



REGOLAMENTO

Natural Body Building

ONLINE



LE CATEGORIE PREVISTE DA MSP ITALIA:

- Bikini – 160/+160
- Man Physique -175/+175
- Classic Physique – 180/+180
- Body Building – 75kg/+75kg
- Body Fitness
- Assoluto Bikini
- Assoluto Man Physique
- Assoluto Classic

ISCRIZIONI



- a) Pesatura – misurazioni – le iscrizioni si svolgeranno in base agli orari indicati nella gara;
- b) L'iscrizione avviene mostrando in ordine di categoria la tessera MSP Italia il documento di identità, il CD / USB con base musicale pronta per l'uso;
- c) L'atleta deve essere affiancato da un operatore, il quale, deve assicurare in diretta il rispetto della pesatura e delle misurazioni;
- d) I concorrenti vengono misurati senza scarpe e sottoposti alle operazioni di peso col costume da gara;
- e) Ogni concorrente va misurato solo una volta, a discrezione del Capo giuria è concessa una seconda misurazione. Nel caso della pesatura invece è sempre concessa una seconda tornata nel limite d'orario;
- f) Tutti gli atleti che parteciperanno alla doppia o tripla categoria dovranno effettuare un'ulteriore pagamento a discrezione del tariffario di gara;



NORME COMPORTAMENTALI PER L'ATLETA

- a) L'ATLETA AL MOMENTO DELLA PESATURA E REGISTRAZIONE DEVE PRESENTARSI IN COSTUME DA GARA INDOSSATO, DOVRA' CORRISPONDERE AI CRITERI DI DECENZA. INOLTRE NON DOVRA' ESSERE SPOSTATO DURANTE I CONFRONTI E LA ROUTINE. IL CONCORRENTE APPORRA' IN N° DI GARA SUL LATO DX ANTERIORE E SX POSTERIORE DEL COSTUME E NON DEVE INDOSSARE ORECCHINI, COLLANE, OROLOGI, BRACCIALETTI E ANELLI DURANTE LA MINIFESTAZIONE, NELLE CATEGORIE FEMMINILI TUTTO CIO' CHE E' CONSENTITO E' PREVISTO DA QUESTO REGOLAMENTO IN APPOSITA SEZIONE;
- b) L'ATLETA CHE NON SI PRESENTA IN DIRETTA NEI TEMPI NECESSARI QUANDO LA CATEGORIA DI APPARTENENZA VIENE CHIAMATA, SARA' POSTO FUORI COMPETIZIONE;
- c) IL PARTECIPANTE ALLA GARA PUO' USARE SOLO COLORANTI NON SPORCHEVOLI COME PREVISTO DA QUESTO REGOLAMENTO IN APPOSITA SEZIONE;
- d) NEL ROUND DEL POSING IL GAREGGIATORE PUO' POSARE CON UN SOTTOFONDO MUSICALE DI SUA SCELTA (B.B.), CON UNA COREOGRAFIA LIBERA MA SENZA IL COINVOLGIMENTO DI ALTRE PERSONE, ANIMALI O OGGETTI PERICOLOSI, IL TEMPO MASSIMO E' DI SESSANTA SECONDI. LA ROUTINE SARA' EFFETTUATA ESCLUSIVAMENTE ALLA FINALE;
- e) L'ALTETA E' TENUTO A RISPETTARE I GIUDICI ED IL PUBBLICO PRESENTE IN DIRETTA, L'ABBANDONO E LA CONTESTAZIONE DURANTE LA GARA SARA' ELEMENTO DI SQUALIFICA. LO STESSO ATLETA RECIDIVO DI ALTRI ATTI COMPORTAMENTALI SCORRETTI NON SARA' ACCETTATO ALLE ISCRIZIONI DI GARE UFFICIALI SUCCESSIVE E PERTANTO SARA' SQUALIFICATO A TEMPO DETERMINATO. IL SUO COMPORTAMENTO VERRA' SEGNALATO ALLE SEGRETERIE DEGLI ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA; IN OGNI CASO IL SUO NOMINATIVO ASSIEME ALLA DESCRIZIONE DEL COMPORTAMENTO VERRA' INSERITO IN UNA BLACK LIST TEMPORANEAMENTE O DEFINITIVAMENTE;



