



***National Body Committee
&
Fibex International***

**REGOLAMENTO COMPETIZIONE
“GENESIS ITALIAN CUP”**

Indice

1.	INTRODUZIONE	5
1.	Iscrizione	5
1.1	REGOLE per GLI ATLETI	5
1.2	T-Walking	7
2.	Criteri di Giudizio	8
3.	Categoria Body Building	8
3.1	Body Building Maschile	8
3.2	Fasi della competizione	8
3.3	Regole generali BB	9
3.4	Abbigliamento	9
3.5	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	9
3.6	Pose Obbligatorie:	9
3.7	Criteri di giudizio	10
4.	Categoria Classic:	10
4.1	Fasi della competizione:	10
4.2	Abbigliamento	10
4.3	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	11
4.4	Pose Obbligatorie:	11
5.	Categoria Men Physique:	12
5.1	Fasi della competizione:	12
5.2	Valutazione delle pose e aspetto fisico	12
5.3	Abbigliamento	13
5.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	13
6.	Categoria Model Maschile:	13
	Regole Generali	13
	Fasi della competizione:	14
	Abbigliamento	14
	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	14
	Valutazione delle pose e aspetto fisico	15
7.	Categoria Bikini:	15
7.1	Regole Generali	15
7.2	Fasi della competizione:	16
7.3	Abbigliamento	16
7.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	17
7.5	Valutazione delle pose e aspetto fisico	17
8.	Categoria Shape:	17
8.1	Regole Generali	17
8.2	Fasi della competizione	18

8.3	Abbigliamento	18
8.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	19
8.5	Abbigliamento durante la routine	19
8.6	Presentazione per pose individuali:	19
8.7	Criteri valutazione posing:	19
9.	Categoria Miss Wellness:	20
9.1	Regole Generali	20
9.2	Fasi della competizione:	20
9.3	Abbigliamento	21
9.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	21
9.5	Abbigliamento durante la routine	21
9.6	Criteri valutazione posing:	22
10.	Categoria Miss Body Building:	22
10.1	Regole Generali	22
10.2	Fasi della competizione:	22
10.3	Abbigliamento	22
10.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	22
10.5	Criteri di giudizio	23
10.6	Pose Obbligatorie:	23
11.	Categoria Coppie:	23
11.1	Regole Generali	23
11.2	Fasi della competizione:	23
11.3	Abbigliamento	24
11.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	24
11.5	Criteri di giudizio	24
11.6	Pose Obbligatorie:	24
12.	Categoria Disabili:	25
12.1	Regole Generali	25
12.2	Fasi della competizione:	25
12.3	Abbigliamento	26
12.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	26
12.5	Criteri di giudizio	26
12.6	Pose Obbligatorie:	26
13.	Model Femminile:	27
13.1	Regole Generali	27
13.2	Fasi della competizione:	27
13.3	Abbigliamento	28
13.4	Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:	28
13.5	Valutazione delle pose e aspetto fisico	28
14.	Categoria Transformation:	29

14.1 Regole Generali	29
14.2 Fasi della competizione:	29
14.3 Abbigliamento.....	30
14.4 Criteri di giudizio	30
15. Categoria Coreography	30
15.1 Regole Generali	30
15.2 Fasi della competizione:	30
15.3 Abbigliamento.....	31
15.4 Criteri di giudizio	31

1. INTRODUZIONE

1.1 Scopo

Il presente documento definisce le norme e i codici di condotta che ogni Atleta è tenuto a osservare per partecipare alla competizione "*Genesis Italian Cup*".

1. Iscrizione

1.1 REGOLE per GLI ATLETI

Le operazioni di controllo peso, altezza e documenti avverranno la mattina della gara in un'area dedicata, alla presenza dei giudici.

Qualora l'Atleta non risultasse tesserato per la NBC ITALY, la registrazione verrà effettuata in sede.

Ogni registrazione NBC sarà valida e riconosciuta universalmente dalle federazioni nazionali e dalla commissione internazionale FIBEX.

Durante l'iscrizione, per le categorie che lo prevedono, verrà rilevata l'altezza dell'Atleta, da verificare rigorosamente senza calzature, mentre il peso dovrà essere accertato indossando esclusivamente il costume da gara.

Prima della preselezione, l'Atleta che non rientri nei parametri ponderali previsti potrà richiedere un secondo controllo.

È consentito l'accesso al backstage con pass gratuito a un solo allenatore o accompagnatore per Atleta.

I giudici si riservano il diritto di visionare il costume da gara per accertarne la conformità al regolamento federale.

Ogni Atleta è obbligato a posizionare il numero di gara (che verrà fornito in 2 copie di misura differente) sul lato sinistro anteriore del costume e centrale posteriormente (il più piccolo)

Durante la competizione, salvo eccezioni previste per specifiche categorie, è fatto divieto di indossare orecchini, piercing, anelli o altri ornamenti.

Durante la routine è consentito alle atlete l'uso di calzature.

L'Atleta che non si presenterà sul palco in tempo utile per la propria categoria sarà squalificato.

È consentito l'uso di autoabbronzanti, ad esclusione del mallo, prestando attenzione a non sporcare le strutture ospitanti.

Durante il terzo round (esibizione libera), le atlete delle categorie femminili e tutti i partecipanti alla categoria Coreography potranno utilizzare oggetti e abiti coerenti con la coreografia.

In caso di superamento del peso limite al primo rilevamento, l'Atleta avrà a disposizione 1 ora per rientrare nei parametri e ripetere la procedura di controllo. Il margine di tolleranza per le categorie, dove previsto, sarà di 0.5 kg.

