



COMPETITION RULES - PRO MEN'S CLASSIC PHYSIQUE

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. Espansione toracica
 - c. Doppio bicipiti di schiena
 - d. Addominali e gambe
 - e. Posa classica preferita (escluso la Most Muscular)

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.

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 3 minuti.

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.

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

2. ALTRE REGOLE DI GARA

1. I concorrenti devono indossare calzoncini adatti. Sono proibiti i costumi da surfista o da body builder. I concorrenti devono indossare il medesimo modello e tutti i costumi indossati in gara **devono essere:**
 - Nero opaco indossati senza slip o biancheria intima.
 - Consistenza: matt.
 - Lunghezza: * vedere l'avviso di consulenza PRO IFBB 072716 di seguito
 - Riempimento: nessuna imbottitura in nessun punto del calzoncino.
 - Pubblicità: nessuna pubblicità o supporto tranne i piccoli loghi dei produttori come Nike, Under Armour, ecc. Sono permessi
2. Durante la gara, i concorrenti non possono indossare gioielli, fatta eccezione per una vera nuziale.
3. Gli occhiali da vista (ma non gli occhiali da sole) sono permessi.
4. I numeri di gara devono essere sempre appuntati sul fianco sinistro dei calzoncini quando il concorrente è sul palco.
5. È vietato l'uso di linguaggio volgare, profano e / o offensivo nella musica in posa.
6. 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.

3. TABELLA ALTEZZA/PESO

ALTEZZA	PESO
Up to and including 5' 4"(163 cm)	Up to and including 170 lbs (77 kg)
Over 5' 4", up to and including 5' 5" (165 cm)	Up to and including 175 lbs (79 kg)
Over 5' 5", up to and including 5' 6" (168 cm)	Up to and including 180 lbs (82 kg)
Over 5' 6", up to and including 5' 7" (170 cm)	Up to and including 185 lbs (84 kg)
Over 5' 7", up to and including 5' 8" (173 cm)	Up to and including 192 lbs (87 kg)
Over 5' 8", up to and including 5' 9" (175 cm)	Up to and including 200 lbs (91 kg)
Over 5' 9", up to and including 5' 10"(178 cm)	Up to and including 207 lbs (94 kg)
Over 5' 10", up to and including 5' 11"(180 cm)	Up to and including 215 lbs (98 kg)
Over 5' 11", up to and including 6' 0"(183 cm)	Up to and including 222 lbs (101 kg)
Over 6' 0", up to and including 6' 1" (185 cm)	Up to and including 230 lbs (104 kg)
Over 6' 1", up to and including 6' 2" (188 cm)	Up to and including 240 lbs (109 kg)
Over 6' 2", up to and including 6' 3" (191 cm)	Up to and including 247 lbs (112 kg)
Over 6' 3", up to and including 6' 4" (193 cm)	Up to and including 255 lbs (116 kg)
Over 6' 4", up to and including 6' 5" (196 cm)	Up to and including 262 lbs (119 kg)
Over 6' 5", up to and including 6' 6" (198 cm)	Up to and including 270 lbs (122 kg)
Over 6' 6", up to and including 6' 7" (201 cm)	Up to and including 277 lbs (124 kg)
Over 6' 7"(201 cm)	Up to and including 285 lbs (129 kg)

Queste classi sono giudicate come una classe open.

4. COSTUME DI GARA

1. Per la categoria Men's Classic Physique il pantaloncino deve essere nero ed aderente, come quello sotto mostrato:



Per ulteriori domande inerenti il costume classico maschile da gara, si prega di contattare la IFBB Professional League su ifbbproleague@aol.com.