



**WABBA ITALIA - CSEN**  
**Segreteria nazionale**  
**Settore atleti agonisti e competizioni**  
**CONVENZIONATA & AFFILIATA**  
**CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE**

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. (Art. 31 d.p.r. 2/8/1974 n.530)  
Ente nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno.  
(DM 559/C. 3206. 12000.A. (101) del 29 febbraio 1992)

**REGOLAMENTO NAZIONALE**

**APPENDICE INTERNAZIONALE**

in vigore dal 01/01/2008

il presente regolamento annulla e sostituisce tutti i precedenti  
redatto a cura del Direttivo Nazionale

**CAPITOLO 1: BODYBUILDING Maschile e Femminile**

**1.1 Regolamento tecnico e Categorie**

- A) Per poter partecipare a competizioni sotto l'egida W.A.B.B.A. - C.S.E.N., gli atleti devono aver superato l'accertamento della idoneità fisica previsto dalle vigenti norme sanitarie; Pertanto le società partecipanti dovranno presentare apposita **distinta** contenente i dati degli atleti partecipanti, nonché apposita clausola liberatoria per l'Organizzazione (vedi schema 1).
- B) Gli atleti dovranno altresì essere muniti di tessera W.A.B.B.A. - C.S.E.N. valida per l'anno in corso, rilasciata a favore di una società affiliata.
- C) Le competizioni sono organizzate sia per gli Uomini che per le Donne. Gli atleti dovranno competere entro le categorie stabilite dal regolamento specifico delle competizioni.
- D) L'età minima per poter partecipare alle competizioni sportive è di 14 anni, sia per gli uomini che per le donne.

**E) CATEGORIE AGONISTICHE:**

**CATEGORIA MASCHILE JUNIORES (UNICA)**

Alla categoria JUNIORES possono partecipare tutti gli Atleti di età inferiore a 24 anni non compiuti al giorno della gara.

**CATEGORIA MASCHILE SENIOR**

Possono partecipare tutti gli Atleti senza restrizione di età.

<b>LEGGERI</b>	<b>fino a KG</b>	<b>75.00</b>
<b>MEDI</b>	<b>fino a KG</b>	<b>82.500</b>
<b>MEDIO MAX</b>	<b>fino a KG</b>	<b>90.00</b>
<b>MASSIMI</b>	<b>oltre a KG</b>	<b>90.00</b>

**CATEGORIA MASCHILE OVER 40 (UNICA)**

Nella categoria OVER 40 possono partecipare tutti gli atleti di età superiore a 40 anni, compiuti o da compiere nell'anno solare in cui si svolge la Gara.

**CATEGORIE MASCHILI HP**

<b>SEI CATEGORIE</b>	<b>Juniores Tolleranza 0 KG</b>
	<b>Over 40 Tolleranza 0 KG</b>
	<b>H/P -6 kg (Peso max atleta è pari a H-100-6 kg)</b>
	<b>H/P -3 kg (Peso max atleta è pari a H-100-3 kg)</b>
	<b>H/P 0 kg (Peso max atleta è pari a H-100 kg)</b>
	<b>H/P +3 kg (Peso max atleta è pari a H-100+3 kg)</b>

**NB. LA CATEGORIA JUNIORES HP PREVEDE CHE GLI ATLETI ABBIAMO UN MASSIMO DI 22 ANNI NON COMPIUTI ALLA DATA DELLA COMPETIZIONE.**

**CATEGORIA FEMMINILE FASHION**

**UNICA**

## CATEGORIA FEMMINILE SHAPE

UNICA

## CATEGORIA FEMMINILE FITNESS

UNICA

E' OBBLIGATORIO RICHIEDERE IL TESSERAMENTO TRAMITE L'ASSOCIAZIONE O LA PALESTRA DI APPARTENENZA. LA WABBA I. SI RISERVA DI NON ACCETTARE TESSERAMENTI RICHIESTI A TITOLO PERSONALE.

L'ATLETA DOVRA' SEMPRE RIVOLGERSI AL CENTRO AFFILIATO PIU' VICINO.

LA QUOTA DI TESSERAMENTO E' DI EURO 25,00 E DEVE ESSERE INOLTRATA ALLA SEGRETERIA NAZIONALE O ALLA DELEGAZIONE REGIONALE DI APPARTENENZA UNITAMENTE A DUE FOTO TESSERA CON LE SPECIFICHE DELLA CATEGORIA DI APPARTENENZA.

### 1.2 Pose

#### Pose da rilassati:

- Frontale
- Lato destro
- Lato sinistro
- Di schiena

Durante queste pose l'atleta dovrà evitare contrazioni muscolari, mantenendo i talloni fissi al terreno ed evitando torsioni del busto.