L'Atleta può abbandonare il palco esclusivamente per cause di forza maggiore (es. malore improvviso).

Gli orari stabiliti per le diverse categorie devono essere tassativamente rispettati; l'assenza al momento della chiamata può comportare la squalifica.

La durata dell'accompagnamento musicale non deve eccedere il tempo massimo stabilito per la categoria.

Il terzo e quarto round saranno riservati esclusivamente ai sei finalisti.

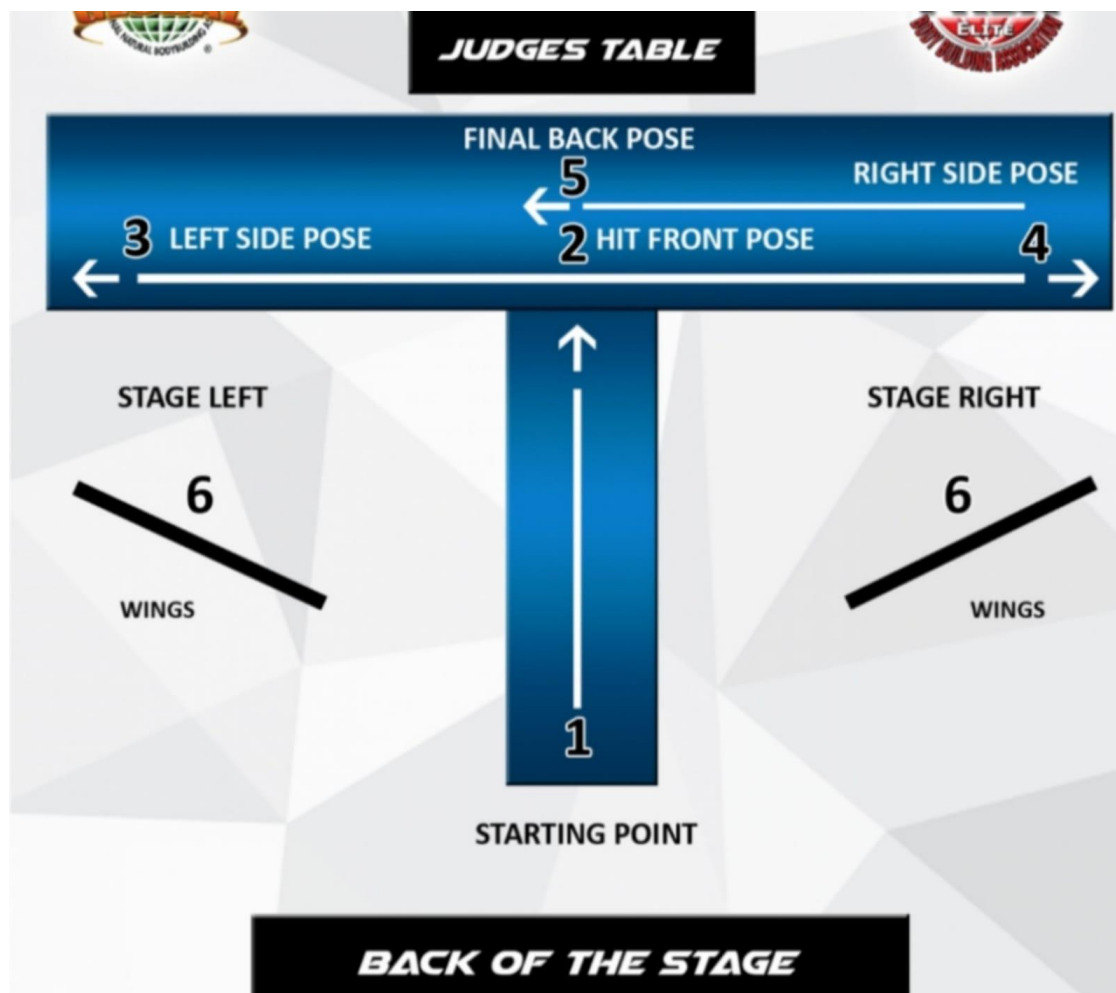
Gli atleti devono mantenere un comportamento rispettoso verso giudici e pubblico. Qualsiasi forma di protesta verso il verdetto o l'abbandono della gara comporteranno l'immediata squalifica.

Per eventuali contestazioni, l'allenatore può richiedere copia del verdetto per presentare ricorso. Per l'emissione di tale copia, l'Atleta dovrà versare alla federazione una quota di 50 euro a titolo di diritti di segreteria.

Difetti o inestetismi fisici rilevanti potranno essere oggetto di penalizzazione (es. ginecomastia, marcato gonfiore addominale, varici etc.).

1.2 T-Walking

Per le categorie Model (uomini/donne), Transformation, Men Physique e Bikini è previsto il T-Walking. Come illustrato, l'Atleta inizierà dalla posizione centrale (stella) rivolto verso il pubblico, procederà verso sinistra fino alla posizione 2, attraverserà il palco verso il lato opposto (posizione 3), per poi rientrare alla posizione 1 e uscire verso il backstage.



