

REGOLAMENTO

(Bodybuilding Maschile)

CATEGORIE:

Juniores:

Sotto i 23 anni di età nell'anno della gara.

Senior:

Fino 70kg Leggeri

Fino 80kg Medi

Fino 90kg Medio Massimi

Oltre 90kg Massimi

Over 40:

Sopra i 40 anni di età nell'anno della gara.

Sotto 80kg

Sopra 80kg

Master:

Sopra i 50/60 anni di età nell'anno della gara.

POSE RICHIESTE:

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 è valutata in base ai canoni internazionali che sono:

- **Simmetria**: equilibrato e proporzionato sviluppo muscolare del corpo considerandolo diviso in due da un piano saggitale, verranno quindi penalizzati atleti 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 (braccia rispetto alle gambe o ai polpacci, schiena rispetto ai pettorali, parte superiore rispetto a quella inferiore). Le proporzioni sono poco valutate in altre federazioni dove si dà più peso ad un distretto muscolare rispetto ad un altro.
- **Massa Muscolare**: si intende il giusto sviluppo muscolare. Per gli uomini più si è sviluppati meglio è, basta essere simmetrici e proporzionati.
- **Definizione**: si intende la caratteristica che più impressiona ma deve contemplare i requisiti precedentemente analizzati. Non basta essere solo asciutti e definiti: occorre avere le masse muscolari e le proporzioni. Comunque è più apprezzata la separazione muscolare che la definizione, ossia gli "stacchi" tra i muscoli.

Questi parametri vanno sempre applicati con discrezione anche perché è difficile trovare atleti 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 degli atleti sul palco.

DIFETTI:

Un cenno sui difetti strutturali (es. cifosi, scoliosi), ginecomastia e acne. Tali difetti sono tutti punti di svantaggio per atleti 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".

(((I CONCORRENTI 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