In questo round verranno giudicati:

1. Larghezza Clavicole
2. Larghezza vita
3. Rapporto Clavicole - vita
4. Linea
5. Assenza di Paramorfismi: Scoliosi - Cifosi - Lordosi.
6. Proporzioni e Simmetria: ovvero determinare se esiste un giusto rapporto volumetrico tra i vari distretti muscolari e se esistono carenze di determinati gruppi muscolari.

#### Pose Obbligatorie

- Doppio Bicipite Frontale:** Eretto a braccia alzate con bicipiti, tricipiti, avambraccio in contrazione. In tale posa va giudicato lo sviluppo delle braccia oltre che del resto dello sviluppo frontale (gambe, tibiali, intercostali, serratus).
- Dorsali Frontali:** Eretto e mani ai fianchi l'atleta cerca di "scapolare" i dorsali ovvero di mostrarli frontalmente in tutta la loro estensione; in questa posa vanno notati, oltre alla espansione dei dorsali: la larghezza delle clavicole, il capo laterale dei deltoidi ed il resto dello sviluppo frontale (gambe, tibiali, intercostali, serratus).
- Espansione Toracica** (lato sinistro): di lato alla giuria, l'atleta si appoggia su una gamba mantenendo l'altra semiflessa che preme contro quella d'appoggio. Il braccio è mantenuto flesso con il bicipite contratto, la spalla abbassata ed il pettorale esteso; l'altro braccio aiuta la contrazione del primo. Occorre in questa posa soffermarsi su: Bicipiti femorali e polpacci (gastrocnemio e soleo) oltre che su braccia e pettorali.
- Tricipite Laterale** (lato sinistro): Stessa posizione della precedente con il braccio in vista teso lungo il corpo e tenuto dall'altro dietro la schiena; In questa posa si giudica lo **spessore** dell'atleta ovvero la volumetria dei suoi distretti muscolari; Occorre in questa posa soffermarsi su: Bicipiti femorali e polpacci (gastrocnemio e soleo) oltre che su tricipiti e pettorali.
- Doppio Bicipite di Schiena:** uguale alla corrispondente posa frontale è eseguita spalle alla giuria; N.B. in questa posa occorre giudicare con attenzione: la profondità o spessore della schiena (trapezi - dorsali - deltoidi posteriori - romboideo - lombari); vanno altresì giudicati i glutei, i bicipiti femorali ed i polpacci (gastrocnemio e soleo). Per le donne va giudicata la quantità di grasso sui glutei nonché l'eventuale presenza di cellulite.
- Dorsali di schiena:** analoga alla posa frontale è eseguita spalle alla giuria; in tale posa va giudicata la larghezza della schiena; vanno altresì giudicati i glutei, i bicipiti femorali ed i polpacci (gastrocnemio e soleo). Per le donne va giudicata la quantità di grasso sui glutei nonché l'eventuale presenza di cellulite.
- Espansione toracica** (lato destro).

- ❑ **Tricipite Laterale** (lato destro).
- ❑ **Addome e quadricipiti:** l'atleta, mani alla nuca espira mostrando alla giuria lo sviluppo dell'addome nonché i quadricipiti.
- ❑ (OPZIONALE) **Trapezi "the most muscular"** ovvero del più muscoloso: l'atleta allunga in avanti una gamba per mostrare il quadricipite e piegandosi in avanti fa alzare le scapole così da far avanzare il trapezio sul collo. Tale posa non va richiesta nelle gare femminili.

**Routine Libera:** La routine libera viene eseguita con pose a piacere su una base musicale; Occorre giudicare:

- ❑ la musicalità della routine ovvero il fatto che l'atleta segua la musica nelle pose;
- ❑ l'atleticità della routine ovvero il fatto che la routine contenga elementi di forza, destrezza, flessibilità (spaccate, capriole etc.).

**Costume da gara:** Il costume da gara dovrà essere in tinta unica sia per gli uomini che per le donne; esso dovrà essere in ogni caso decoroso e tale da non andare contro le comuni regole della decenza e del buon gusto. L'atleta dovrà posare senza scarpe o ciabatte. Nel caso in cui un atleta non ottemperi a quanto sopra, la lo dovrà richiamare intimandogli di mettersi in regola entro 5 minuti. Trascorso tale lasso temporale l'atleta verrà squalificato.

**Monili:** L'atleta non potrà gareggiare con monili quali catenine, orologi, bracciali; Potrà indossare occhiali da vista. Nel caso in cui un atleta non ottemperi a quanto sopra, la lo dovrà richiamare intimandogli di mettersi in regola entro 3 minuti. Trascorso tale lasso temporale l'atleta verrà squalificato.

