



## 1. CLASSI

*Per gare con 2 classi:*

Leggeri	fino e incluso 125 libbre (57 kg)
Massimi	oltre 125 libbre (57 kg)

*Per gare con 3 classi:*

Leggeri	fino e incluso 125 libbre (57 kg)
Medi	oltre 125 libbre (57 kg) fino e incluso 140 libbre (64 kg)
Massimi	oltre 140 libbre (64 kg)

*Per gare con 4 classi:*

Gallo	fino e incluso 115 libbre (52 kg)
Leggeri	oltre 115 libbre (52 kg) fino e incluso 125 libbre (57 kg)
Medio Massimi	oltre 125 libbre (57 kg) fino e incluso 140 libbre (64 kg)
Massimi	oltre 140 libbre (64 kg)

## 2. COSTUME

1. La parte inferiore del costume deve avere la forma a V con almeno metà dei glutei coperti. Il costume deve soddisfare i normali criteri di gusto e decenza. I perizomi sono proibiti.
2. Il costume può avere una stampa sulla stoffa, frange, pizzi, brillantini e 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. Durante la Finale è concesso indossare orecchini e altri gioielli.
2. Durante il Pregara, i capelli devono essere tenuti sollevati da spalle e schiena. È proibito usare decorazioni per capelli. Durante la Finale, i capelli possono essere lasciati sciolti e sono permesse decorazioni per capelli.
3. Gli occhiali da vista (ma non gli occhiali da sole) sono permessi.
4. 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)
5. I numeri di gara devono essere appuntati sul fianco sinistro del costume durante il Pregara e la Finale.

### 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 le 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 le 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 alcune precise concorrenti di eseguire i quarti di giro e le pose obbligatorie. A questo punto i giudici hanno l'occasione di confrontare le 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 le prime finaliste eseguono la routine di pose libere.

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

Le concorrenti sono chiamate sul palco e, sotto la direzione del Capo Giudici, sono confrontate 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)

Le finaliste 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.