



## 1. CLASSI

*Per gare con 2 classi:*

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| Leggeri | Fino e incluso 176 ¼ libbre (80 kg) |
| Massimi | oltre 176 ¼ libbre (80 kg)          |

*Per gare con 3 classi:*

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| Leggeri | Fino e incluso 165 ¼ libbre (75 kg)                            |
| Medi    | oltre 165 ¼ libbre (75 kg) fino e incluso 187 ¼ libbre (85 kg) |
| Massimi | oltre 187 ¼ libbre (85 kg)                                     |

*Per gare con 4 classi:*

|               |                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| Gallo         | Fino e incluso 154 ¼ libbre (70 kg)                            |
| Leggeri       | oltre 154 ¼ libbre (70 kg) fino e incluso 176 ¼ libbre (80 kg) |
| Medio Massimi | oltre 176 ¼ libbre (80 kg) fino e incluso 198 ¼ libbre (90 kg) |
| Massimi       | oltre 198 ¼ libbre (90 kg)                                     |

*Per gare con 5 classi:*

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| Gallo   | Fino e incluso 143 ¼ libbre (65 kg)                            |
| Leggeri | oltre 143 ¼ libbre (65 kg) fino e incluso 154 ¼ libbre (70 kg) |

|               |                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| Medi          | oltre 154 ¼ libbre (70 kg) fino e incluso 176 ¼ libbre (80 kg) |
| Medio Massimi | oltre 176 ¼ libbre (80 kg) fino e incluso 198 ¼ libbre (90 kg) |
| Massimi       | oltre 198 ¼ libbre (90 kg)                                     |

*Per gare con 6 classi:*

|               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| Gallo         | Fino e incluso 143 ¼ libbre (65 kg)                             |
| Leggeri       | oltre 143 ¼ libbre (65 kg) fino e incluso 154 ¼ libbre (70 kg)  |
| Medi          | oltre 154 ¼ libbre (70 kg) fino e incluso 176 ¼ libbre (80 kg)  |
| Medio Massimi | oltre 176 ¼ libbre (80 kg) fino e incluso 198 ¼ libbre (90 kg)  |
| Massimi       | oltre 198 ¼ libbre (90 kg) fino e incluso 225 ¼ libbre (102 kg) |
| Super Massimi | oltre 225 ¼ libbre (102 kg)                                     |

*Per gare con 7 classi:*

|               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| Gallo         | Fino e incluso 143 ¼ libbre (65 kg)                             |
| Leggeri       | oltre 143 ¼ libbre (65 kg) fino e incluso 154 ¼ libbre (70 kg)  |
| Welter        | oltre 154 ¼ libbre (70 kg) fino e incluso 165 ¼ libbre (75 kg)  |
| Medi          | oltre 165 ¼ libbre (70 kg) fino e incluso 176 ¼ libbre (80 kg)  |
| Medio Massimi | oltre 176 ¼ libbre (80 kg) fino e incluso 198 ¼ libbre (90 kg)  |
| Massimi       | oltre 198 ¼ libbre (90 kg) fino e incluso 225 ¼ libbre (102 kg) |
| Super Massimi | oltre 225 ¼ libbre (102 kg)                                     |

## 2. COSTUME

1. Il costume deve essere un costume maschile da bagno standard con almeno metà dei glutei coperti. Il costume deve soddisfare i normali criteri di gusto e decenza. I perizomi sono proibiti.
2. Il costume deve essere in tinta unita. Sul costume sono proibite frange, scritte, brillantini o colori fluorescenti.
3. Le concorrenti non devono alterare la vestibilità del costume riducendolo dietro o sollevandone i fianchi nelle pose di dorsali frontale e di schiena.

### 3. MUSICA

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

### 4. SUL PALCO

1. Durante il Pregara, i concorrenti non indosseranno gioielli, fatta eccezione per una vera nuziale.
2. Gli occhiali da vista (ma non gli occhiali da sole) sono permessi.
3. Sul palco è proibito:
  - a. Portare oggetti scenografici
  - b. Masticare chewing gum
  - c. Eseguire la "Moon Pose" (piegamento busto a 90° di schiena, i concorrenti che eseguono questa posa saranno squalificati)
  - d. Sdraiarsi sul palco.
  - e. Colpirsi e spintonarsi (saranno squalificate la prima e la seconda persona coinvolte)
4. I numeri di gara devono essere appuntati sul fianco sinistro del costume durante il Pregara e le Finali.

### 5. REGOLE PER IL

#### PREGARA

##### Presentazione

1. Ogni concorrente procede al centro palco singolarmente, in ordine numerico, ed esegue automaticamente le pose obbligatorie. Non è richiesto alcun segnale dal Capo Giudici.
2. Ogni concorrente ha massimo 60 secondi di tempo per eseguire le pose. Sarà fatto segno quando rimangono 10 secondi.
3. Non è obbligatorio che i concorrenti utilizzino tutti e 60 i secondi.
4. Le pose obbligatorie sono le seguenti:
  - a. Doppio bicipite frontale
  - b. Dorsali frontali
  - c. Espansione toracica
  - d. Doppi bicipiti di schiena
  - e. Dorsali di schiena
  - f. Tricipiti
  - g. Addominali e gambe

## Confronti

1. Il Capo Giudice chiama i concorrenti, a piccoli gruppi e in ordine numerico, fino al centro del palco per eseguire i quarti di giro e le pose obbligatorie.
2. Nei confronti diretti (chiamata-callout), il Capo Giudici indicherà ad alcuni precisi concorrenti di eseguire i quarti di giro e le pose obbligatorie. A questo punto i giudici hanno l'occasione di confrontare i concorrenti tra loro.

\*I giudici assegneranno le posizioni secondo il "total package", inteso come giusta proporzione di volume muscolare, simmetria e muscolosità.

## FINALI

### Routine di pose libere

1. I concorrenti sono chiamati sul palco singolarmente e in ordine numerico per eseguire una routine di pose libere con la musica scelta dallo stesso concorrente.
2. La routine di pose libere ha durata massima pari a 60 secondi.
3. In base al numero di concorrenti, il promoter e il Capo Giudici possono decidere se soltanto i primi finalisti eseguono la routine di pose libere.

### **Conferma** (se necessaria)

I concorrenti sono chiamate sul palco e, sotto la direzione del Capo Giudici, sono confrontati a gruppi mentre eseguono le pose obbligatorie.

\*La giuria, a sua unica discrezione, si riserva il diritto di ripetere il giudizio ricorrendo al round di Conferma.

### Posedown (solo per il titolo assoluto)

I finalisti prendono parte ad un posedown della durata di 60 secondi.

## 6. PUNTEGGIO

1. Il Pregara vale 100%.
2. I pari merito sono risolti con il Metodo dei Piazzamenti Relativi.