# *WOMEN'S WELLNESS*

## CATEGORIE AMATORI

- Open
- International

## CATEGORIE PRO

- Open

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

Consiste in un round. I criteri di giudizio sono basati su muscolosità, definizione (condizionamento) e presenza scenica. Questa categoria femminile è pensata per le atlete che hanno uno sviluppo muscolare maggiore di fianchi, glutei e cosce rispetto alla parte superiore del corpo. I muscoli della parte superiore del corpo devono essere sviluppati, ma non nella stessa misura della parte inferiore del corpo. Il fisico generale non dovrebbe essere eccessivamente sviluppato o eccessivamente magro con una certa separazione muscolare, ma nessuna striatura - non come la Women's Figure o la Women's Physique.

## B. SVOLGIMENTO GARA DIRETTA (senza pre-gara)

1. Le atlete sono valutate per quarti di giro a destra
2. Confronti con tutte le atlete
3. T-Walk (max 60 secondi) di tutte le partecipanti
4. Posedown
5. Premiazione

POSA OBBLIGATORIA

1. Wellness back pose: da eseguire ogni volta che si effettua la posa di back verso la giuria (posa di back con gambe aperte senza capelli sulla schiena e braccia davanti). Vedi immagine:

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 successiva. 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 successiva. 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).

## Il disegno spiega come eseguire la T-Walk:

VISTA DALL'ATLETA SUL PALCO

VISTA DALLA GIURIA E DAL PUBBLICO

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), rivolta 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. 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. Un bikini a due pezzi, tutto di un materiale, senza connettori, e deve stare a forma di V sul davanti, alto sui fianchi.
2. Colore, materiale e struttura sono a discrezione dell'atleta.
3. Sono ammessi bikini dal taglio: Pro, Brazilian e Moderate.
4. Non sono ammessi bikini dal taglio: Micro Pro e composti da perizoma.
5. 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.
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.