



CULTURA FISICA

REGOLAMENTO COMPETIZIONI BODY BUILDING

CULTURA FISICA

VALIDO FINO 1/01/2024 AL 31/12/2024

ART. 1 - FORMALITÀ DI ISCRIZIONE

Per poter prendere parte alle competizioni CSEN – Body Building & Cultura Fisica, l'Atleta deve effettuare l'iscrizione alla Gara, secondo le direttive di volta in volta emanate dagli organizzatori delle singole competizioni, d'intesa con i Dirigenti Nazionali del settore e rese note attraverso la più ampia diffusione possibile.

L'Atleta all'atto dell'iscrizione, dovrà esibire la documentazione di seguito elencata:

1. Tesserino d'iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva CSEN;
2. Certificato medico sanitario di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità;
3. Documento di riconoscimento in corso di validità;
4. Tessera sanitaria in corso di validità;

Il tesserino d'iscrizione all'EPS – CSEN, dovrà essere in corso di validità. Qualora l'Atleta non sia itesserato CSEN, occorrerà procedere preventivamente al tesseramento CSEN, al fine di prendere parte alla competizione.

Qualora l'Atleta risulti già tesserato CSEN, tramite un centro sportivo affiliato, potrà esibire in luogo del certificato medico, una copia fotostatica dello stesso, ben leggibile, corredata da dichiarazione di conformità a quello depositato presso la segreteria del centro sportivo.

Operazioni di misurazione degli Atleti:

Le operazioni di peso e di misurazione avranno luogo nei tempi e nelle modalità stabilite di volta in volta dall'Organizzatore della competizione e pubblicati sul volantino ufficiale della Gara.

Tali operazioni si svolgeranno in un'apposita sala a cura degli Ufficiali di Gara convocati dall'Organizzazione ed eventualmente, del Rappresentante della Società dell'Atleta e dei Dirigenti Nazionali CSEN.

Gli Atleti dovranno presentarsi muniti di tessera dell'Ente valida per l'anno Sportivo in corso, del documento d'identità e chiavetta USB con la traccia audio della routine libera in formato MP3-4. Tutti gli Atleti (uomini e donne) verranno pesati in costume, riceveranno il numero di Gara e sarà loro comunicato in quale categoria sono rientrati.

L'Atleta che risultasse al di fuori della categoria desiderata potrà chiedere di ripetere una seconda volta l'operazione di peso rimanendo comunque entro gli orari massimi stabiliti.

Art. 2 – CATEGORIE IN COMPETIZIONE:

REGOLE GENERALI:

Ogni Atleta all'atto dell'iscrizione, deve dichiarare agli Ufficiali di Gara preposti all'iscrizione la categoria nella quale intende prendere parte nella competizione.

È fatto divieto, agli Ufficiali di Gara ed agli addetti, rivelare il numero degli Atleti in competizione per ciascuna categoria.

➤ **UOMINI B.B.**

CADETTI - nati dal 2004 in poi

JUNIORES - nati dal 2001 in poi

B.B. LEGGERI: FINO A KG 75 - **B.B. MEDI:** FINO A KG 85 - **B.B. MASSIMI:** OLTRE KG 85 -
OVER 40 - 40 anni compiuti almeno nel giorno del concorso - **OVER 50** - 50 anni compiuti
almeno nel giorno del concorso - **OVER 60** - 60 anni compiuti almeno nel giorno del
concorso

➤ **UOMINI HP (altezza peso)**

- **H.P. EASY-** – 5 %

- **H.P. + 5 % suddivisi in 3 categorie:** FINO a 168 cm - FINO a 175 cm - OLTRE 175 cm

- **H.P. over 45 (+5%)** CATEGORIA UNICA

➤ **MAN PHISYQUE**

FINO a 175 cm - tolleranza 0% - **OLTRE 175 cm** - tolleranza 0% -

CATEGORIA UNICA + 5 %

JUNIORES +5% - nati dal 2001 in poi

OVER 40 +5% - 40 anni compiuti almeno nel giorno del concorso

➤ **DONNE MODEL:** FINO a 163 cm – OLTRE a 163 cm - OVER 40 CATEGORIA UNICA

➤ **DONNE Bikini:** FINO A 158 CM – FINO a 163 CM – OLTRE a 163 CM
OVER 40 CATEGORIA UNICA - OVER 50 CATEGORIA UNICA

➤ **DONNE FITNESS:** categoria unica

➤ **DONNE FITNESS over 35** (35 anni compiuti almeno nel giorno del concorso)