2. Criteri di Giudizio

L'Atleta viene valutato in base a tre elementi essenziali:

- V-Shape
- Simmetria
- Proporzioni

A questi si aggiungono:

- Volume muscolare
- Definizione e vascolarizzazione

FASI DELLA COMPETIZIONE

1. Presentazione dei 4 lati (pose morfologiche)
2. Pose obbligatorie
3. Posa individuale (routine)
4. Pose down

3. Categoria Body Building

3.1 Body Building Maschile

La categoria maschile di Body Building si suddivide in:

BODYBUILDING <1,75 m
BODYBUILDING >1,75 m
BODYBUILDING oltre 50 anni

3.2 Fasi della competizione

La competizione si articola in queste fasi:

- Pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo ed eseguire le pose obbligatorie
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- tra i 6 finalisti sarà concessa la routine (tempo max 1:30 minuti con abito e coreografia liberi)

- proclamazione dei risultati – classifica

3.3 Regole generali BB

Gli atleti di questa categoria non sono soggetti a limiti di peso. Le categorie sono definite dall'altezza, fatta eccezione per la categoria Over 50 (unica), per la quale è richiesto un documento d'identità in sede di registrazione. In caso di documentazione non conforme, l'Atleta non sarà autorizzato a competere nella categoria selezionata.

Per quanto concerne l'altezza, non sono ammesse deroghe.

3.4 Abbigliamento

L'Atleta deve attenersi alle seguenti disposizioni:

- costume da gara in tessuto opaco e tinta unita (sono vietati materiali come plastica, gomma o affini)
- costumi provvisti di stringhe non sono ammessi
- i gioielli e altri accessori personali sono vietati, fatta eccezione per la fede nuziale.

3.5 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

3.6 Pose Obbligatorie:

Le pose obbligatorie sono le seguenti e seguiranno il seguente ordine:

- front double biceps (doppi bicipiti frontali)
- front lat spread (dorsali frontali)
- side chest (petto laterale)
- back double biceps (doppi bicipiti posteriori)
- back lat spread (dorsali posteriori)

- side triceps (tricipite laterale)
- abdominal and thighs (addome e cosce)
- most muscular (più muscoloso)

3.7 Criteri di giudizio

Il piazzamento finale è determinato dalla combinazione di linea, simmetria, proporzione, volume, definizione ed esecuzione tecnica delle pose.

4. Categoria Classic:

4.1 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo ed eseguire le pose obbligatorie
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- tra i 6 finalisti sarà concessa la routine (tempo max 1:30 minuti con abito e coreografia liberi)
- proclamazione dei risultati

4.2 Abbigliamento

L'abbigliamento obbligatorio che ogni Atleta dovrà rispettare le seguenti regole:

- costume da gara in tessuto opaco e tinta unita (sono vietati materiali come plastica, gomma o affini)
- costumi provvisti di stringhe non sono ammessi

ESEMPI costumi ammessi



- i gioielli e altri accessori personali sono vietati, fatta eccezione per la fede nuziale

4.3 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

4.4 Pose Obbligatorie:

Le pose obbligatorie sono le seguenti e seguiranno il seguente ordine:

- front double biceps (doppi bicipiti frontali)
- front lat spread (dorsali frontali)
- side chest (petto laterale)
- back double biceps (doppi bicipiti posteriori)
- back lat spread (dorsali posteriori)
- side triceps (tricipite laterale)
- abdominal and thighs (addome e cosce)

1 posa estetica scelta dall'Atleta tra quelle sottoelencate:

- posa dell'arciere
- posa della vittoria
- posa dell'atlante
- posa delle braccia incrociate
- most muscular ma nella versione in piedi con le mani giunte.
- nei doppi bicipiti frontali o in addominali e gambe, a discrezione dell'atleta, sarà obbligatorio eseguire un vacuum. Pena l'esclusione dalla categoria.

5. Categoria Men Physique:

Nella categoria Men Physique, eleganza e portamento costituiscono requisiti fondamentali, unitamente a linea, struttura, proporzioni e simmetria. La massa muscolare non deve risultare eccessiva.

La corporatura deve riflettere un elevato livello di tonicità, frutto di una dieta rigorosa e allenamento costante. Il fisico deve apparire tonico, compatto, con una ridotta percentuale di grasso, privo di striature o separazioni muscolari marcate.

Fisici eccessivamente muscolosi, definiti o deperiti saranno penalizzati in sede di valutazione.

La giuria si riserva il diritto di indirizzare l'Atleta verso la categoria ritenuta più consona durante le iscrizioni.

Il giudizio considera il tono e la salute della pelle, nonché l'armonia di viso, capelli e sorriso: un "pacchetto completo" presentato dall'Atleta.

Il giudice valuta l'intera presenza scenica, dall'ingresso all'uscita dal palco, mantenendo sempre l'enfasi su un fisico sano e in perfetta forma.

È richiesta un'abbronzatura naturale. Sono severamente vietati bronzer che macchiano o si rimuovono. È concesso un velo di olio o crema.

È importante ricordare che la categoria men Physique è parte delle categorie Beauty quindi la bellezza del viso ha importanza ai fini della valutazione finale.

5.1 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- pose per mostrare i 4 lati del corpo ed eseguire le pose obbligatorie
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- T Walking
- proclamazione dei risultati

5.2 Valutazione delle pose e aspetto fisico

I giudici avranno l'opportunità di confrontare i concorrenti e assegneranno un punteggio in base ai seguenti criteri:

- fisico equilibrato nelle forme

- complessivamente, l'aspetto fisico inclusi tono della pelle, portamento e presentazione generale.
- In ogni fase, è richiesto un fisico atletico, in ottima forma e sano.

5.3 Abbigliamento

Gli atleti devono indossare boxer con orlo appena sopra il ginocchio. Il colore è a scelta libera.

5.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

6. Categoria Model Maschile:

Nella categoria MODEL MASCHILE, eleganza e portamento sono determinanti quanto struttura e simmetria. La muscolatura deve essere armoniosa e trasmettere salute.

