



# Trofeo 2 Torri

REGOLAMENTO



### GIURIA

---

1. Il Capo Giuria è nominato dall'organizzazione.
2. Il Capo Giuria esprime il proprio voto solo in caso di parità. Organizza il lavoro dei giudici e da indicazioni sullo svolgimento della procedura. Raccoglie e controlla i verbali di gara. Indice la riunione tecnica fra pre-gara e gara finale. Controlla la normativa sul comportamento dei Giudici e il rispetto dei tempi della manifestazione.
3. I Giudici sono indicati dall'organizzazione a seguito della segnalazione da parte delle Federazioni che aderiscono ufficialmente alla manifestazione. L'organizzazione si riserva la facoltà di nominare due Giudici.
4. Ogni Giudice è assolutamente libero e indipendente nei criteri di giudizio adottati.
5. Il Giudice deve richiedere di essere esonerato, o può essere esonerato dal collegio dei giudici, dal giudicare la categoria assegnatagli se sussistono valide ragioni d'incompatibilità personali (atleta della propria palestra, familiare ecc.) o commerciali ( legame come sponsor o da altri tipi di contratto).
6. L'elenco dei Giudici sarà esposto nei locali della pesatura.
7. Procedura di giudizio: i Giudici procederanno a una prima valutazione selezionando 10 atleti fra i quali, in una fase successiva, verranno scelti i sei finalisti. Per la massima obiettività di giudizio in ogni verdetto, relativo ai 6 finalisti, verranno tolti i due o tre punti più alti e i due o tre punti più bassi in funzione del numero dei giudici.

### ATLETI

---

8. L'iscrizione alla gara dovrà pervenire entro il 20/10/2013.
9. L'atleta deve presentarsi all'iscrizione munito di certificato di idoneità sportiva alla pratica agonistica.
10. Gli atleti dovranno presentarsi il giorno precedente la gara per formalizzare l'iscrizione, effettuare le operazioni di peso, consegnare il supporto musicale (un unico file MP3 su CD o chiavetta usb della durata di un minuto, del brano che intendono usare nelle routine libere. Verranno informati sulla categoria di appartenenza e sarà consegnato loro il numero di gara.
11. Le routine libere avranno la durata massima di 60 secondi per le categorie maschili e di 90 secondi per le categorie femminili.
12. Eventuali contestazioni sul rilevamento del peso o dell'altezza dovranno essere esposte al momento della verifica. La stessa potrà essere ripetuta nei tempi e nei modi stabiliti dal Capo Giuria o dal Giudice delegato alle operazioni. E' comunque testo inappellabile la valutazione eseguita con gli strumenti ufficiali di verifica a disposizione.
13. L'atleta che è al di fuori della categoria desiderata potrà ripetere l'operazione di peso rimanendo comunque entro gli orari massimi stabiliti dal regolamento d'iscrizione.

## Trofeo 2 Torri

---

14. L'atleta può presentare ricorso sulla presenza di un giudice nella sua categoria, motivando la presunta parzialità dello stesso.
15. Gli atleti dovranno essere presenti nel retro palco 20 minuti prima del tempo di uscita della propria categoria per essere controllati ed ordinati per numero di uscita.
16. L'atleta che non risponde alla chiamata del giudice sul palco è penalizzato con l'esclusione dalla competizione.
17. Ogni atleta è tenuto a mantenere un contegno educato e sportivo. Non saranno tollerati l'abbandono del palco prima dell'invito fatto dal Capo Giuria ed il rifiuto e la contestazione della classifica: in entrambi i casi l'atleta sarà sospeso dalla gara e dalla classifica e à essere sospeso anche da uno a due anni dalla competizione. Il comportamento è inoltre segnalato alla Federazione di appartenenza.
18. I costumi indossati dagli atleti di ogni categoria maschile e femminile possono essere di qualsiasi colore, in tinta unita e di qualunque foggia purché rientrino nei normali canoni della decenza.
19. Non è ammesso l'uso del mallo.
20. E' data facoltà a ogni atleta di iscriversi a più di una categoria.