**Mallo:** E' consentito l'uso di sottili strati di olio o crema autoabbronzanti che sottolineino i muscoli; in ogni caso lo strato utilizzato non dovrà essere di spessore tale da nascondere la muscolatura.

### 1.3 Metodo di Giudizio e Punteggi

Verranno valutati:

- ❑ **Struttura Scheletrica** (durante le pose da rilassati andranno valutati i parametri visti in precedenza) **Simmetria** = Equilibrio armonico di masse muscolari tra parte sinistra e parte destra del corpo nonché tra parte superiore e parte inferiore **Proporzioni** = Equilibrio tra i vari distretti muscolari; esempio equilibrio tra circonferenza braccia e polpacci.
- ❑ **Volume Muscolare** = Quantità di muscoli presente in ogni distretto.
- ❑ **Definizione Muscolare** ovvero la nitidezza, di particolari e contorni, mostrata dai vari distretti muscolari e derivante dalla assenza di adipe sottocutaneo;
- ❑ **Densità muscolare** = durezza, compattezza dei muscoli.

**Pose:** andrà valutata sia la routine di pose che la padronanza delle pose.

Ogni giudice dovrà sommare i punteggi ottenuti da ogni atleta e stilare la classifica in base alla somma stessa.

### 1.6 CRITERI DI VALUTAZIONE BODY BUILDING:

#### Ordine Dei Criteri Di Giudizio:

Uomo: Simmetria - Proporzioni - Struttura Corporea - Definizione - Sviluppo Muscolare.

Donna: Femminilità - Simmetria - Proporzioni - Linee - Tonicità - Qualità - Sviluppo Muscolare.

Coppie: (Cat.Eventuale) Equilibrio Fisico - Uniformità Muscolare - Routine - Coordinazione Del Gesto Atletico, Movenze, Unitamente Ai Criteri Riferiti Ai Settori Maschili E Femminili)

#### Caratteristiche:

Epidermide: Per Tutte Le Categorie - Uomo - Donna - Coppie

Aspetto Superficiale Vellutato, Brillante, Colore Omogeneo E Uniforme, No Cosmesi Mimetizzante No Ginecomastie (Per Uomini) E Acne Diffusa (Tali In Estetismi Verranno Penalizzati Nel Punteggio).

Aspetto Generale Costume Pulito Ed Idoneo A Tinta Unica. Capelli In Ordine, Rasatura Ottimale E Cosmesi Leggera

Carisma: Capacità Di Larizzare L'attenzione

Pose Obbligatorie Esecuzione Corretta Delle Pose

Routine E Posing Armonia - Ritmo - Creatività - Agilità

### 1.7 COMPETIZIONI

#### **A. Mr Fitness Regionale** (Atleti Esordienti)

Si intende esordiente un Atleta al primo anno di competizioni, non alla prima gara.

Il MR Fitness sviluppa categorie esordienti HP – DONNE FASHION. A discrezione dell'organizzatore sarà possibile aggiungere una o più categorie "CAMPIONI" (uniche, anche BB) per atleti i quali abbiano già partecipato a competizioni Federali di qualsiasi livello.

Il primo classificato di queste categorie accede direttamente al C. Italiano dell'anno in corso.

**B. Campionati Regionali** (categorie ufficiali)

Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati come agonisti presso una società affiliata.

- I primi sei classificati accedono al Campionato italiano dell'anno in corso.
- Il primo ASSOLUTO accede anche al Campionato Italiano dell'anno successivo

**C. Grand Prix** (categorie ufficiali)

Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati come agonisti presso una società affiliata.

I primi classificati accedono al campionato Italiano dell'anno successivo.

**D. Campionato Italiano** (categorie ufficiali)

Possono partecipare:

- I primi sei classificati di categoria al Campionato Regionale dell'anno in corso.
- Il primo assoluto al Campionato regionale dell'anno precedente.
- Il primo di categoria al Mr Fitness dell'anno in corso.
- I primi classificati di categoria ai Grand Prix dell'anno precedente.
- I primi tre classificati di categoria al Campionato Italiano degli ultimi due anni.
- Si riconoscono le qualifiche anche di Atleti IFBB e NABBA.

Devono partecipare al Campionato Italiano gli Atleti Azzurri mai classificati nei primi sei in Gare internazionali negli ultimi tre anni.

Gli Atleti Azzurri finalisti a competizioni internazionali negli ultimi tre anni non possono partecipare al Campionato Italiano.

