



COMPETITION RULES - PRO WOMEN'S PHYSIQUE

1. 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.
3. Le concorrenti si sistemano 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 3 minuti.
3. In base al numero di concorrenti, il Capo Giudici può 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.

I finalisti prendono parte ad un posedown della durata di 60 secondi sulla musica scelta dal Promoter.

3. ALTRE REGOLE DI GARA

1. Il bikini deve rivelare sia i muscoli addominali che quelli inferiori della schiena. L'uso di imbottitura ovunque nel bikini è proibito. Il bikini e / o il corpo del concorrente non devono contenere alcuna pubblicità e / o sponsorizzazioni commerciali. Se il bikini di una concorrente non è conforme a quanto sopra, o non è conforme agli standard accettabili di gusto e decenza, il capo arbitro ha autorità per chiedere alla concorrente un cambio bikini, in mancanza del quale la concorrente può essere squalificata.
2. Il numero del concorrente deve essere fissato saldamente al lato sinistro del bikini in ogni momento.
3. Durante il Pre gara e le Finali, le concorrenti non indossano calzature.
4. Durante il giudizio, i capelli devono essere portati via dalle spalle in modo da non nascondere la muscolatura della parte superiore della schiena e delle spalle.
5. Durante la gara, le concorrenti non possono indossare orologi, braccialetti, ciondoli, catene, bracciali (polso o caviglia), ornamenti o aiuti artificiali al fisico.
6. È vietato l'uso di oggetti di scena durante la fase di giudizio o le finali.
7. È vietato l'uso di linguaggio volgare, profano e / o offensivo nella musica in posa.

8. L'eccessiva applicazione di oli, creme idratanti, creme per la pelle, creme abbronzanti e prodotti simili è proibito e può essere utilizzato solo con moderazione. L'applicazione dei prodotti abbronzanti deve produrre un tono naturale per dare l'aspetto di un'abbronzatura naturale. Sono vietati i toni colorati, con tonalità arancio, giallo, rosso, verde o oro. Agenti abbronzanti che danno un aspetto metallico sono anche vietati.