



1. CLASSI

Per gare con 2 classi:

Classe A	fino e incluso 5' 3" (160 cm)
Classe B	Oltre 5' 3" (160 cm)

Per gare con 3 classi:

Classe A	fino e incluso 5' 2" (157 cm)
Classe B	Oltre 5' 2" e fino e incluso 5' 4½" (164 cm)
Classe C	Oltre 5' 4½" (164 cm)

2. COSTUME

1. Le concorrenti possono usare il costume che ritengono appropriato per la routine fitness, tranne che:
 - a. Il costume per la routine fitness deve soddisfare i normali criteri di gusto e decenza.
 - b. I perizomi sono proibiti.
2. Le scarpe da ginnastica possono essere indossate a discrezione della concorrente.

3. MUSICA

1. La musica per la routine deve essere su un CD o su una chiavetta USB.
2. La musica per la routine deve essere l'unica traccia musicale sul CD o sulla chiavetta USB.
3. La musica per la routine non deve contenere parole volgari. I concorrenti che impiegano una musica con parole volgari saranno squalificati.

4. SUL PALCO

1. Gli occhiali da vista sono permessi. Gli occhiali da sole sono permessi se sono un accessorio a complemento dell'abbigliamento per la routine fitness.
2. Il numero di gara deve essere appuntato sul fianco sinistro del costume per la routine fitness.
3. Gli oggetti scenografici sono permessi alle seguenti condizioni:
 - a. Devono essere di volume e peso tali da permettere il trasporto e la rimozione dal palco ad opera della sola concorrente, senza aiuto.
 - b. Non devono lasciare alcun residuo sul palco che possa essere elemento di rischio per altre concorrenti o che potrebbe richiedere la pulizia del palco prima dell'uso successivo delle altre concorrenti.
 - c. Se lasciati sul palco durante la routine, devono essere rimossi dal palco dalla stessa concorrente, senza aiuto.
4. È proibito alle concorrenti usare prodotti quali oli, lozioni, creme ecc. che possono lasciare residui scivolosi sul palco.

5. REGOLE PER IL

PREGARA

Routine di pose libere

1. Le concorrenti sono chiamate sul palco singolarmente e in ordine numerico per eseguire una routine fitness con la musica scelta dalla stessa concorrente.
2. La routine fitness ha durata massima pari a 2 minuti.
3. Come parte della routine, le concorrenti devono eseguire i seguenti 4 movimenti obbligatori:
 - a. piegamento a terra (qualsiasi tipo)
 - b. high kick (calcio in alto)
 - c. straddle hold (sollevamento sulle mani da seduta con le gambe divaricate)
 - d. side split (spaccata laterale)

6. PUNTEGGIO

La routine fitness vale 100% secondo i seguenti criteri:

Forza	La quantità e i tipi di movimenti di forza. Il grado di difficoltà di questi movimenti. La facilità e correttezza nell'eseguire i
Flessibilità	Il numero e i tipi di movimenti di flessibilità. Il grado di difficoltà di questi movimenti. La facilità e correttezza nell'eseguire i
Efficienza	Il tempo della routine.
Presentazione complessiva	Una completa valutazione generale che include, ma non è limitata, alla creatività, presenza di palco, costume, capelli e make-up.