**E. Alla Selezione per il Campionato Europeo**, che avviene in concomitanza con il Campionato Italiano possono partecipare :

- I vincitori del Campionato Italiano dell'anno in corso.
- I vincitori del Campionato Italiano degli ultimi tre anni.
- Gli Atleti Azzurri classificatisi nei sei agli Europei o ai Mondiali degli ultimi tre anni.

In ogni caso la Presidenza si riserva il diritto di fare partecipare alla selezione Europea, se ritenuti meritevoli, anche Atleti non classificati al primo posto del C. Italiano DELL'ANNO IN CORSO ( purché' partecipi l'Atleta piazzato immediatamente prima).

**F. Alla Selezione per il Campionato Mondiale** possono partecipare tutti gli Atleti tesserati WABBA ITALIA.

G. Accedono alle competizioni di ogni livello solo Atleti in regola con il tesseramento annuale.

H. Sono considerati atleti Esordienti tutti gli atleti al primo anno di competizione.

**ATLETI AZZURRI**

**A.** Un Atleta acquisisce la qualifica di Azzurro dopo la prima uscita internazionale a prescindere dal piazzamento.

**B.** Un Atleta con qualifica di Azzurro non può gareggiare in altra Federazione.

**REGOLAMENTO DI GARA**

L'iscrizione alla federazione come atleta agonista e' effettuabile esclusivamente tramite palestra affiliata, comunque presentata dal capo palestra, che con l'iscrizione si assume tutte le responsabilita' mediche, legali etiche e burocratiche del proprio atleta sia a riguardo delle condizioni fisiche che del comportamento etico dell'atleta. Il tesseramento e ha valore fino al successivo campionato italiano. la federazione rilascia all'atleta una tessera federale che da la possibilita' di accedere a tutte le competizioni agonistiche WABBA – C.S.E.N. tramite versamento di quota gara pari a 20,00 €.

**1.8 NORME COMPORTAMENTALI PER L'ATLETA**

- A) Per poter partecipare ad una gara wabba i., l'atleta deve esibire la tessera vidimata per l'anno in corso. l'atleta che al momento della pesatura e registrazione non avesse effettuato il tesseramento, dovrà pagare oltre la quota del tesserino la mora come già previsto in precedenza;
- B) l'atleta deve comunicare la sua adesione alla gara almeno 7 giorni prima della stessa alla segreteria nazionale o all'organizzatore;
- C) l'atleta al momento della pesatura e registrazione deve presentarsi in costume da gara indossato che dovrà corrispondere ai criteri di decenza. inoltre non dovrà essere spostato durante i confronti e la routine. l'atleta

apportará il nr di gara sul lato dx del costume e non deve indossare orecchini, collane, orologi, braccialetti e anelli durante la manifestazione, nelle categorie femminili tutto ciò che è consentito e previsto da questo regolamento in apposita sezione.