➤ **DONNE SHAPE:** categoria unica

➤ **DONNE SHAPE over 35** (35 anni compiuti almeno nel giorno del concorso)

➤ **DONNE MISS WELLNESS:** Categoria unica

➤ **DONNE BODY FITNESS:** Categoria unica

➤ **CATEGORIA MAN CLASSIC:**

- **FINO A 175 CM TOLLERANZA 10%**

- **OLTRE A 175 CM TOLLERANZA 10%**

Le categorie e classi in parola, sono derogabili in fase di programmazione delle competizioni, da parte del Responsabile Nazionale del settore, che può stabilire diverse categorie in relazione alla specificità della singola competizione.

Art. 3 – Pose richieste, T-Walk e Routine:

Gli Atleti verranno chiamati uno ad uno sul palco di Gara secondo il numero individuale assegnato, verranno schierati in linea uno di fianco all'altro (line up). La Giuria è libera di effettuare le

opportune operazioni, al fine di valutare al meglio ogni Atleta in competizione.

Il giudizio verrà espresso esclusivamente attraverso il confronto degli Atleti, effettuato sulla base delle pose obbligatorie (confronti), mediante la redazione del giudizio di piazzamento (classifica) composta da ciascun membro della Giuria.

Durante le pose obbligatorie, la Giuria penalizzerà quanti, in qualsiasi modo ostacoleranno la valutazione comparativa, ovvero forzeranno le pose semi-rilassate.

Il Giudice di Palco, richiamerà gli Atleti che non si attengono a quanto prescritto, qualora necessario potrà prendere provvedimenti disciplinari, sino alla squalifica, nei confronti dell'Atleta.

ROUTINE:

La routine costituisce la parte della competizione in cui l'Atleta mostra a mezzo di uno Show le potenzialità fisiche da esso raggiunte tramite l'allenamento con i pesi, atleticità, funzionalità, coordinamento psicomotorio, costituiscono parametri valutativi, imperniati nella spettacolarità della routine proposta.

La traccia audio deve essere consegnata da ogni Atleta al momento dell'iscrizione in Gara agli Ufficiali di Gara addetti, **esclusivamente a mezzo di chiavetta USB, in formato MP3-4.**

CRITERI DI GIUDIZIO

✓ **MAN PHYSIQUE**

ESTETICA:/PORTAMENTO: 20% Score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli,pelle)/. L'eleganza durante il T-walking e l'atteggiamento mascolino, senza posare, da fondo palco risultano essere importanti criteri valutativi.

FISICITA': 40% Score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dismorfismi alla colonna. Proporzione tra le parti superiori. Proporzione tra gli arti e fondamentale V-Line

MUSCOLARITA': 40% Il tesserato deve presentarsi con una bassa percentuale di adipe, proporzione nello sviluppo dei distretti muscolari, rotondità.

POSE: Verrà richiesta una prima posa di visione a piedi uniti fronte - retro, oltre a questa non vi sono pose obbligatorie per questa categoria e i concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

✓ **HP /ALTEZZA/PESO MASCHILE**

Ogni tesserato 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 tesserato 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



✓ **MISS MODEL:** La categoria abbraccia tutte quelle tesserate, modelle o aspiranti tali, dotate di bellezza personale e di una elegante fisicità. A tal fine la bellezza, l'eleganza strutturale, l'assenza di inestetismi diventano elementi fondamentali per il giudizio finale.
ESTETICA: 40% Score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli, pelle).
FISICITA': 30% Score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dimorfismi alla colonna. Proporzione tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo. Proporzione tra gli arti.

MUSCOLARITA': Parametro poco rilevante rispetto alla struttura. La tesserata deve presentarsi con una media percentuale di adipe su addome, gambe e glutei.