### **Fitness - Categoria unica**

Le atlete fitness verranno giudicate con costume due pezzi e routine libera

#### 1° ROUND - COSTUME DUE PEZZI

In questo round le atlete vengono valutate in base ai seguenti criteri:

- simmetria
- proporzioni
- muscolarità
- definizione
- femminilità

#### SIMMETRIA

simmetria muscolare fra i distretti superiori ed inferiori e tra i due lati del corpo

#### PROPORZIONI

struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori

#### MUSCOLARITÀ

massa muscolare evidenziata ed equilibrata senza eccessiva enfasi

#### DEFINIZIONE

definizione muscolare evidenziata ed equilibrata senza eccessiva emaciazione

#### FEMMINILITÀ

## Trofeo 2 Torri

---

pur avendo una muscolarità evidenziata deve apparire femminile

Le atlete verranno giudicate secondo le seguenti pose:

RILASSATA FRONTALE

LATO DESTRO

RILASSATA DI SCHIENA

LATO SINISTRO

durante questa fase l'atleta dovrà mantenere una lieve contrazione muscolare mantenendo la posizione richiesta

DOPPI BICIPITI FRONTALI E DI SCHIENA (con braccia alzate evitando i pugni chiusi)

durante questa fase vengono valutati lo sviluppo e le qualità muscolari

2° ROUND - ROUTINE LIBERA

Nella routine libera l'atleta potrà indossare il costume che ritenga essere adeguato alla presentazione coreografica scelta. Non sono ammessi orologi e collane. Sono ammesse scarpe con i tacchi.

### Soft - Categoria unica

Le atlete soft verranno giudicate con costume due pezzi e routine libera

1° ROUND - COSTUME DUE PEZZI

In questo round le atlete vengono valutate in base ai seguenti criteri:

- simmetria
- proporzioni
- tonicità
- femminilità

**SIMMETRIA**

simmetria muscolare fra i distretti superiori ed inferiori e tra i due lati del corpo

**PROPORZIONI**

struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori

**TONICITA'**

muscoli tonici in ogni settore, sviluppo muscolare inferiore alla categoria fitness. Molta attenzione verrà data all'addome, gambe, glutei e v-shape

**FEMMINILITA'**

Grande importanza verrà data al portamento, alla postura e alla presenza di palco, tutto mirato ad un'armonia dell'insieme, anche la bellezza del viso è un elemento aggiuntivo

Le atlete verranno giudicate secondo le seguenti pose:

## Trofeo 2 Torri

---

RILASSATA FRONTALE  
LATO DESTRO  
RILASSATA DI SCHIENA  
LATO SINISTRO

durante questa fase l'atleta dovrà mantenere una lieve contrazione muscolare mantenendo la posizione richiesta

2° ROUND - ROUTINE LIBERA

1. Nella routine libera l'atleta potrà indossare il costume che ritenga essere adeguato alla presentazione coreografica scelta. Non sono ammessi orologi.

### Miss Cover Girl - Categoria unica

Come evidenziato dal nome si tratta di ragazze fitness da immagine, quindi ben inseribili in qualsiasi contesto di mass media nel tema sport benessere.

- a) Non vi è alcuna esasperazione muscolare e l'elemento centrale rimane la struttura con proporzioni scheletriche e articolari.
- b) Gioca un ruolo fondamentale il portamento, l'aspetto generale, la postura, la grande gradevolezza e la femminilità dell'insieme.
- c) Non c'è significativa massa muscolare ma solo tono, soprattutto sulle zone degli arti inferiori.
- d) Non solo non c'è emaciazione ma neppure marcata definizione.
- e) Assenza di paramorfismi e di inestetismi quali cellulite, ritenzione idrica, adiposità localizzate.
- f) Il modello è una ragazza sportiva che pratica centri fitness, anche se non un'atleta nel senso classico del termine.
- g) Sono ammesse scarpe con tacco, orecchini o braccialetti purché non ostacolino il giudizio. Non ci sono pose ma solo presentazione sulle rilassate frontali, laterali, fianco dx e fianco sx, e di schiena.

