



# REGOLAMENTO NAZIONALE



## Settore Bodybuilding & Fitness

In vigore dal 01/01/2018. Il presente regolamento annulla e  
sostituisce tutti i precedenti. Redatto a cura del Direttivo  
Nazionale di settore.

## LE CATEGORIE PREVISTE dal C.S.E.N. & FNBBI SONO:

**ESORDIENTI**

**JUNIORES**

**SUPER LEGGERI 70KG**

**LEGGERI 75KG**

**MEDI 80KG**

**MEDIO MAX 85KG**

**MASSIMI OLTRE 85KG**

**OVER 40 SOTTO 80KG**

**OVER 40 SOPRA 80KG**

**MASTER**

**HP TOLL MENO IL 5%**

**HP TOLL FINO 168CM PIU' 5%**

**HP TOLL FINO 175CM PIU' 5%**

**HP TOLL OLTRE 175CM PIU' 5%**

**MAN'S PHYSIQUE CLASSIC CAT.UNICA**

**MAN'S PHYSIQUE OVER 40 CAT.UNICA**

**DONNE BIKINI FINO 163CM**

**DONNE BIKINI OLTRE 163CM**

**DONNE BIKINI OVER 35/40 CAT.UNICA**

**DONNE SHAPE**

**DONNE BODY**

**COPPIE**



## ISCRIZIONI

- a) Pesatura - misurazioni - iscrizioni si svolgono dalle ore 09,00 fino alle ore 16,00 inizio gara ore 18,00.
- b) Le operazioni si svolgono in un'apposita sala dove i concorrenti entrano uno per uno, in ordine di categoria muniti di tessera FNBBI ( C.S.E.N. ), di documento di identità, di CD / USB con base musicale pronta per l'uso.
- c) Alle operazioni di iscrizione - pesatura - misurazione presenziano almeno tre giudici e il segretario di gara.
- 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 dell'orario.
- f) Tutte le misurazioni si effettuano con stecca metrica ( altmetro ), la pesatura invece va eseguita con bilancia omologata.
- g) Gli accompagnatori riceveranno un pass dall'organizzazione. Saranno i soli ad avere accesso alla zona di riscaldamento. Per ogni atleta è previsto un solo pass accompagnatore.
- h) Tutti gli atleti che hanno effettuato l'affiliazione annuale alla FNBBI hanno diritto a scegliere se fare doppia categoria su tutte le competizioni senza pagare alcun costo aggiuntivo, al contrario, coloro che non sono affiliati dovranno pagare €25,00 in più per la categoria aggiuntiva.

# NORME COMPORTAMENTALI PER L'ATLETA

b) L'ATLETA AL MOMENTO DELLA PESATURA E REGISTRAZIONE DEVE PRESENTARSI IN COSTUME DA GARA INDOSSATO CHE DOVRA' CORRISPONDERE AI CRITERI DI DECENZA. INOLTRE NON DOVRA' ESSERE SPOSTATO DURANTE I CONFRONTI E LA ROUTINE. L'ATLETA APPORRA' IL N° DI GARA SUL LATO DX DEL COSTUME E NON DEVE INDOSSARE ORECCHINI, COLLANE, OROLOGI, BRACCIALETTI E ANELLI DURANTE LA MANIFESTAZIONE, NELLE CATEGORIE FEMMINILI TUTTO CIO' CHE E' CONSENTITO E' PREVISTO DA QUESTO REGOLAMENTO IN APPOSITA SEZIONE;

c) L'ATLETA CHE NON SI PRESENTA SUL PALCO NEI TEMPI NECESSARI QUANDO LA CATEGORIA DI APPARTENENZA VIENE CHIAMATA, SARA' POSTO FUORI COMPETIZIONE;

d) L'ATLETA PUO' USARE SOLO COLORANTI NON SPORCHEVOLI COME PREVISTO DA QUESTO REGOLAMENTO IN APPOSITA SEZIONE.

e) NEL ROUND DEL POSING L'ATLETA PUO' POSARE CON UN SOTTOFONDO MUSICALE DI SUA SCELTA, CON UNA COREOGRAFIA ASSOLUTAMENTE 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.

f) L'ATLETA E' TENUTO A RISPETTARE I GIUDICI ED IL PUBBLICO IN SALA, L'ABBANDONO E LA CONSTESTAZIONE 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 NONCHE' DELLA FIPE; IN OGNI CASO IL SUO NOMINATIVO ASSIEME ALLA DESCRIZIONE DEL COMPORTAMENTO VERRA' INSERITO IN UNA BLACK LIST TEMPORANEAMENTE O DEFINITIVAMENTE.