La valutazione dell'Atleta è suddivisa al 50% tra caratteristiche fisiche e 50% tra postura e grazia.

La competizione si articola in due turni:

Primo round: T walking con abito elegante

- L'Atleta sale sul palco con un abito elegante e verrà valutato in base a fascino, portamento, eleganza, stile, carisma.

Secondo round: pose per valutare la struttura con costume

- Pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo
- eventuali confronti

Vengono analizzate proporzioni, simmetria, tono e portamento.

E' consentito un leggero velo di olio o crema (vietato l'autoabbronzante).

Regole Generali

La valutazione considera il fisico nella sua interezza, inclusa bellezza del viso e cura della persona. Si esige un fisico simmetrico, atletico che trasmetta l'idea di salute e una presentazione caratterizzata da eleganza e fascino.

Il fisico deve apparire tonico, compatto, con una ridotta percentuale di grasso, privo di striature muscolari. Fisici eccessivamente muscolosi o definiti saranno penalizzati.

La giuria potrà suggerire la categoria più idonea. Le acconciature sono libere, l'abbronzatura deve essere naturale. I bronzer che macchiano sono vietati. Il volume muscolare non deve essere eccessivo.

Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- T Walking
- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo (questo round verrà presentato dopo alcune altre categorie per dare agli atleti il tempo di prepararsi loro stessi)
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- proclamazione dei risultati

Abbigliamento

- colore del costume libero.
- L' abito per la sfilata in T-walking dev'essere elegante ma non è necessario sia formale. Consentita una T shirt se è abbinata una giacca altrimenti la sola camicia è consentita, preferibilmente accompagnata da gilet o panciotto. Scarpe eleganti abbinate.

Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

Valutazione delle pose e aspetto fisico

I giudici avranno l'opportunità di confrontare i concorrenti tra loro in mezzo turno e fisico

- equilibrato nelle forme
- complessivamente, l'aspetto fisico inclusi tono della pelle, portamento e presentazione generale.

7. Categoria Bikini:

Nella categoria BIKINI, eleganza e struttura sono requisiti essenziali, con focus su proporzioni e simmetria. La massa muscolare non deve essere eccessiva.

Il giudizio è suddiviso al 50% tra fisicità e 50% tra portamento, bellezza e postura.

Vengono analizzate proporzioni, simmetria, densità e femminilità. Si richiede buona qualità dei glutei e della pelle.

Le atlete calzeranno i tacchi. Sono ammessi gioielli, ornamenti e un leggero velo di olio o crema (vietato l'autoabbronzante).

7.1 Regole Generali

La valutazione considera il fisico nella sua interezza, dalla bellezza del viso e capelli, fino alla forma complessiva. Si esige un fisico simmetrico, ben sviluppato, con pelle sana e una presentazione caratterizzata da sicurezza e grazia.

La corporatura deve essere valutata in base al livello generale di tonicità muscolare, raggiunto attraverso l'attività atletica e una dieta adeguata. Le parti del corpo devono presentare un aspetto tonico e compatto, con una ridotta percentuale di grasso corporeo. La corporatura non deve essere né eccessivamente muscolosa né eccessivamente magra e deve essere priva di separazione e striature muscolari. I fisici considerati troppo muscolosi, troppo definiti o troppo magri subiranno una penalizzazione nel punteggio.

La giuria potrà suggerire la categoria più idonea.

La valutazione dovrà tenere in considerazione la tonicità e il tono della pelle che dovrebbe essere liscio e sano. Il viso, i capelli e il sorriso dovrebbero essere in armonia con l'aspetto: un "pacchetto completo" presentato dall'Atleta e il corpo privo di cellulite.

Il giudice valuterà il fisico dell'Atleta comprendendo l'intera presentazione, dal momento in cui sale sul palco fino al momento in cui scende dal palco. In ogni momento, il concorrente deve essere visto con enfasi su un "sano e fisico in forma".