PORTAMENTO: 30% Score. L'eleganza durante il T-walking e la femminilità, risultano essere importanti criteri valutativi.

COSTUME DA CONCORSO E ACCESSORI: Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una Scarpa con tacco alto. Accessori senza limitazioni a patto che non intralcino la valutazione della concorrente da parte dei giudici.

POSE: Verrà richiesta una prima posa di visione a piedi uniti fronte - retro, oltre a questa non vi sono pose obbligatorie per questa categoria e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

✓ **MISS BIKINI :** Categoria intermedia tra le Model e le shape. Viene valorizzata la simmetria tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo e viceversa, la proporzione tra i distretti muscolari e tra gli arti, la femminilità e la cura dei dettagli.

ESTETICA: 20% score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli, pelle).

FISICITA': 30% score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dimorfismi alla colonna. Proporzione tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo. Proporzione tra gli arti e fondamentale v-line.

MUSCOLARITA': 30% score. La tesserata deve presentarsi con una bassa percentuale di adipe, proporzione nello sviluppo dei distretti muscolari, rotondità specialmente su gambe e glutei.

PORTAMENTO: 20% score. L'eleganza durante il T-Walking e l'atteggiamento femminile da fondo palco risulta essere un importante criterio valutativo.

COSTUME DA CONCORSO E ACCESSORI: bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una scarpa con tacco alto. Accessori senza limitazioni a patto che non intralcino la valutazione della tesserata da parte dei giudici.

POSE: le pose obbligatorie per questa categoria sono 2, rilassata frontale e rilassata di schiena, non vi sono altre pose per questa categoria e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

✓ **MISS FITNESS:** Pur essendo una categoria muscolare la bellezza del viso viene considerata, la non eccessiva virilizzazione, la cura della persona, rappresentano criterio di valutazione per i giudici

SIMMETRIA: La proporzione tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo, la v-line, spalle larghe e vita stretta assumono particolare rilievo in questa categoria.

MUSCOLARITA': Lo sviluppo muscolare è superiore a quello delle Shape ma inferiore alle Body fitness. Si premia la preparazione della tesserata, la scarsa presenza di adipe, in special modo su cosce e glutei e la rotondità degli stessi. Importante il disegno dorsale e la v-line data dalla rotondità del deltoide, visionare la linea valore rilevante.

DEFINIZIONE: Si richiede importante definizione e pelle sottile.

La Presentazione generale dovrà essere curata nei dettagli ed esaltare la femminilità della concorrente. Il Costume da concorso 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 saranno parte integrante della valutazione finale.

POSE OBBLIGATORIE MISS FITNESS

- 1 RILASSATO FRONTALE
- 2 LATERALE DESTRA
- 3 RILASSATO DI SCHIENA
- 4 LATERALE SINISTRA
- 5 DOPPI BICIPITI FRONTALI
- 6 DOPPIBICIPITI DI SCHIENA
- 7 ESPANSIONE TORACICA
- 8 TRICIPITE
- 9 ADDOMINALI E GAMBE

✓ **MISS WELLNESS :** Categoria intermedia tra le Bikini e le Shape. Destinata a donne che preferiscono una muscolatura, senza grande separazione muscolare, atletica ed esteticamente gradevole, nonché priva di inestetismi, con una muscolatura più sviluppata rispetto alle Bikini.

SIMMETRIA le proporzioni orizzontali (fianchi \ larghezza della spalla) devono privilegiare una muscolatura più importante su glutei, cosce e polpacci.

MUSCOLARITA' si richiede un buon sviluppo muscolare (più accentuato sulla parte inferiore), gradita una ottima V-line, le rotondità muscolari devono essere ben evidenti.

DEFINIZIONE L'aspetto generale deve essere tonico, simile a quello mostrato dalle Bikini quindi non eccessivamente magro, e senza evidente separazione muscolare e / striature.

PORTAMENTO L'eleganza durante il T-walking e l'atteggiamento Femminile da fondo palco risulta essere un importante criterio valutativo. 8

COSTUME DA CONCORSO E ACCESSORI Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una scarpa con tacco alto. Accessori senza limitazioni che non saranno tenuti in considerazioni nella valutazione, da parte dei giudici.

