Regolamento campionato open

“LINEA & SPORT”

La competizione è a libero accesso senza nessun vincolo federativo.

Iscrizioni, misurazioni e pesatura verranno effettuati il giorno precedente alla competizione. Ogni atleta ha diritto a più pesature entro l’orario di chiusura delle iscrizioni nel tentativo di raggiungimento del limite di peso.

- Nella categoria Men’s Classic il costume dovrà avere un’altezza misurata sul fianco non inferiore agli 8 centimetri.
- Nella categoria Men’s Physique è obbligatorio l’uso di un pantaloncino che arrivi al ginocchio.
- Nelle categorie femminili il costume 2 pezzi sarà libero per colore, decorazioni e forma, sono inoltre consentiti l’uso di orecchini e bracciali; l’uso delle scarpe con tacco alto è vietato solo nella categoria Women Physique.
- Nelle categorie maschili Men’s bodybuilding, Men’s Classic e femminili Woman Physique la routine di pose non deve superare i 45”.
- Il numero di gara dovrà essere apposto sul lato sinistro.
- Vi è il **divieto assoluto** dell’uso del mallo e creme colorate pena l’esclusione dalla competizione.

2024 © Rox Gym - C.F: 92313960285 - Tutti i diritti riservati

Informazioni dettagliate per le categorie in gara:

Men's bodybuilding

Le categorie maschili Men's bodybuilding verranno giudicate sulla scorta dei parametri **Massa**, **Definizione**, **Proporzioni** e **Simmetria** mediante le seguenti pose **obbligatorie**:

- Doppia bicipite frontale,
- Dorsali frontale,
- Espansione del torace,
- Tricipite di lato,
- Doppia bicipite di schiena,
- Dorsali di schiena,
- Addominali e Gambe,
- Più muscoloso.

Men's Classic

Le categorie maschili Men's Classic verranno giudicate sulla scorta dei parametri **Proporzioni**, **Definizione**, **Simmetria** e **Massa** mediante le seguenti pose **obbligatorie**:

- Doppia bicipite frontale,
- Espansione del torace,
- Tricipite di lato,
- Doppia bicipite di schiena,
- Addominali e Gambe,
- Posa Classica favorita.

Tolleranze di peso:

- fino a 175 (-100 tolleranza del 10%)
- oltre 175 (-100 tolleranza del 15%).

Men's Physique

Le categorie maschili Men's Physique verranno giudicate sulla scorta dei parametri **Proporzioni, Definizione, Bellezza, Simmetria** mediante le seguenti pose **obbligatorie**:

- Rilassata Frontale (permessi 45° di rotazione e mano al fianco),
- Rilassata di schiena non ruotata,
- 2 Pose Libere.

2024 © Rox Gym - C.F: 92313960285 - Tutti i diritti riservati

Donne Bikini

La categoria Donne Bikini non dovrà presentare una **definizione e sviluppo muscolari accentuati,** nessuna vascolarizzazione o emaciazione, dovrà esser presente un equilibrato sviluppo tra parte alta del tronco, gluteo e arti inferiori, un total packaging che terrà in considerazione un mix di atleticità, bellezza, portamento, posing.

Tale categoria verrà giudicata sulle **due pose**:

- Rilassata frontale,
- Rilassata posteriore.

Donne Wellness

La categoria Donne Wellness dovrà presentare un **grado di muscolari e definizione** leggermente maggiore della categoria bikini con uno sbilanciamento muscolare tra parte alta e arti inferiori a favore di questi ultimi.

Tale categoria verrà giudicata sulle **4 pose**:

- Rilassata Frontale mano al fianco,
- Laterale Sinistro,
- Rilassata Posteriore,
- Laterale Destro.

Donne Figure

La categoria Donne Figure verrà giudicata sulla base dei parametri **Linea, Simmetria, Proporzioni e Definizione.**

Lo sviluppo muscolare e definizione (Condition) dovranno essere inferiori a quelli richiesti nella categoria Woman Phisique. Tale categoria verrà giudicata sulle **4 pose**:

- Rilassata Frontale,
- Laterale Sinistro,
- Rilassata Posteriore,
- Laterale Destro.

2024 © Rox Gym - C.F: 92313960285 - Tutti i diritti riservati

Woman Physique

La categoria Woman Physique dovrà **esprimere femminilità** associata a un **maggior sviluppo muscolare e definizione.**

Tale categoria verrà giudicata mediante le seguenti **pose obbligatorie**:

- Doppia bicipite frontale (con mani aperte),
- Espansione del torace,
- Tricipite di lato,
- Doppia bicipite di schiena (con mani aperte),
- Addominali e Gambe.

2024 © Rox Gym - C.F: 92313960285 - Tutti i diritti riservati