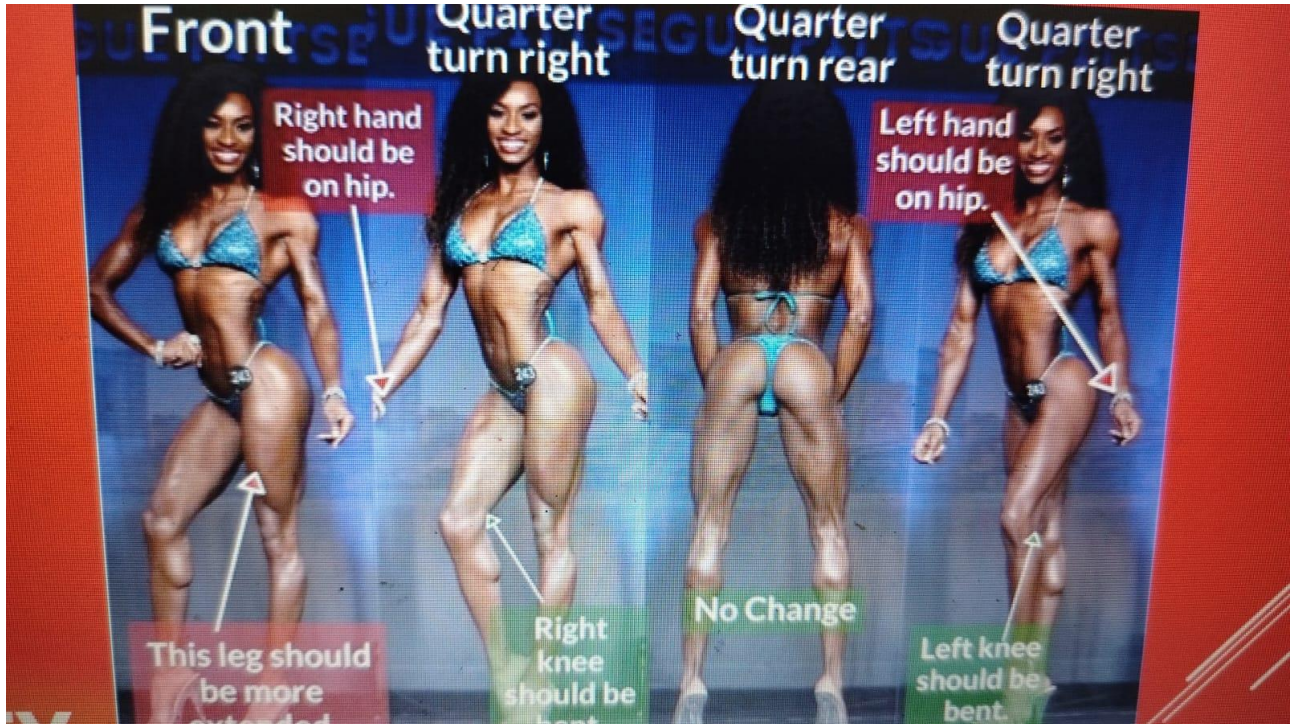
I capelli possono essere acconciati e gli atleti dovranno avere un'abbronzatura sana e naturale.

Il volume muscolare deve essere nettamente inferiore a quello della categoria Shape.

7.2 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo



- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- T Walking
- proclamazione dei risultati

7.3 Abbigliamento

- Il colore del costume è a scelta dell'Atleta.
- accessori: nessun gadget o accessorio può coprire il costume da bagno.
- Sono vietati i costumi da bagno succinti o adatti a locali notturni.
- Al fine di evitare qualsiasi controversia durante la competizione, i concorrenti dovranno mostrare il costume da bagno al momento dell'iscrizione.
- Le scarpe con tacco alto sono obbligatorie

7.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

7.5 Valutazione delle pose e aspetto fisico

I giudici avranno l'opportunità di confrontare i concorrenti tra loro in mezzo turno e assegneranno un punteggio in base ai seguenti criteri:

- fisico equilibrato nelle forme
- complessivamente aspetto fisico inclusi tono della pelle, portamento e presentazione generale. In qualsiasi momento, i concorrenti devono mostrare un Fisico atletico, in ottima forma e sano.

8. Categoria Shape:

Categoria UNICA.

8.1 Regole Generali

Questa categoria accoglie concorrenti con un fisico atletico che coniuga linea, estetica e bellezza. È richiesto un volume muscolare contenuto.

I criteri di valutazione includono:

volume muscolare sensibilmente inferiore alla categoria Miss Bodybuilding.

enfasi su linea generale, proporzioni e simmetria.

criteri soggettivi quali femminilità, bellezza naturale e comportamento sono parte della valutazione complessiva.

definizione muscolare lieve, senza eccessi.

assenza di vascolarizzazione marcata, salvo quella fisiologica individuale.

l'aspetto della pelle, l'abbronzatura, il trucco e la cura del dettaglio possono determinare il piazzamento.

l'Atleta deve irradiare salute, evitando segni di stanchezza o deperimento causati da diete estreme.

muscolatura eccessivamente sviluppata o definita comporterà l'esclusione.

8.2 Fasi della competizione

La competizione si articola in queste fasi:

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo ed eseguire le pose obbligatorie



- pose obbligatorie: doppi bicipiti frontali (front double biceps) mani aperte, petto laterale - qualsiasi lato (side chest), tricipiti e polpacci (triceps and calf), dorsali di schiena (rear lat spread). Le pose dovranno essere eseguite prediligendo eleganza e grazia.
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- routine per i 6 finalisti (durata massima routine 1:30 minuti - abito e coreografia liberi)
- proclamazione dei risultati - classifica

8.3 Abbigliamento

- colore del costume libero.
- accessori: nessun elemento deve coprire il costume.

- sono vietati costumi succinti o da intrattenimento notturno.
- i concorrenti devono mostrare il costume all'iscrizione per approvazione.
- tacchi alti obbligatori (facoltativi durante la routine).
- i gioielli sono vietati, fatta eccezione per la fede nuziale, ma permessi nella routine.

8.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

8.5 Abbigliamento durante la routine

Le atlete possono scegliere l'abito desiderato, inclusi canottiere o abbigliamento sportivo o costume.

Sono severamente vietate pose indecenti o routine provocanti.

8.6 Presentazione per pose individuali:

- ogni Atleta si esibisce su una coreografia musicale personalizzata.
- la scelta della posa è libera.
- l'esibizione non deve superare i 2 minuti.
- sono ammessi unicamente movimenti attinenti al body-building.
- routine indecorose o provocanti saranno sanzionate.

8.7 Criteri valutazione posing:

La giuria predilige linea, proporzioni, simmetria e bellezza. Vengono valutate la raffinatezza, l'originalità e l'impegno profuso nella coreografia, integrando elementi di danza e flessibilità.

È richiesto un fisico atletico e sano. Il punteggio finale è ripartito: 60% fisico, 40% posa.

9. Categoria Miss Wellness:

Categoria UNICA.