- f) UNA CATEGORIA PER ESSERE CONSIDERATA TALE DOVRA' AVERE ALMENO 3 ATLETI IN CONCORSO TRA LORO. QUANDO NON SI RAGGIUNGE IL MINIMO IL PARTECIPANTE SARA' COMUNQUE VALUTATO PER LA SUA CATEGORIA MA INSERITO NELLA CATEGORIA PIU' PROSSIMA A LUI;
- g) L'ATLETA DEVE RISPETTARE GLI AMBIENTI DOVE SI SVOLGONO GLI EVENTI SPORTIVI, EVITANDO DI SPORCARE E DISPERDERE RIFIUTI O CAUSARE DANNI A PERSONE, COSE ED INFRASTRUTTURE. IN CASO DI INADEMPIENZA SI RENDERANNO APPLICABILI TRAMITE LA GIUSTIZIA ORDINARIA LE SANZIONI PREVISTE DAL CODICE PENALE E CIVILE;
- h) IL GAREGGIATORE DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA GARA NON DEVE ABBANDONARE LA COMPETIZIONE AD ECCEZIONE FATTA PER MALORE E NECESSITA' IMPELLENTI;
- i) IL CONCORRENTE ULTIMATA LA GARA, QUANDO NON CONCORDE CON IL GIUDIZIO FINALE, TRAMITE LA SOCIETA' DI APPARTENENZA, PUO' RICHIEDERE PER ISCRITTO ALLA SEGRETERIA NAZIONALE IL MOTIVO DEL PROPRIO PIAZZAMENTO E/O INOLTRE IL PROPRIO DISSENSO. LA SEGRETERIA NAZIONALE SI RISERVERA' DI RISPONDERE DOPO AVERNE VERIFICATO LA CONTESTAZIONE;
- j) I VERBALI DI GARA POTRANNO ESSERE RICHIESTI IN COPIA DI ORIGINALE DIRETTAMENTE ALLA SEGRETERIA NAZIONALE PREVIO PAGAMENTO ANTICIPATO DEI DIRITTI DI SEGRETERIA DI €100,00. VERRANNO SPEDITI UNICAMENTE VIA E-MAIL IN FORMATO PDF;
- k) LO SPORTIVO AL MOMENTO DELLA PESATURA DOVRA' PRESENTARSI NELLA CATEGORIA PER LA QUALE SI E' ISCRITTO. QUALORA IL PESO FOSSE AL LIMITE DELLA CATEGORIA CON UN BONUS DI +150GR;
- l) L'ATLETA DEVE COMPILARE E FIRMARE APPOSITA DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' MEDICO / ETICO / LEGALE E DI TRATTAMENTO DATI PERSONALI;



m) INESTETISMI GRAVI COME GINECOMASTIE EVIDENTI, ACNE DEVASTANTE, INFIAMMAZIONI MUSCOLARI ANOMALE CON RELATIVI GONFIORI, ECESSIVA DILATAZIONE ADDOMINALE, VERRANNO PENALIZZATE CON UNA POSIZIONE DI CLASSIFICA.

n) NELLE COMPETIZIONI BODY BUILDING MSP ITALIA E' ASSOLUTAMENTE VIETATO L'UTILIZZO DI SOSTANZE DOPANTI. NEL CASO IN CUI VI SIA POSITIVITA' NEI TEST ANTIDOPING VERRA' SANZIONATO L'ATLETA CON AMMENDE FINO A 2500 EURO, LA DECISIONE SARA' DETERMINATA DALL'ORGANIZZAZIONE DELL'EVENTO.
L'ATLETA STESSO SARA' INOLTRE BANDITO DA TUTTE LE SEGUENTI GARE MSP ITALIA.



CRITERI GIUDIZIO MAN'S PHYSIQUE

Nella categoria MAN'S PHYSIQUE, l'atleta viene valutato su 3 elementi di valutazione:

ESTETICA

Giudizio estetico complessivo (look, bellezza del viso, abbronzatura, cura dei dettagli, qualità della pelle);

FISICITA'

V-shape, forma dell'addome, proporzioni, muscolarità, durante questa fase il concorrente si metterà nella posizione richiesta:

DI FRONTE;

LATO DESTRO;

DI SCHIENA;

LATO SINISTRO;

contraendo lievemente la muscolatura ma senza assumere le classiche pose del BodyBuilder, in modo da permettere la valutazione comparativa;

PORTAMENTO

Portamento ed eleganza dei movimenti;

mascolinità;

presenza di palco.

Durante questa fase (descritta a fine regolamento) il concorrente, dovrà eseguire la T-WALK.

Costume da gara: fino al ginocchio.

Accessori consentiti: orecchini, piercing naso e sopracciglio (max tre piercing visibili in gara).

La categoria MEN'S PHYSIQUE prevede 2 round:

PRIMO ROUND:

Presentazione T-WALK.

SECONDO ROUND:

Il secondo round è la presentazione sul palco di cui segue i confronti e, la selezione degli eventuali 6 finalisti e la cerimonia di premiazione.

ROUTINE: in questa categoria non è prevista alcuna routine.



CRITERI GIUDIZIO CLASSIC PHYSIQUE

Nella categoria CLASSIC PHYSIQUE, l'atleta viene valutato su 4 elementi di valutazione:

Criteri di valutazione:

SIMMETRIA E PROPORZIONI

MASSA MUSCOLARE

POSING

DEFINIZIONE

La gara consiste in due round di giudizio:

1° Round: Pose obbligatorie in confronto

- Rilassata frontale
- Rilassata lato sn
- Rilassata di schiena
- Rilassata lato dx
- Doppi bicipiti frontali
- Espansione toracica
- Tricipiti
- Dorsali
- Doppi bicipiti di schiena
- Addome e gambe
- Posa Libera

2° Round: Routine (solo per i 6 Finalisti)

In questa categoria è obbligatorio l'utilizzo di una base musicale per la routine in chiavetta usb o cd

BOXER NERO TINTA UNITA (non deve coprire gli arti inferiori)

Eventuali scritte (loghi) dovranno esser coperte.



