



COMPETITION RULES - PRO MEN'S BODYBUILDING

1. 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.
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.

POSEDOWN

Viene effettuato solo nel OVERALL di categoria

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.

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

2. ALTRE REGOLE DI GARA

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. I concorrenti non devono alterare la vestibilità del costume riducendolo dietro, o sollevandone i fianchi nelle pose.

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. I numeri di gara devono essere appuntati sul fianco sinistro del costume durante il Pregara e le Finali.
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)