



COMPETITION RULES - PRO WOMEN'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 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 call-out, 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.

Il giudizio vale il 50% del punteggio finale.

FINALI (Round di conferma)

Le finali includono pose di routine e round di conferma, e valgono il 50% del punteggio finale.

Le concorrenti sono chiamate sul palco singolarmente in ordine numerico hanno fino ad un massimo di 3 minuti per eseguire una routine di posa con la musica

scelta.

L'intera fila viene quindi chiamata sul palco in ordine numerico e in numeri uguali lungo linee diagonali su ciascun lato del palco. L'area del palco centrale è lasciata libera per i callout.

*La giuria, a sua unica discrezione, si riserva il diritto di ripetere il giudizio ricorrendo al round di Conferma.

Le finaliste prendono parte ad un posedown della durata di 60 secondi su musica scelta dal promoter.

2. ALTRE REGOLE DI GARA

1. Per tutti i round, le concorrenti devono indossare un bikini in due pezzi di un colore solido, **non distracting color**, fatto da tessuto di stoffa, pulito e decente. Materiale metallico, come oro o argento, o lucido, o di materiale gommato, non può essere utilizzato per comporre il bikini. Le chiusure del bikini devono essere semplici senza ornamenti allegati. Il bikini deve rivelare sia i muscoli addominali che la parte bassa della schiena. È vietato l'uso di imbottiture in qualsiasi punto del bikini. Il bikini e / o la concorrente non devono contenere pubblicità e / o supporti commerciali. Se il bikini di una concorrente non è conforme alle regole di cui sopra, o non conforme agli standard accettabili di gusto e decenza, il capo giudice ha l'autorità di chiedere alla concorrente il cambio bikini, in mancanza del quale la concorrente può essere squalificata.
2. I numeri di gara devono essere appuntati sul fianco sinistro del costume durante il Pregara e la Finale.
3. Durante il Pregara, i concorrenti non indosseranno gioielli, fatta eccezione per una vera nuziale. Durante la Finale è concesso indossare orecchini e altri gioielli.
4. 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.
5. È vietato l'uso di oggetti di scena durante la fase di giudizio o le finali.
6. La musica per la routine di pose libere non deve contenere parole volgari. Le concorrenti che impiegano una musica con parole volgari saranno squalificati.
7. 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.