CRITERI DI GIUDIZIO DONNE BIKINI FITNESS

Nella categoria BIKINI FITNESS si privilegia eleganza, portamento e femminilità, viene tenuta in particolare considerazione struttura, simmetria e tonicità con assenza di inestetismi del viso, look. Gli elementi di valutazione delle bikini fitness sono tre:

ESTETICA

Giudizio estetico complessivo (bellezza, abbronzatura, cura dei dettagli, qualità della pelle).

FISICITA'

Durante questa fase la concorrente si metterà nella posizione richiesta, ed eseguirà le disposizioni impartite dal Capo giuria.

1. DI FRONTE;
2. LATO SX;
3. DI SCHIENA;
4. LATO DX;

senza contrarre la muscolatura e con una mano sul fianco in modo da permettere la valutazione comparativa.

PORTAMENTO

Durante questa fase (descritta a fine regolamento) la concorrente, dovrà eseguire la T-WALK.

Costume da gara: bikini da gara (non da bagno), scarpa con tacco e plateau max 1CM trasparente.

Accessori consentiti: bracciali, orecchini, anelli, piercing ombelico, max 1 piercing viso (no collane, no cavigliere).



La categoria bikini fitness prevede 2 round:

PRIMO ROUND: il primo round è la presentazione sul palco in costume da gara eseguendo T-WALK.

SECONDO ROUND: il secondo round è la presentazione sul palco sempre in costume da gara di cui segue i confronti e la cerimonia di premiazione (come man's physique)

ROUTINE: in questa categoria non è prevista alcuna routine.

CRITERI GIUDIZIO BODY FITNESS

Nella categoria BODY FITNESS, l'atleta viene valutato su 4 elementi di valutazione:

Criteri di valutazione:

SIMMETRIA E PROPORZIONI

TONICITA'

POSING

FEMMINILIT

La gara consiste in due round di giudizio:

1° Round: Giro di presentazione

- Rilassata frontale
- Rilassata lato sn
- Rilassata di schiena
- Rilassata lato dx

2° Round: Secondo giro di Pose

- Rilassata frontale
- Rilassata lato sn
- Rilassata di schiena
- Rilassata lato dx

In entrambi i round verrà utilizzato costume da gara a due pezzi

Costume da gara: bikini da gara (non da bagno), scarpa con tacco e plateau max 1CM trasparente.

Accessori consentiti: bracciali, orecchini, anelli, piercing ombelico, max 1 piercing viso (no collane, no cavigliere).

CRITERI GIUDIZIO BODY BUILDING



Nella categoria BODY BUILDING, l'atleta viene valutato su 4 elementi di valutazione:

Criteri di valutazione:

SIMMETRIA E PROPORZIONI

MASSA MUSCOLARE

POSING

DEFINIZIONE

La gara consiste in due round di giudizio:

1° Round: Pose obbligatorie in confronto

- Rilassata frontale
- Rilassata lato sn
- Rilassata di schiena
- Rilassata lato dx
- Doppi bicipiti frontali
- Espansione toracica
- Tricipiti
- Dorsali
- Doppi bicipiti di schiena
- Addome e gambe
- Most Muscular

2° Round: Routine (solo per i 6 Finalisti)

In questa categoria è obbligatorio l'utilizzo di una base musicale per la routine in chiavetta usb o cd

COSTUME DA GARA (non deve coprire gli arti inferiori)

Eventuali scritte non dovranno essere presenti

CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE MASCHILI & FEMMINILI

PROCEDURA:

L'Atleta si iscrive nella categoria che reputa la più idonea al suo fisico. Prima di iniziare la gara si visioneranno i concorrenti partendo dalla categoria Man's Physique e si stabilirà la correttezza o meno della scelta dell'Atleta, in caso contrario si provvederà allo spostamento.

LA VISIONE DEGLI ATLETI SI SVOLGERA' IN AMBIENTE IDONEO, LA PROCEDURA VERRA' ESEGUITA DAL CAPOGIURIA E I GIUDICI ADDETTI.



T – WALKING

Il T-Walking è presente solo nelle categorie:

MAN'S PHYSIQUE

BIKINI FITNESS

BODY FITNESS

Durante questa fase il concorrente dovrà dalla sua posizione di partenza portarsi al centro del palco ed effettuare una POSA FRONTALE.

Terminata la prima posa, camminare alla sua DX fino alla posizione indicata nel palco, eseguendo una posa con il FIANCO DX rivolto alla giuria.

Terminata la seconda posa raggiungere il centro del palco eseguendo una POSA FRONTALE e una di SCHIENA

Terminata la terza posa, andare alla sua SX fino alla posizione indicata nel palco, eseguendo una posa con il FIANCO SX rivolto alla giuria.

SALUTO, da qui camminare fino a fondo palco.

COLORANTI DA GARA

IL SERVIZIO TANNING SARA' OBBLIGATORIAMENTE EFFETTUATO DAGLI OPERATORI ADDETTI ALL'INTERNO DEL CIRCUITO, CON COSTO AGGIUNTIVO IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI COLORAZIONE.