g) UNA CATEGORIA PER ESSERE CONSIDERATA TALE DOVRA' AVERE ALMENO 3 ATLETI IN CONCORSO TRA LORO. QUANDO NON SI RAGGIUNGE IL MINIMO L'ATLETA SARA' COMUNQUE VALUTATO PER LA SUA CATEGORIA MA GIUDICATO UNITAMENTE AGLI ALTRI NELLA CATEGORIA PIU' PROSSIMA ;

h) 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;

i) L'ATLETA DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA GARA NON DEVE ABBANDONARE IL PALCO DI GARA ECCEZIONE FATTA PER MALORE E NECESSITA' IMPELLENTI;

l) L'ATLETA 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;

m) I VERBALI DI GARA POTRANNO ESSERE RICHIESTI IN COPIA DI ORIGINALE DIRETTAMENTE ALLA SEGRETERIA NAZIONALE PREVIO PAGAMENTO ANTICIPATO DEI DIRITTI DI SEGRETERIA DI 10 EURO. VERRANNO SPEDITI UNICAMENTE VIA EMAIL IN FORMATO PDF;

n) L'ATLETA 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 + 100GR;

o) L'ATLETA DEVE COMPILARE E FIRMARE APPOSITA DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' MEDICO\ETICO\LEGALE E DI TRATTAMENTO DATI PERSONALI;



p) INESTETISMI GRAVI COME GINECOMASTIE EVIDENTI, ACNE DEVASTANTE, INFIAMMAZIONI MUSCOLARI ANOMALE CON RELATIVI GONFIORI, ECCESSIVA DILATAZIONE ADDOMINALE, VERRANNO PENALIZZATE CON UNA POSIZIONE DI CLASSIFICA. L'ESISTENZA DELL'INESTETISMO DEVE ESSERE STABILITA DALLA MAGGIORANZA DELLA GIURIA E DESCRITTA IN UN VERBALE FIRMATO DAL CAPOGIURIA E DAI GIUDICI CONSTATANTI;



# CRITERI DI GIUDIZIO BODYBUILDING & HP

ogni Atleta è valutato su tre elementi portanti:

## SIMMETRIA

Viene giudicata la struttura scheletrica e la proporzione tra lo sviluppo delle masse muscolari

## SVILUPPO MUSCOLARE

Si considera il volume muscolare puro.

## DEFINIZIONE

Si prende in esame la mancanza di adipe, la qualità e separazione dei distretti muscolari.

## POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA

così evidenziate in ordine di chiamata, durante questa fase il concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare, mantenendo nel contempo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

- 1 RILASSATO FRONTALE
- 2 LATERALE DESTRA PIEDI A TERRA
- 3 RILASSATO DI SCHIENA
- 4 LATERALE SINISTRA PIEDI A TERRA

## POSE OBBLIGATORIE SVILUPPO E DEFINIZIONE

Per la valutazione dello sviluppo e delle qualità muscolari il posing obbligatorio è caratterizzato da sette chiamate:

- 1 ESPANSIONE DORSALE FRONTALE
- 2 DOPPIO BICIPITE FRONTALE
- 3 ESPANSIONE LATERALE
- 4 TRICIPITE LATERALE
- 5 ESPANSIONE DORSALE DI SCHIENA
- 6 DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA
- 7 COSCE, ADDOMINALI FRONTALI MANI ALLA NUCA

ROUTINE: Le categorie Bodybuilding & Hp prevedono una routine libera di 60 secondi



# CRITERI DI GIUDIZIO BODYBUILDING FEMMINILE

ogni Atleta è valutata su tre elementi portanti:

## SIMMETRIA:

Viene giudicata la struttura scheletrica e la proporzione tra lo sviluppo delle masse muscolari

## SVILUPPO MUSCOLARE:

Si considera il volume muscolare puro.

## DEFINIZIONE:

Si prende in esame la mancanza di adipe, la qualità e separazione dei distretti muscolari.

Il Costume da gara sarà libero e di qualunque colore o decorazione (come da regolamento internazionale).

Le Bodybuilding femminili gareggiano scalze.

