscolosità, definizione, (condizionamento) e presenza sul palco. Le Women's Physique hanno meno massa muscolare delle Women's Bodybuilding.

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 eseguiranno quarti di giro a destra su richiesta mentre si trovano nella loro "Physique Stage Stance" (posizione sul palco delle 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. Le atlete 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 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 6 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 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. Rear Double Biceps/Right Calf Flexed (Doppio Bicipite di Schiena/ Polpaccio Destro Flesso))
5. Abdominals and Quadriceps (Addominali e Quadricipiti)
6. Your Most Symmetrical (La vostra posa più simmetrica) o la vostra posa 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 Women's Physique e i pugni non devono essere chiusi.

POSING INDIVIDUALE

La routine di posing può durare fino a 60 secondi. I tacchi alti sono obbligatori durante i confronti e le pose obbligatorie, ma facoltativi nella routine di posing. 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 in formato MP3 deve essere inviato entro e non oltre 2 giorni dopo la chiusura delle iscrizioni, alla mail indicata sul sito nel modulo iscrizione. Nella routine di posing devono essere mostrate il condizionamento e la presentazione generale attraverso transizioni femminili di pose con un posing aggraziato a mani aperte.

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 per tutti i round 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. Il taglio frontale può essere V-Cut oppure U-Cut.

5. Non sono ammessi bikini composti da perizoma.
6. I capelli possono essere acconciati a piacere.
7. Le atlete devono indossare tacchi alti, modello a sandalo. Lo spessore della suola non deve superare i 25 mm. L'altezza del tacco non deve superare i 130 mm.
8. La pelle deve risultare naturale, dalla sana abbronzatura.
9. I gioielli sono ammessi purché siano di buon gusto.
10. 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.