9.1 Regole Generali

Categoria destinata a fisici atletici, armoniosi ed estetici. L'enfasi è posta sulla parte inferiore del corpo (glutei e gambe solide e allenate).

Criteri di classificazione:

volume muscolare inferiore alla categoria Miss Bodybuilding.

volume della parte inferiore preponderante rispetto alla superiore, pur mantenendo una definizione omogenea.

attenzione prioritaria a linea, proporzioni e simmetria.

valutazione soggettiva di femminilità, bellezza naturale e portamento.

definizione muscolare lieve, senza eccessi.

assenza di vascolarizzazione marcata, salvo quella fisiologica.

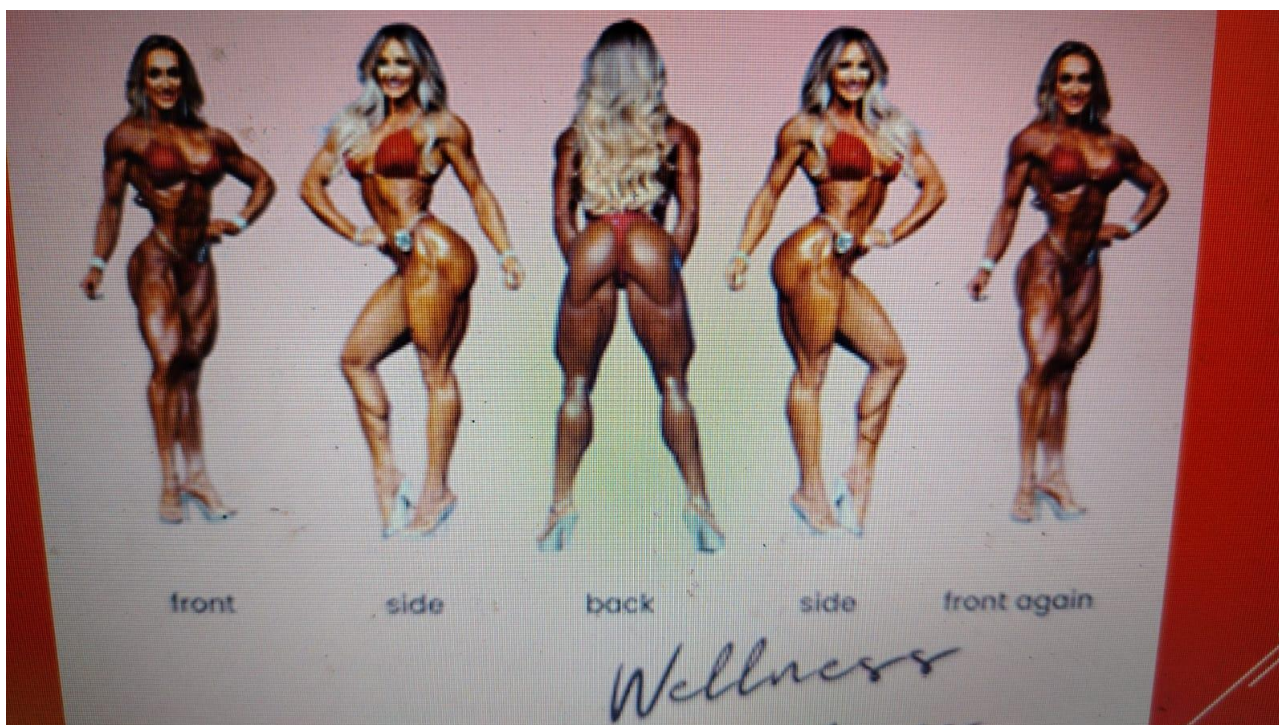
l'aspetto della pelle, l'abbronzatura, il trucco e la cura del dettaglio sono determinanti.

l'Atleta deve trasmettere salute, evitando segni di deperimento.

9.2 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo



- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- T Walking
- proclamazione dei risultati

9.3 Abbigliamento

- colore del costume libero.
- accessori: nessun elemento deve coprire il costume.
- sono vietati costumi succinti o da intrattenimento notturno.
- i concorrenti devono mostrare il costume all'iscrizione per approvazione.
- tacchi alti obbligatori (facoltativi durante la routine).
- i gioielli sono vietati, fatta eccezione per la fede nuziale e orecchini.

9.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

9.5 Abbigliamento durante la routine

Le atlete possono scegliere l'abito desiderato, inclusi canottiere o abbigliamento sportivo.

Sono severamente vietate pose indecenti o routine provocanti.

9.6 Criteri valutazione posing:

La giuria si concentra su linea, proporzioni, simmetria e aspetto generale. Vengono premiate la raffinatezza e l'originalità della performance, che dimostrino dedizione, flessibilità e atletismo.

In ogni momento, il concorrente deve dimostrare un fisico atletico, in forma e sano. I parametri di valutazione finale considerando un: 60% per il fisico, 40% per la posa.

10. Categoria Miss Body Building:

Categoria UNICA.

10.1 Regole Generali

Per questa categoria non sono previsti limiti di peso. È imprescindibile che l'Atleta mantenga una fisionomia armoniosa, preservando un aspetto elegante e prettamente femminile.

10.2 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- routine per i 6 finalisti (durata massima routine 1:30 minuti - abito e coreografia liberi)
- proclamazione dei risultati

10.3 Abbigliamento

- costume da gara (sono vietati materiali come plastica, gomma o affini).
- accessori: nessun elemento deve coprire il costume da gara.
- i gioielli e altri accessori personali sono vietati, fatta eccezione per la fede nuziale e orecchini.