Gli accessori si possono indossare durante le pose obbligatorie (orecchini, collane e quant'altro) se non compromettono una regolare valutazione da parte del corpo giudicante, quindi di minima rilevanza estetica. Durante la routine libera è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di costume e/o accessorio.

## POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA

così evidenziate in ordine di chiamata, durante questa fase il concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare, mantenendo nel contempo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

- 1 RILASSATO FRONTALE
- 2 LATERALE DESTRA PIEDI A TERRA
- 3 RILASSATO DI SCHIENA
- 4 LATERALE SINISTRA PIEDI A TERRA





Per la valutazione dello sviluppo e delle qualità muscolari il posing obbligatorio è caratterizzato da sette chiamate:

- 1 ESPANSIONE DORSALE FRONTALE
- 2 DOPPIO BICIPITE FRONTALE
- 3 ESPANSIONE LATERALE
- 4 TRICIPITE LATERALE
- 5 ESPANSIONE DORSALE DI SCHIENA
- 6 DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA
- 7 COSCE, ADDOMINALI FRONTALI MANI ALLA NUCA

ROUTINE: La categoria Bodybuilding Femminile prevede una routine libera di 60 secondi



# CRITERI DI GIUDIZIO MEN'S PHYSIQUE

Nella categoria MEN'S PHYSIQUE, la muscolatura viene valutata in tre step:

## ESTETICA:

giudizio estetico complessivo (bellezza personale, abbronzatura, cura dei dettagli, qualità della pelle)

## FISICITA':

struttura a V, linea piacevole, proporzioni, buona 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 la classica posizione del BB, in modo da permettere la valutazione comparativa.

## PORTAMENTO:

mascolinità, carisma e presenza di palco, portamento ed eleganza nelle movenze. Durante questa fase (descritta a fine regolamento) il concorrente, dovrà eseguire la T.

Costume da gara: Boxer al ginocchio non attillato di foggia e colore a gradimento

Accessori: Senza limitazioni ma che non intralcino la valutazione dell'atleta

In questa categoria non è prevista routine libera.

La categoria Man's physique prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione sul palco in costume da bagno.

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco sempre in costume da bagno di cui segue i confronti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria non è prevista la routine



# CRITERI DI GIUDIZIO DONNE BIKINI MODEL

Nella categoria BIKINI MODEL si privilegia eleganza, portamento e femminilità, viene tenuta in particolare considerazione bellezza, struttura e simmetria piuttosto che la muscolarità. Gli elementi di valutazione delle MISS BIKINI MODEL sono tre:

## ESTETICA:

giudizio estetico complessivo (carisma, sex appeal, bellezza personale, 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 DI SCHIENA

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 ossia dalla sua posizione rappresentata dalla stessa, portarsi al centro del palco in posizione uno e fermarsi, poi camminare alla sua sinistra fino alla posizione due e fermarsi, camminare fino al lato opposto del palco in posizione 3 e fermarsi. Poi rientrare in posizione uno e fermarsi, successivamente dare le spalle al pubblico e rientrare in posizione di partenza.

Costume da gara: Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una Scarpa con tacco alto.

Accessori: Senza limitazioni ma che non intralcino la valutazione dell'atleta

La categoria Donne Bikini Model prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione sul palco in costume da bagno.

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco sempre in costume da bagno di cui segue i confronti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria non è prevista la routine



# CRITERI DI GIUDIZIO DONNE SHAPE

ogni Atleta è valutata su tre elementi portanti:

## SIMMETRIA TRA LE PARTI:

proporzioni tra i distretti muscolari (superiore e inferiore)

## MUSCOLARITA':

evidenziata ed equilibrata senza eccessive sproporzioni, comunque inferiore alla categoria FITNESS

## DEFINIZIONE:

espressa in termini di qualità muscolare ma senza estremizzazioni o eccessive emaciazioni del viso.

La Presentazione generale dovrà essere curata nei dettagli ed esaltare la femminilità dell'atleta. Il Costume da gara sarà libero e di qualunque colore o decorazione, durante il round delle pose obbligatorie va sempre calzata una Scarpa con tacco alto.

Gli accessori non devono intralciare la valutazione muscolare.

## POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA MUSCOLARITA' E DEFINIZIONE

così evidenziate in ordine di chiamata, durante questa fase la concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare.