- D) l'atleta che non si presenta sul palco nei tempi necessari quando la categoria di appartenenza viene chiamata, sarà posto fuori competizione;
- E) l'atleta può usare olio abbronzante o creme coloranti non in eccesso e durante la competizione deve porre massima attenzione ed osservanza le indicazioni del capo giuria;
- F) nel round del posing l'atleta può posare con un sottofondo musicale di sua scelta, per il tempo massimo di sessanta secondi. la routine sarà effettuata esclusivamente alla finale – sei finalisti x categoria - e non al pre-gara.
- G) l'atleta è tenuto a rispettare i giudici ed il pubblico in sala, l'abbandono e la contestazione durante la gara sarà elemento di squalifica. lo stesso atleta recidivo di altri atti comportamentali scorretti non sarà accettato alle iscrizioni di gare ufficiali successive e pertanto sarà squalificato a tempo determinato.
- H) una categoria per essere considerata tale dovrà avere almeno 3 atleti in concorso tra loro. quando non si raggiunge il minimo l'atleta sarà comunque valutato per la sua categoria ma giudicato unitamente agli altri nella categoria più prossima alla sua.
- I) un'atleta di alto livello proveniente da altre federazioni per accedere ai campionati italiani wabba - csen, potrà inviare un curriculum agonistico tramite la palestra di appartenenza affiliata alla segreteria nazionale per l'approvazione che fatte le opportune valutazioni rilascerà il nulla osta per il tesseramento e la partecipazioni alle competizioni wabba italia.
- J) tutti gli atleti tesserati WABBA - CSEN sono vincolati per l'anno con la federazione di appartenenza e potranno presentarsi anche a gare convenzionate ovvero open a cui la WABBA – C.S.E.N.. non opponga il proprio veto. l'atleta che gareggerà in altre competizioni non autorizzate sarà squalificato a tempo determinato;
- K) l'atleta deve rispettare gli ambienti dove si svolgono gli eventi sportivi, evitando di sporcare e disperdere rifiuti o causare danni a persone cose ed infrastrutture. in caso di inadempienza si renderanno applicabili tramite la giustizia ordinaria le sanzioni previste dal codice penale e civile.
- L) l'atleta durante lo svolgimento della gara non deve abbandonare il palco di gara eccezione fatta per malore e necessità impellenti;
- M) l'atleta ultimata la gara, quando non concorde con il giudizio finale, potrà richiedere per iscritto alla segreteria nazionale il motivo del proprio piazzamento e/o inoltrare il proprio dissenso. La segreteria nazionale si riserva di rispondere dopo averne verificato la contestazione. si rimanda alla sezione reclami, di seguito esposta la trattazione specifica dell'argomento.
- N) I verbali di gara potranno essere richiesti direttamente alla segreteria nazionale e solo esclusivamente in caso di contestazione ed esclusivamente dal legale rappresentante dell'associazione sportiva affiliata con richiesta scritta e con parere del delegato regionale.
- O) Nessun atleta già tesserato per una palestra o associazione può gareggiare o iscriversi per un'altra struttura, salvo approvazione del legale rappresentante o del presidente dell'associazione di appartenenza o del nulla-osta dello stesso;
- P) L'atleta al momento della pesatura dovrà presentarsi nella categoria per la quale si è iscritto. qualora il peso fosse al limite della categoria con un bonus di + 100gr., l'atleta ha a disposizione 30 minuti ulteriori per ripetere l'operazione di peso oppure gareggerà nella categoria superiore.
- Q) Compilare e firmare dichiarazione di responsabilità e trattamenti dati personali.
- R) Verranno penalizzati atleti con ginecomastie, aree muscolari coperte da evidenti tatuaggi o presenza ampia di acne e olii riempitivi.
- S) I capelli devono essere raccolti in modo da evidenziare i gruppi muscolari ed il viso

Le concorrenti FASHION e SHAPE sono obbligate durante il pre gara e la gara a calzare scarpe e possono indossare anelli, orecchini, e altri ornamenti.

Le concorrenti FITNESS sono obbligate a calzare le scarpe nelle fasi da rilassate e durante i confronti, non possono indossare ornamenti vistosi durante il pre gara. La routine può essere eseguita anche senza scarpe. Durante la finale le atlete fitness possono indossare orecchini, abbellimenti per i capelli, ecc..

Se, durante il pre gara nel line-up della cat.FASHION si evidenzia che un atleta sia idonea alla categoria SHAPE la giuria sposterà d'ufficio la concorrente. Idem per quanto sopra descritto si evidenzierà nel line-up della cat. SHAPE l'Atleta transiterà nella categoria FITNESS.

## ISCRIZIONI

- Ogni concorrente va misurato solo una volta, a discrezione del Capogiuria è concessa una seconda misurazione. Nel caso della pesatura invece è sempre concessa una seconda tornata nel limite dell'orario.

- Tutte le misurazioni si effettuano con stecca metrica omologata e squadra di riferimento, le pesature invece con vanno eseguite con bilancia omologata.

- Gli accompagnatori riceveranno un pass dalla organizzazione. Saranno i soli ad avere accesso alla zona di riscaldamento. Il pass accompagnatori e uno per Atleta ed è compreso nel prezzo di iscrizione alla gara.

## **RECLAMI**

- A. I reclami relativi a fatti avvenuti durante il corso della gara vanno presentati immediatamente e non più tardi di 30 minuti.
- B. Il reclamo va presentato in prima istanza al Commissario Di Gara verbalmente dall'atleta o da persona che agisca a suo nome. Il Commissario di Gara esamina tutti gli elementi in suo possesso e prende una decisione, con diritto di appello al Direttivo Nazionale.

## **CRITERI DI GIUDIZIO BODYBUILDING - HP**

La parte più importante della competizione nel Bodybuilding è il **PREGARA** mattutino. In questa fase ogni Atleta è valutato su tre elementi portanti:

- **SIMMETRIA:** Viene giudicata la struttura scheletrica e la proporzione tra lo sviluppo delle masse muscolari – arti e busto – e la simmetria – parte dx e sx -.
- **SVILUPPO MUSCOLARE:** Si considera il volume muscolare puro.
- **DEFINIZIONE:** Si prende in esame la mancanza di adipe, la qualità e separazione dei distretti muscolari.

Per ognuna di queste qualità l'Atleta riceve un punteggio (classifica ) separato che poi va sommato agli altri due ; a questo punto ogni Giudice stila la sua classifica finale.