POSE Le pose obbligatorie per questa categoria sono due, una sul frontale e una posteriore, con mano sul fianco. oltre a queste non vi sono pose obbligatorie, e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

✓ **MISS SHAPE :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

Categoria intermedia tra bikini e le mediamente muscolose fitness. Viene valorizzata la simmetria tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo e viceversa, la proporzione tra i distretti muscolari e tra gli arti, la femminilità e la cura dei dettagli.

ESTETICA: 20% Score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli, pelle).

FISICITA': 40% Score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dismorfismi alla colonna. Proporzione tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo. Proporzione tra gli arti e fondamentale V-Line

MUSCOLARITA': 20% Score. La tesserata deve presentarsi con una bassa percentuale di adipe, proporzione nello sviluppo dei distretti muscolari, rotondità specialmente su gambe e glutei.

PORTAMENTO: 20% Score. L'eleganza durante il T-walking e l'atteggiamento Femminile da fondo palco risulta essere un importante criterio valutativo.

COSTUME DA CONCORRENTE E ACCESSORI: Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una scarpa con tacco alto. Accessori senza limitazioni, che non saranno tenuti in considerazione nella valutazione da parte dei giudici.

POSE: Verrà richiesta una prima posa di visione a piedi uniti fronte - retro, oltre a questa non vi sono pose obbligatorie per questa categoria e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

✓ **DONNE BODY FITNESS** : ogni tesserata 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. 9

IL COSTUME DA CONCORSO : Sarà libero e di qualunque colore o decorazione (come da regolamento). Competono scalze.

Gli accessori si possono indossare durante le pose obbligatorie (orecchini, collane e quant'altro) non saranno tenuti in considerazione sulla 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 la 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

CATEGORIA MAN CLASSIC

Ogni concorrente 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.

Da sottolineare importanza della suddetta categoria che i ventri addominali non siano dilatati (la categoria rispecchia la vecchia generazione del bodybuilding)

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

- 1: Semi rilassata frontale**
- 2: Semi rilassata di schiena**
- 3: Semi rilassata lato destro**

- 4: Semi rilassata lato sinistro
- 5: Doppi bicipiti frontali
- 6: Espansione toracica
- 7: Doppi bicipiti di schiena
- 8: Tricipite laterale
- 9: Posa sottovuoto (vacuum)
- 10: Addominali e gambe
- 11: Posa classica alla Arnold a piacere

NOTE GENERALI

CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE MISS MODEL – MISS BIKINI - MISS FITNESS – MISS SHAPE – MISS BODY FITNESS:

La tesserata si iscrive nella categoria che reputa la più idonea al suo fisico. Prima di iniziare la manifestazione, si effettuerà un LINE-UP, in cui verranno visionate le partecipanti, partendo dalla categoria più leggera e si stabilirà la correttezza o meno della scelta della tesserata. In caso contrario si provvederà allo spostamento fino al collocamento ideale. Questa operazione viene effettuata categoria per categoria, a partire dalla più leggera durante lo svolgimento della manifestazione.

ROUTINE LIBERA:

- ✓ Nelle categorie **MAN PHISIQUE - MISS MODEL – MISS BIKINI – MISS SHAPE NON** è prevista routine libera.
- ✓ Nelle categorie che prevedono la routine libera, questa è **FACOLTATIVA**. Ciascun concorrente, decide liberamente se effettuarla o meno e questa **NON INFLUISCE** sul risultato finale.

COLORANTI DA CONCORSO:

Lo *CSEN Body Building* vieta l'utilizzo di coloranti che sporchino, permesso solo utilizzo di Tanning, evitando di sporcare le location del concorso, nel backstage risulta proibita la applicazione di coloranti di qualunque genere, solo olio trasparente.

T-WALKING – MAN PHYSIQUE - MISS MODEL – MISS SHAPE – MISS BIKINI

Durante questa fase il concorrente dovrà, dalla sua posizione rappresentata dalla **stella**, 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.