

REGOLAMENTO

(Bodybuilding Femminile)

CATEGORIE:

Donne sotto i 50 KG

Donne sopra i 50 Kg

POSE RICHIESTE:

Rilassata frontale e di schiena

Rilassata lato destro e sinistro e lato

Doppi bicipiti frontali e di schiena

Dorsali Frontali e di schiena

Espansione toracica

Tricipiti di lato

Addome e gambe (mani sopra la testa)

CRITERI DI GIUDIZIO:

La categoria bodybuilding donne è valutata in base ai canoni internazionali che sono:

- **Simmetria**: si intende l'equilibrato e proporzionato sviluppo muscolare del corpo considerandolo diviso in due da un piano sagittale, verranno quindi penalizzate atlete che hanno parti sviluppate più di altre (es. un braccio più grosso dell'altro o una spalla più alta dell'altra o gambe diverse ecc..)
- **Proporzioni**: si intende la proporzione tra busto e gambe (es. gambe lunghe e busto corto o gambe corte e busto lungo)che è la più ricorrente, poi si passa alla sproporzione muscolare che riguarda muscoli più sviluppati di altri (parte superiore rispetto a quella inferiore).

- **Massa Muscolare:** si intende il giusto sviluppo muscolare. Per le donne deve essere armonico e non rispecchiare lo sviluppo muscolare maschile.
- **Definizione:** è la caratteristica che più impressiona ma deve contemplare i requisiti precedentemente analizzati. Non basta essere solo asciutte e definite, occorre avere masse muscolari proporzionati ed essere toniche.
- **Femminilità:** L'atleta pur essendo muscolosa deve apparire femminile e gradevole senza essere eccessivamente mascolina.

Questi parametri vanno sempre applicati con discrezione anche perché è difficile trovare atlete con tutti i requisiti richiesti. La valutazione del giudice è globale e deve dare il giusto peso a tali parametri.

Tali canoni determinano quali sono le proprietà da valutare, sempre tenendo conto delle atlete sul palco.

DIFETTI:

Un cenno sui difetti strutturali (es. cifosi, scoliosi), gambe storte e acne. Tali difetti sono tutti punti di svantaggio per atlete a pari merito. In ogni caso occorre dare il giusto peso a tali difetti e si ricordi non sono elementi che comportano l'esclusione dalla competizione.

COSTUMI:

E' ammesso qualsiasi tipo di costume colorato purchè a tinta unita e senza brillantini.

NON sono ammessi tanga e perizoma.

ROUTINE:

La routine musicale è preferibile masterizzata su CD con un'unica traccia. Il CD deve essere consegnato alla registrazione del peso. Il tempo del brano deve essere inferiore o uguale a 60 secondi. Eseguono la routine i primi sei (finalisti).

OLI E COLORANTI:

Non sono ammessi "MALLI", creme che colorano subito, macchiano e se toccate vengono via (es. mallo, dream tan, ecc.).

Sono ammessi "COLORANTI" della pelle cioè liquidi che colorano subito e si scuriscono con le ore, non macchiano (una volta fatti asciugare bene) e se toccati non vengono via.

Nel backstage è proibita l'applicazione del colorante. L'applicazione deve essere fatta prima di accedere al backstage, dove si potrà applicare solo il "POSING OIL".

(((LE ATLETE NON POSSONO PARTECIPARE AD ALTRE CATEGORIE NELLA STESSA GARA)))

Per ulteriori Informazioni:

Tel. 0161/834154 **Cell.** 346/3750014 –

Facebook: La Colosseum di Crescentino

Email: palestracolosseum@gmail.com