La gara consiste in 1 round di giudizio svolto con costume a due pezzi di qualsiasi foggia e colore. Non è ammesso il perizoma.

### Categoria Fitness man

- 1) Non è ammesso l'uso del mallo;
- 2) Gli atleti non devono posare ma presentarsi solo in atteggiamenti e posture naturali non legate alle presentazioni tradizionali del Body Building;
- 3) Gli atleti indosseranno dei pantaloncini shorts con lunghezza che non copra la linea e la definizione del quadricipite, dovranno essere scalzi e privi di orologi, braccialetti e collane;

## Trofeo 2 Torri

---

- 4) La presenza di tatuaggi non è di per se un elemento penalizzante, lo può diventare proporzionalmente al fatto che il tatuaggio per ampiezza e/o colori ostacoli la corretta valutazione di fisicità e tonicità;
- 5) Analogamente cicatrici estese e visibili con pelle non omogenea possono essere motivo di penalizzazione.

Gli atleti si presenteranno in gruppo e poi uno alla volta cercando di rendere possibile una visione completa di tutto il corpo.

Chiamati di fronte ai giudici devono presentarsi a gambe unite. Verrà richiesta una visione su tutti quattro i lati. L'atleta non deve forzarsi nell'assumere la classica posa culturistica del "rilassato" frontale, posteriore, laterale.

Durante il Round si andrà a valutare:

- a) Portamento carisma ed eleganza;
- b) Caratteristiche somatiche ed espressive del volto;
- c) Caratteristiche morfologiche / strutturali e assenza di paradismorfismi;
- d) Linea generale;
- e) Proporzioni muscolari e simmetria;
- f) Giusto rapporto massa muscolare altezza (evitando eccessive muscolazioni);
- g) Tonicità e giusta definizione che non deve mai portare ad emaciazione;
- h) Qualità della pelle e abbronzatura.

In questo round oltre agli short l'atleta deve essere scalzo e privo di orologi, bracciali, collane.

### Body Building Evolution

Gli atleti avranno un limite di peso proporzionale all'altezza secondo la seguente tabella:

ALTEZZA cm - PESO consentito

fino a cm. 155 + 1,5 kg

fino a cm. 160 + 2,0 kg

fino a cm. 165 + 2,5 kg

fino a cm. 170 + 3,0 kg

fino a cm. 175 + 4,0 kg

fino a cm. 180 + 5,5 kg

fino a cm. 185 + 6,5 kg

fino a cm. 190 + 8,0 kg

fino a cm. 195 + 9,5 kg

Gli atleti saranno suddivisi in 3 categorie secondo la seguente tabella:

fino a 173 cm

da 173 a 178 cm

oltre 178 cm

## Trofeo 2 Torri

---

Le linee guida di giudizio sono sintetizzate nei seguenti parametri:

SIMMETRIA

PROPORZIONE

DEFINIZIONE

Il costume è libero come colore e foggia, purchè nei limiti della decenza.

Il primo classificato di ogni categoria parteciperà all'assoluto.

### **Body Building**

Le categorie saranno divise per limiti di peso secondo la seguente tabella:

fino a 75 KG

fino a 85 KG

fino a 95 KG

oltre i 95 KG

OVER 45

JUNIORES (UNDER 23)

Le linee guida di giudizio sono sintetizzate nei seguenti parametri:

SIMMETRIA

PROPORZIONE

MASSA MUSCOLARE

DEFINIZIONE

Il costume è libero come colore e foggia, purché nei limiti della decenza.

Il primo classificato di ogni categoria parteciperà all'assoluto.