10.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

10.5 Criteri di giudizio

Il piazzamento finale è determinato dalla combinazione di linea, simmetria, proporzione, volume, definizione ed esecuzione tecnica delle pose.

10.6 Pose Obbligatorie:

Le pose obbligatorie sono le seguenti e seguiranno il seguente ordine:

- front double biceps (doppi bicipiti frontali)
- front lat spread (dorsali frontali)
- side chest (petto laterale)
- back double biceps (doppi bicipiti posteriori)
- back lat spread (dorsali posteriori)
- side triceps (tricipite laterale)
- abdominal and thighs (addome e cosce)

11. Categoria Coppie:

Categoria UNICA.

11.1 Regole Generali

Nella categoria a coppie si applicano i regolamenti del bodybuilding tradizionale, integrati dalla valutazione dell'armonia, dell'eleganza della coppia e dalla capacità di eseguire una routine fluida e coordinata.

La coppia esegue insieme le pose richieste dalla giuria.

11.2 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo

- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- routine per i 6 finalisti (durata massima routine 1:30 minuti - abito e coreografia liberi)
- proclamazione dei risultati

11.3 Abbigliamento

- costume da gara (sono vietati materiali come plastica, gomma o affini).
- accessori: nessun elemento deve coprire il costume da gara.
- i gioielli e altri accessori personali sono vietati, fatta eccezione per la fede nuziale e orecchini.

11.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura. Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

11.5 Criteri di giudizio

Il piazzamento finale è determinato dalla combinazione di linea, simmetria, proporzione, volume, definizione ed esecuzione tecnica delle pose.

11.6 Pose Obbligatorie:

Le pose obbligatorie sono le seguenti e seguiranno il seguente ordine:

- front double biceps (doppi bicipiti frontali)
- front lat spread (dorsali frontali)
- side chest (petto laterale)
- back double biceps (doppi bicipiti posteriori)

- back lat spread (dorsali posteriori)
- side triceps (tricipite laterale)
- abdominal and thighs (addome e cosce)

IMPORTANTE: La valutazione è ripartita in 80% per le pose obbligatorie e 20% per la routine.

Le coppie dovrebbero presentare dimensioni e masse muscolari quanto più omogenee, condizione necessaria per ottimizzare l'esecuzione della routine.

12. Categoria Disabili:

12.1 Regole Generali

Per la categoria Disabili si applicano le norme del bodybuilding tradizionale, con eventuali adattamenti tecnici relativi alle pose in base alla specifica disabilità.

La categoria si suddivide in:

- sedia a rotelle
- amputato
- disabilità sensoriale
- disabilità motoria
- disabilità neurologica

12.2 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- proclamazione dei risultati

12.3 Abbigliamento

- costume da gara (sono vietati materiali come plastica, gomma o affini).
- accessori: nessun elemento deve coprire il costume da gara.
- i gioielli e altri accessori personali sono vietati, fatta eccezione per la fede nuziale e orecchini.

12.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

Le norme di gara riflettono quelle del bodybuilding tradizionale, salvo adattamenti tecnici delle pose stabiliti in base alla specifica natura della disabilità, al fine di assicurare una valutazione oggettiva e inclusiva.

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

12.5 Criteri di giudizio

Il piazzamento finale è determinato dalla combinazione di linea, simmetria, proporzione, volume, definizione ed esecuzione tecnica delle pose.

12.6 Pose Obbligatorie:

Le pose obbligatorie sono le seguenti e seguiranno il seguente ordine:

- front double biceps (doppi bicipiti frontali)
- front lat spread (dorsali frontali)
- side chest (petto laterale)
- back double biceps (doppi bicipiti posteriori)
- back lat spread (dorsali posteriori)
- side triceps (tricipite laterale)

- abdominal and thighs (addome e cosce)
- most muscular

13. Model Femminile:

Nella categoria MODEL FEMMINILE, eleganza e portamento sono determinanti quanto struttura e simmetria. La muscolatura deve essere armoniosa e trasmettere salute.

La valutazione dell'Atleta è suddivisa al 50% tra caratteristiche fisiche e 50% tra postura e grazia.

La competizione si articola in due turni:

Primo round: T walking con abito elegante

- L'Atleta sale sul palco con un abito elegante e verrà valutata in base a femminilità, portamento, eleganza, stile, carisma e raffinatezza.

Secondo round: pose per valutare la struttura con costume Bikini

- Pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo
- eventuali confronti

Vengono analizzate proporzioni, simmetria, densità e femminilità, con particolare cura per la qualità dei glutei e della pelle.

Le atlete calzeranno i tacchi. Sono ammessi gioielli, ornamenti e un leggero velo di olio o crema (vietato l'autoabbronzante).

13.1 Regole Generali

La valutazione considera il fisico nella sua interezza, dalla bellezza del viso e capelli, fino alla forma complessiva. Si esige un fisico simmetrico, ben sviluppato, con pelle sana e una presentazione caratterizzata da sicurezza e grazia.

Il fisico deve apparire tonico, compatto, con una ridotta percentuale di grasso, privo di striature muscolari. Fisici eccessivamente muscolosi o definiti saranno penalizzati.

La giuria potrà suggerire la categoria più idonea.

Si richiede pelle sana, liscia e priva di inestetismi o cellulite. L'armonia del viso e del sorriso è fondamentale per il "pacchetto completo".

Le acconciature sono libere, l'abbronzatura deve essere naturale. I bronzer che macchiano sono vietati. Il volume muscolare deve essere inferiore a quello della categoria Bikini.