Dalla classifica generale dell' Atleta va eliminato, il punteggio più alto e quello più basso (nel caso di un numero di giudici entro i 7 elementi) oppure i 2 più alti ed i 2 più bassi (nel caso di giurie di 9 o 11 persone). In caso di parità finale assoluta ( dopo lo scorporo dei valori più alti e più bassi) il Presidente di Giuria ha a sua disposizione mezzo punto, da assegnare all'Atleta più meritevole.

Ritocchi di classifica finale sono sempre possibili nel caso la Giuria valutasse palesi cambiamenti di forma dal pregara alla finale della sera.

## **CATEGORIE INTERNAZIONALI**

### **1. CATEGORIE MASCHILI**

<b>PICCOLE</b>	<b>fino a 168 CM</b>
<b>MEDIE</b>	<b>fino a 178 CM</b>
<b>ALTE</b>	<b>Oltre 178 cm</b>
<b>JUNIORES</b>	<b>Unica</b>
<b>MASTER OVER 40</b>	<b>Unica</b>

- Alle categorie possono partecipare tutti gli Atleti senza restrizione di età.
- Nella categoria **MASTER** possono partecipare SOLO atleti di età superiore a 40 anni.
- Nella categoria **juniores** possono partecipare SOLO atleti di età inferiore a 21 anni

### **2. CATEGORIE MASCHILI FITNESS**

<b>UNICA</b>	<b>tolleranza</b>	<b>0 KG</b>
--------------	-------------------	-------------

### **2. CATEGORIE MASCHILI H/P**

<b>UNICA</b>	<b>tolleranza</b>	<b>0 KG + 5%</b>
--------------	-------------------	------------------

### **3. CATEGORIE FEMMINILI**

<b>SHAPE</b>	<b>UNICA (round vestito)</b>
<b>FITNESS</b>	<b>UNICA</b>

### **3.CATEGORIE PROFESSIONISTI**

#### **UNICA MASCHILE**

La categoria professionisti è solo maschile, sono professionisti di diritto tutti gli atleti vincitori dei campionati Mondiali della WABBA dalla sua costituzione, e tutti gli atleti dichiarati tali da un apposito comitato internazionale.

Per la WABBA INTERNATIONAL ogni professionista è libero di gareggiare ad ogni manifestazione con premi in danaro, anche unitamente ad Atleti dilettanti.

**A livello internazionale Il BB è diviso per altezza, Piccole fino 168 cm – Medie fino 178 cm – Alte oltre 178 cm.**

#### **CRITERI DI GIUDIZIO FITNESS UOMO**

La parte più importante nelle gare di Fitness è il **PREGARA** mattutino. In questa fase ogni Atleta è giudicato in due tempi distinti,

##### **SIMMETRIA, SVILUPPO MUSCOLARE, DEFINIZIONE (60% del risultato di gara).**

Viene valutata la struttura scheletrica, la proporzione tra lo sviluppo delle masse muscolari, la mancanza di adipe e i dettagli muscolari.

**NOTA:** il costume di gara per le pose obbligatorie è quello solito come per il BB senza limiti di colore.

##### **FANTASIA NELLA ROUTINE, ASPETTO, PADRONANZA DI PALCO (40% del risultato di gara)**

Dove si valuta la capacità di fare spettacolo dell' Atleta, la sua coordinazione, il suo look generale. Questa parte della competizione riveste una importanza pari al 40% nello score finale.

La routine nel pregara ha la durata di 1 minuto, nella finale massimo 1'30".

**NOTA:** la routine puo' essere eseguita con accessori, costumi, trucchi, ecc.

Per ogni performance l'Atleta riceve un punteggio (classifica ) separato che poi va sommato all'altro in percentuale ; a questo punto ogni Giudice stila la sua classifica finale.

Dalla classifica generale dell' Atleta va eliminato per ogni Giudice, il punteggio più alto e quello più basso . In caso di parità finale assoluta il Presidente di Giuria ha a sua disposizione mezzo punto, da assegnare all'Atleta più meritevole.

#### **POSE OBBLIGATORIE NEL FITNESS UOMO**

Le pose obbligatorie sono delle posizioni di contrazione muscolare di base che ciascun concorrente a chiamata, individuale o di gruppo, deve eseguire nelle fasi del pregara.

