



1. CLASSI

Per tutte le gare con 2 classi:

Classe A	Fino e incluso 5' 6" (168 cm)
Classe B	Oltre 5' 6" (168 cm)

Per tutte le gare con 3 classi:

Classe A	Fino e incluso 5' 4" (163 cm)
Classe B	Oltre 5' 4" e fino e incluso 5' 6" (168 cm)
Classe C	Oltre 5' 6" (168 cm)

Per tutte le gare con 4 classi:

Classe A	fino e incluso 5' 2" (157 cm)
Classe B	Oltre 5' 2" e fino e incluso 5' 4" (163 cm)
Classe C	Oltre 5' 4" e fino e incluso 5' 6" (168 cm)
Classe D	Oltre 5' 6" (168 cm)

2. COSTUME

1. Le concorrenti devono indossare un bikini (due pezzi).
2. Il pezzo inferiore del bikini deve avere la forma a V. I perizomi sono proibiti.
3. Il bikini deve soddisfare i normali criteri di gusto e decenza.
4. Le concorrenti possono acquistare bikini qualsiasi per gareggiare.
5. Non è obbligatorio che il bikini sia in tinta unita.

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. Gli occhiali da vista (ma non gli occhiali da sole) sono permessi.
2. I numeri di gara devono essere appuntati sul fianco sinistro del costume sempre sul palco.
3. Le concorrenti gareggiano scalze.
4. La posa "Moon Pose" è proibita (piegamento busto a 90° di schiena, i concorrenti che eseguono questa posa saranno squalificati)
5. È proibito sdraiarsi sul palco.
6. Gli esercizi da ginnasta sono proibiti.

5. REGOLE PER IL

PREGARA

Presentazione

1. Ogni concorrente, in ordine numerico, si porta al centro del palco ed esegue le pose obbligatorie come segue:
 - a. doppi bicipiti di fronte con mani aperte (no la posa completamente frontale col piede del tutto appoggiato sul pavimento, ci deve essere una leggera torsione del corpo)
 - b. doppi bicipiti di schiena con mani aperte
 - c. tricipite sul fianco con la gamba distesa
 - d. espansione toracica con le braccia distese
 - e. addome e gambe (fronte alla giuria)
2. Ogni concorrente ha fino a 60 secondi di tempo per eseguire le pose. Sarà fatto segno a 10 secondi dallo scadere del tempo assegnato.
3. Secondo il numero di concorrenti nella classe, ognuno può essere invitato a:
 - a. lasciare il palco fino a quando l'intera classe ha eseguito le pose obbligatorie e, a quel punto, vengono tutte richiamate sul palco oppure
 - b. fatti sistemare su una linea diagonale ai lati del palco.

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 Giudice 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.

FINALI

Routine di pose libere

1. Le concorrenti sono chiamate sul palco singolarmente e in ordine numerico per eseguire una routine di pose libere con la musica scelta dalla stessa 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)

Le concorrenti sono chiamate sul palco e, sotto la direzione del Capo Giudici, sono confrontate a gruppi mentre eseguono i quarti di giro e 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.

Commenti sui giudizi

La categoria Women's Physique è stata creata per dare modo di gareggiare alle donne che amano l'allenamento con i pesi, la preparazione di gara e la competizione stessa. Le concorrenti dovrebbero avere un fisico tonico e atletico, mettendo in risalto femminilità, tono muscolare, bellezza e armonia delle forme.

I seguenti sono esempi di termini comuni impiegati nel bodybuilding. Questi termini possono essere utili per valutare ciò che non dovrebbe descrivere il fisico giudicato in una gara di Women's Physique: definita, tirata, spellata, striata, asciutta, dura, vascolarizzata, granitica, massiccia, spessa, densa, ecc.

Tutti i tipi di fisico saranno considerati in riferimento all'altezza, al peso, alla struttura, ecc. Una muscolosità eccessiva dovrebbe essere penalizzata.

Le concorrenti nella categoria Women's Physique dovrebbero presentare un bell'aspetto complessivo tanto quanto si trova nelle concorrenti Figure ma con un po' più di muscolosità.