13.2 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- T Walking

- pose morfologiche per mostrare i 4 lati del corpo (questo round verrà presentato dopo alcune altre categorie per dare agli atleti il tempo di prepararsi loro stessi)
- eventuali confronti
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- proclamazione dei risultati

13.3 Abbigliamento

- colore del costume libero.
- accessori: nessun elemento deve coprire il costume.
- sono vietati costumi succinti o da intrattenimento notturno.
- i concorrenti devono mostrare il costume all'iscrizione per approvazione.
- calzature con tacco alto obbligatorie.
- durante la presentazione in abito, gioielli e accessori sono liberi.

13.4 Descrizione pose morfologiche dei 4 lati del corpo:

POSA FRONTALE:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia distese lungo i fianchi.

POSA DI PROFILO: (destra e sinistra)

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti. Le braccia permettono una lieve rotazione del busto verso il lato di riferimento. La torsione non deve risultare eccessiva.

POSA DI SCHIENA:

Posizione eretta e rilassata, sguardo orientato frontalmente, piedi uniti, talloni a terra, braccia lungo i fianchi.

IMPORTANTE: è fatto divieto di contrarre la muscolatura.

Eventuali infrazioni comporteranno un avvertimento o una decurtazione di punti in classifica.

13.5 Valutazione delle pose e aspetto fisico

I giudici avranno l'opportunità di confrontare i concorrenti tra loro in mezzo turno e fisico

- equilibrato nelle forme
- complessivamente, l'aspetto fisico inclusi tono della pelle, portamento e presentazione generale.

L'eleganza e la grazia sono valutate principalmente durante la sfilata in abito.

14. Categoria Transformation:

14.1 Regole Generali

Fiore all'occhiello della NBC Italy e FIBEX International questa categoria si propone di valutare e premiare il percorso di crescita dell'atleta in termini di dedizione e consapevolezza.

Unica categoria dove la classifica non è determinata dalla condizione nel giorno di gara ma dal *cambiamento*, la *trasformazione* appunto, effettuata dall'Atleta in un determinato periodo di tempo.

I partecipanti sono generalmente persone con un passato di obesità o anoressia che hanno avuto la forza di confrontarsi con la loro patologia fino a ottenere risultati pregevoli e che potranno fungere da stimolo per altre persone nella stessa situazione. Non più l'atleta del concetto greco come figura semi-divina ed irraggiungibile ma *Prometeo* moderno che conferma che con la volontà e l'impegno tutto si può superare. Non un bodybuilder ma un fisico *armonico e gradevole*, appagante per sé stessi e per gli altri.

La categoria prevede un confronto fra la condizione di partenza documentata da un *video con immagini del passato* e, volendo, dei momenti intermedi e la condizione attuale presentata attraverso un T walking eseguito nei maschi con un completo pantaloni/giacca ma a torso nudo in cui la giacca deve essere tolta almeno per pochi secondi e nelle donne esibendo un abito elegante aperto sulla schiena, con le spalle scoperte per poter apprezzare il V-shape e almeno uno spacco laterale per vedere forma e tono degli arti inferiori.

14.2 Fasi della competizione:

round unico

La competizione si articola in queste fasi:

- T-walking su base musicale a scelta con in contemporanea proiezione del video dell' atleta ad inizio percorso
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria
- proclamazione dei risultati

14.3 Abbigliamento

Maschile:

- completo pantaloni/giacca a torso nudo con scarpe coordinate

Femminile:

- abito elegante aperto sulla schiena con spalle scoperte e spacco laterale.

14.4 Criteri di giudizio

La valutazione degli atleti e la classifica dipenderanno non dalla condizione del momento ma dal percorso fatto.

Esempio:

un atleta al giorno di gara a 80 kg al 6% partito da una condizione di 90 kg al 15% può essere battuto da un atleta di 76 kg all'8% con una condizione iniziale di 105 kg al 30% di grasso.

15. Categoria Coreography

15.1 Regole Generali

Questa categoria permette ai partecipanti di esprimere le loro abilità tecniche nelle discipline più disparate ma sempre con in primo piano l'esecuzione di uno show atletico ed appassionante che dimostri che allenamento in palestra, salute e dedizione sono ancora in grado di accendere un pubblico ed attirarlo alle competizioni. Senso del ritmo e dell'armonia combinate ad un fisico prestante sono la formula vincente con una percentuale di valutazione al 60% relativamente alla performance e 40% alla fisicità.

15.2 Fasi della competizione:

La competizione si articola in queste fasi:

- Routine su base musicale libera (durata fino a 3 minuti) in cui l'atleta può avvalersi di qualunque aiuto ritenga opportuno in termini di abbigliamento o materiali (maschere, accessori, riproduzione di strumenti od armi) per creare un'atmosfera appassionante e coinvolgente. Ognuno potrà usufruire delle doti acquisite in altri settori artistici o sportivi (danza, arti marziali, canto, ginnastica,...)
- Confronto tra gli atleti in costume da gara
- saranno selezionati i 6 finalisti dalla giuria
- confronti tra i 6 finalisti scelti dalla giuria

- proclamazione dei risultati

15.3 Abbigliamento

Qualunque foggia adatta alla presentazione purché nei limiti della decenza e del buon gusto.

15.4 Criteri di giudizio

Il piazzamento finale è determinato dall'effetto scenografico e dal coinvolgimento determinati dalla presentazione effettuata in concomitanza ad un fisico plastico ed atletico anche se non prettamente *culturistico* che trasmetta una sensazione di salute e vigore.