Sono quattro nel caso della valutazione della simmetria, sui confronti collettivi, e sono nell'ordine di chiamata:

- 1. RILASSATO FRONTALE**
- 2. LATERALE DESTRA**
- 3. RILASSATO DI SCHIENA**
- 4. LATERALE SINISTRA**

Durante questa fase il concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare generale, mantenendo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

Per stabilire sviluppo muscolare e definizione le pose obbligatorie sono quattro, in ordine di chiamata sui confronti individuali:

- 1. ESPANSIONE DORSALE FRONTALE**
- 2. DOPPIO BICIPITE FRONTALE**
- 5. ESPANSIONE DORSALE DI SCHIENA**
- 6. DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA**

#### **APPENDICE INTERNAZIONALE:**

nel Mr Fitness Internazionale le pose valutate sono solo le quattro di simmetria. L'atleta indosserà il costume di gara a bordo alto, la tolleranza internazionale e 0 - zero – e la categoria è unica.

#### **REGOLAMENTO FEMMINILE**

##### **MISS FITNESS**

In questa categoria le atlete vengono valutate in base ai criteri di

**simmetria tra le parti – proporzioni tra i distretti (superiore e inferiore)  
muscolarità evidenziata ed equilibrata senza eccessive sproporzioni  
definizione espressa in termini di qualità muscolare.**

**La presentazione generale** dovrà essere estremamente curata nei dettagli ed esaltare la femminilità dell'atleta.

**Costume da gara** → di foggia classica e preferibilmente di un unico colore (come da regolamento internazionale). E' sempre visionato dalla giuria all'atto dell'iscrizione alla gara.

**Accessori** → durante le pose obbligatorie le atlete possono indossare orecchini, collane e quant'altro se non compromettono una regolare valutazione da parte del corpo giudicante. Durante la routine – posing coreografato espresso in finale - è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di costume e/o accessorio; in ogni caso va sempre calzata una **Scarpe** con tacco alto.

**ROUND: unico**

#### **POSE OBBLIGATORIE:**

- di simmetria e proporzioni;
- di presentazione e sviluppo muscolare.

La **ROUTINE LIBERA**, dalla durata di 1 minuto in Italia non concorre alla valutazione finale.

#### **POSE OBBLIGATORIE**

Le pose obbligatorie sono delle posizioni di contrazione muscolare di base che ciascun concorrente a chiamata, individuale o di gruppo, deve eseguire nelle fasi del pregara. Nella valutazione della simmetria, così evidenziate in ordine di chiamata:

- 1. RILASSATAFRONTALE**
- 2. LATERALE DESTRA**
- 3. RILASSATA DI SCHIENA**
- 4. LATERALE SINISTRA**

Durante questa fase il concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare, mantenendo nel contempo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

Per la valutazione dello sviluppo e delle qualità muscolari il posing obbligatorio è caratterizzato da sette chiamate:

- 1. ESPANSIONE DORSALE FRONTALE**
- 2. DOPPIO BICIPITE FRONTALE**
- 3. ESPANSIONE LATERALE**
- 4. TRICIPITE LATERALE**
- 5. ESPANSIONE DORSALE DI SCHIENA**
- 6. DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA**
- 7.ADDOMINALI MANI ALLA NUCA**

#### **APPENDICE INTERNAZIONALE:**

Per le competizioni internazionali il costume due pezzi indossato per il posing delle obbligatorie deve essere in tinta unita comprese eventuali pajettes e lustrini, incrociato dietro ed è vietata l'imbottitura delle coppe. La routine può essere eseguita con costume libero e ha una valenza del 20% sul risultato finale.

#### **IMPORTANTE!**

All'inizio di ogni competizione il capo-giuria o un comitato di due o più giudici da lui designati faranno sfilare le atlete FITNESS e SHAPE in un unico line-up attribuendo definitivamente la categoria di appartenenza.

A DISCREZIONE DEL CAPOGIURIA POTRANNO ESSERE VISIONATE IN TALE MODO ANCHE LE MISS FASHION.

#### **MISS SHAPE**

Le atlete di questa categoria verranno classificate in base alla **simmetria** e **muscolarità** (volumi inferiori rispetto alla categoria fitness) e **definizione** (che non deve arrivare all'emaciazione estrema soprattutto del viso e del distretto inferiore) .

**PRESENTAZIONE GENERALE** → L'ATLETA SI PRESENTA IN GARA ESTREMAMENTE CURATA, ESALTANDO LA SUA FEMMINILITA', IL PORTAMENTO, L'ELEGANZA E IL CARISMA DI SAPERSI PROPORRE.

**Costume da gara** → di foggia classica e preferibilmente di un unico colore (come da regolamento internazionale). E' sempre visionato dalla giuria all'atto dell'iscrizione alla gara.

**Accessori** → durante le pose obbligatorie le atlete possono indossare orecchini, collane e quant'altro se non compromettono una regolare valutazione da parte del corpo giudicante. Durante la routine – posing coreografato

espresso in finale - è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di costume e/o accessorio; in ogni caso v'è sempre calzata una **Scarpe** con tacco alto.