- 1 RILASSATO FRONTALE
- 2 LATERALE DESTRA
- 3 RILASSATO DI SCHIENA
- 4 LATERALE SINISTRA

ROUTINE: La categoria Shape prevede una routine libera di 60 secondi



# CRITERI DI GIUDIZIO COPPIE

La categoria a coppie viene valutata in base ai canoni internazionali che sono:

Struttura corporea: La coppia partecipante deve avere una bella simmetria (proporzione tra i due distretti corporei: superiore e inferiore), tonicità, buon portamento di palco e buona conoscenza delle pose obbligatorie. La valutazione fisica ha un'importanza del 50% sul voto finale.

Routine: la routine nella gara a coppie ha la sua importanza e verrà giudicata nella sua performance, nella coordinazione di entrambi, nella complicità di coppia e spettacolarità. Alla routine verrà dato un voto del 50% sul giudizio.

Questi parametri (Struttura corporea e routine) verranno sommati per ottenere il voto finale. Essi vanno sempre applicati con discrezione anche perché è difficile trovare atleti con tutti i requisiti richiesti. La valutazione del giudice è globale e deve dare il giusto peso a tali parametri. Tali canoni determinano quali sono le proprietà da valutare, sempre tenendo conto degli atleti sul palco. E' ammesso qualsiasi tipo di costume colorato purchè rientri nella decenza.

## POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA

così evidenziate in ordine di chiamata, durante questa fase il concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare, mantenendo nel contempo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

1 RILASSATO FRONTALE - 2 LATERALE DESTRA PIEDI A TERRA - 3 RILASSATO DI SCHIENA - 4 LATERALE SINISTRA PIEDI A TERRA

Per la valutazione dello sviluppo e delle qualità muscolari il posing obbligatorio è caratterizzato da

cinque chiamate:

1 ESPANSIONE DORSALE FRONTALE - 2 DOPPIO BICIPITE FRONTALE - 3 ESPANSIONE DORSALE DI SCHIENA - 4 DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA - 5 ADDOMINALI MANI ALLA NUCA

## CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE MASCHILI

### 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' POSSIBILMENTE SUL PALCO, LA PROCEDURA VERRA' ESEGUITA DAL CAPOGIURIA ASSIEME ALLE DUE PIU' ALTE AUTORITA' FEDERALI PRESENTI ALLA COMPETIZIONE.

## CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE FEMMINILI

### PROCEDURA:

L'Atleta si iscrive nella categoria che reputa la più idonea al suo fisico. Prima di iniziare la gara si visioneranno le concorrenti partendo dalla categoria BIKINI MODEL e si stabilirà la correttezza o meno della scelta dell'Atleta.

LA VISIONE DELLE ATLETE SI SVOLGERA' POSSIBILMENTE SUL PALCO, LA PROCEDURA VERRA' ESEGUITA DAL CAPOGIURIA ASSIEME ALLE DUE PIU' ALTE AUTORITA' FEDERALI PRESENTI ALLA COMPETIZIONE.

La decisione della commissione così costituita è inappellabile.

Di conseguenza se durante la visione nel line-up della cat. BIKINI MODEL - SHAPE – FITNESS - BODY si evidenzia che un Atleta sia idonea ad una categoria diversa, le si chiederà di spostare la sua competizione nella categoria più idonea oppure di rinunciare alla gara. La commissione selezionatrice previo accordo con l'organizzazione potrà eventualmente proporre un' esibizione fuori concorso.





## COLORANTI DA GARA

- a) Il C.S.E.N. proibisce l'utilizzo di coloranti sporchevoli
- b) nel backstage risulta proibita l'applicazione di coloranti di qualunque genere– solo olio trasparente
- c) se tra gli atleti in attesa di salire sul palco si presenta un atleta visibilmente sporco, ossia che allo strofinamento liberi colore, lo stesso viene completamente pulito dai membri del comitato tecnico.
- d) l'atleta in questione è libero di salire sul palco nello stato in cui si trova dopo la pulizia aggiungendo esclusivamente un velo di olio trasparente, oppure di abbandonare la gara

## T – WALKING

Il T – Walking è presente solo nelle categorie:

MAN'S PHYSIQUE  
MISS BIKINI MODEL

Durante questa fase il concorrente dovrà dalla sua posizione rappresentata dalla stessa, portarsi al centro del palco in posizione uno e fermarsi guardando il pubblico. Poi camminare alla sua sinistra fino alla posizione due e ripetere, camminare fino al lato opposto del palco in posizione 3 e ripetere, rientrare in posizione uno e ripetere, poi rientrare nella sua posizione di partenza a fondo palco.