**ROUND: sono due**

**POSE OBBLIGATORIE** (pose da semi-rilassate sui 4 lati) in costume da gara (il giudizio riveste il 70% del RISULTATO)

**ROUTINE LIBERA** di 1 minuto con costume a piacere (il giudizio riveste il 30% del RISULTATO).

#### **POSE OBBLIGATORIE**

Le pose obbligatorie sono delle posizioni di contrazione muscolare di base che ciascun concorrente a chiamata, individuale o di gruppo, deve eseguire nelle fasi del pregara. Sono quattro e sono nell'ordine di chiamata:

- 1. RILASSATA FRONTALE**
- 2. LATERALE DESTRA**
- 3. RILASSATA DI SCHIENA**
- 4. LATERALE SINISTRA**

Durante questa fase il concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare generale, mantenendo però la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

#### **APPENDICE INTERNAZIONALE:**

Per le competizioni internazionali il costume due pezzi indossato per il posing delle obbligatorie deve essere in tinta unita comprese eventuali pajettes e lustrini, incrociato dietro ed è vietata l'imbottitura delle coppe.

#### **MISS FASHION**

Le atlete di questa categoria verranno classificate in base alle loro **simmetria e proporzioni, all'eleganza e al portamento**. Verrà tenuta in principale considerazione la struttura e la simmetria piuttosto che la muscolarità.

**La presentazione generale** particolare cura del look e dell'estetica in generale. Massima enfasi per una presentazione femminile di effetto spettacolare.

**Costume da gara** → bikini di foggia e colore a gradimento che dovrà essere visionato dalla giuria in sede di iscrizione gara.

**Accessori** → senza limitazioni e con **Scarpe** a tacco alto.

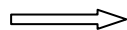
**Abito da sera** → foggia e colore a piacere.

**ROUND: sono due**

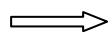
#### **POSE OBBLIGATORIE**

**SIMMETRIA E PROPORZIONI** → pose da semi-rilassate sui 4 lati in costume da gara (il giudizio riveste il 50% del RISULTATO)

**ABITO DA SERA** (il giudizio riveste il 50% del RISULTATO).



1° ROUND - VIENE GIUDICATA LA PROPORZIONE (ARTI SUPERIORI-ARTI INFERIORI), LA SIMMETRIA (PARTE DX E SX) UNITAMENTE AL TONO E ALLA FEMMINILITA' ED AD UNA BUONA QUALITA' DEI GLUTEI, LE ATLETE SI PRESENTERANNO SUL PALCO IN COSTUME A DUE PEZZI CALZANDO SCARPE DI QUALSIASI TIPOLOGIA. E' CONSENTITO L'USO DI ORNAMENTI ED ABBELLIMENTI ESTETICI ED UN LEGGERO VELO DI OLIO O CREMA, (NON MALLO SCURENTE)



2° ROUND - L'ATLETA SI PRESENTA IN GARA INDOSSANDO UN VESTITO ELEGANTE A SUA SCELTA VIENE VALUTATA PER LA SUA FEMMINILITA', IL PORTAMENTO, L'ELEGANZA, IL CARISMA DI SAPERSI PROPORRE. FASCINO E RAFFINATEZZA NEL SAPERSI PROPORRE ALLA PLATEA SONO DOTI CHE I GIUDICI PRENDONO IN CONSIDERAZIONE DURANTE LA PASSERELLA DELLE ATLETE SUL PALCO. SI TERRA' IN DEBITA CONSIDERAZIONE LA CLASSE E LA PERSONALITA' ESPRESSA NELLE MOVENZE, NON MENO IMPORTANTE SARA' LA SCELTA DELL'ABITO E GLI ABBINAMENTI CROMATICI. E' CONCESSO QUALSIASI TIPO DI SCARPE ED ORNAMENTO E/O ABBELLIMENTO ESTETICO. LA PREMIAZIONE FINALE VIENE FATTA ALLA FINE DI QUESTO ROUND.

#### POSE OBBLIGATORIE

Le pose obbligatorie sono delle posizioni di contrazione muscolare di base che ciascun concorrente a chiamata, individuale o di gruppo, deve eseguire nelle fasi del pregara. Sono quattro e sono nell'ordine di chiamata:

1. RILASSATO FRONTALE
2. LATERALE DESTRA
3. RILASSATO DI SCHIENA
4. LATERALE SINISTRA

Durante questa fase l'atleta eseguirà una lieve contrazione muscolare generale, mantenendo però la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

#### **APPENDICE INTERNAZIONALE:**

MISS FASHION non è prevista a livello internazionale.