

Il Trofeo Due Torri è una gara nazionale open - maschile e femminile

GIURIA

- 1.** Il Capo Giuria è nominato dall'organizzazione
- 2.** Il Capo Giuria esprime il proprio voto solo in caso di parità. Organizza il lavoro dei giudici e dà indicazioni sullo svolgimento della procedura. Raccoglie e controlla i verbali di gara. Indica la riunione tecnica fra pre-gara e gara finale. Controlla la normativa sul comportamento dei Giudici ed il rispetto dei tempi della manifestazione.
- 3.** I Giudici sono indicati dall'organizzazione a seguito della segnalazione da parte delle Federazioni che aderiscono ufficialmente alla manifestazione. L'organizzazione si riserva la facoltà di nominare due Giudici.
- 4.** Ogni Giudice è assolutamente libero e indipendente nei criteri di giudizio adottati.
- 5.** Il Giudice deve richiedere di essere esonerato, o può essere esonerato dal collegio dei giudici, dal giudicare la categoria assegnatagli se sussistono valide ragioni di incompatibilità personali (atleta della propria palestra, familiare ecc.) o commerciali (legame come sponsor o da altri tipi di contratto).
- 6.** L'elenco dei Giudici sarà esposto nei locali della pesatura.
- 7.** Procedura di giudizio: i Giudici procederanno ad una prima valutazione selezionando 10 atleti fra i quali, in una fase successiva, verranno scelti i sei finalisti. Per la massima obiettività di giudizio in ogni verdetto verranno tolti i due punti più alti e i due più bassi. La somma dei verdetti ottenuti nel pre-gara e nella gara formeranno la classifica finale.

ATLETI

- 8.** L'iscrizione alla gara dovrà pervenire entro la data stabilita di anno in anno dall'organizzazione.
- 9.** L'atleta, tramite l'autocertificazione da compilarsi al momento dell'iscrizione, dichiara di essere in possesso del certificato di idoneità sportiva alla pratica agonistica.
- 10.** Gli atleti dovranno presentarsi il giorno precedente la gara per formalizzare l'iscrizione, effettuare le operazioni di peso, consegnare il supporto musicale (CD con precisa indicazione della partenza del brano) che intendono usare nelle routine libere. Verranno informati sulla categoria di appartenenza e sarà consegnato loro il numero di gara.
- 11.** Le routine libere avranno la durata massima di 1 minuto.
- 12.** Eventuali contestazioni sul rilevamento del peso o dell'altezza dovranno essere esposte al momento della verifica. La stessa potrà essere ripetuta nei tempi e nei modi stabiliti dal Capo Giuria o dal Giudice delegato alle operazioni. È comunque testo inappellabile la valutazione eseguita con gli strumenti ufficiali di verifica a disposizione.
- 13.** L'atleta che risultasse al di fuori della categoria desiderata potrà ripetere l'operazione di peso rimanendo comunque entro gli orari massimi stabiliti dal regolamento d'iscrizione.
- 14.** L'atleta può presentare ricorso sulla presenza di un giudice nella sua categoria, motivando la presunta

parzialità dello stesso.

15. Gli atleti dovranno essere presenti nel retro palco 20 minuti prima del tempo di uscita della propria categoria per essere controllati ed ordinati per numero di uscita.

16. L'atleta che non risponde alla chiamata del giudice sul palco è penalizzato con l'esclusione dalla competizione.

17. Ogni atleta è tenuto a mantenere un contegno educato e sportivo. Non saranno tollerati l'abbandono del palco prima dell'invito fatto dal Capo Giuria ed il rifiuto e la contestazione della classifica: in entrambi i casi l'atleta sarà sospeso dalla gara e dalla classifica e à essere sospeso anche da uno a due anni dalla competizione. Il comportamà inoltre segnalato alla Federazione di appartenenza.

18. I costumi indossati dagli atleti di ogni categoria maschile e femminile possono essere di qualsiasi colore, purchè in tinta unita e di qualunque foggia purchè rientrino nei normali canoni della decenza.

Fitness - Categoria unica

Le atlete fitness verranno giudicate con costume due pezzi e routine libera

1° ROUND - COSTUME DUE PEZZI

In questo round le atlete vengono valutate in base ai seguenti criteri:

- simmetria
- proporzioni
- muscolarità
- definizione
- femminilità

SIMMETRIA

simmetria muscolare fra i distretti superiori ed inferiori e tra i due lati del corpo

PROPORZIONI

struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori

MUSCOLARITÀ

massa muscolare evidenziata ed equilibrata senza eccessiva enfasi

DEFINIZIONE

definizione muscolare evidenziata ed equilibrata senza eccessiva emaciazione

FEMMINILITÀ

pur avendo una muscolarità evidenziata deve apparire femminile

Le atlete verranno giudicate secondo le seguenti pose:

RILASSATA FRONTALE

LATO DESTRO

RILASSATA DI SCHIENA

LATO SINISTRO

durante questa fase l'atleta dovrà mantenere una lieve contrazione muscolare mantenendo la posizione richiesta DOPPI BICIPITI FRONTALI E DI SCHIENA (con braccia alzate evitando i pugni chiusi) durante questa fase vengono valutati lo sviluppo e le qualità muscolari

2° ROUND - ROUTINE LIBERA

Nella routine libera l'atleta potrà indossare il costume che ritenga essere adeguato alla presentazione coreografica scelta. Non sono ammessi orologi e collane. Sono ammesse scarpe con i tacchi.

Soft - Categoria unica

Le atlete soft verranno giudicate con costume due pezzi e routine libera

1° ROUND - COSTUME DUE PEZZI

In questo round le atlete vengono valutate in base ai seguenti criteri:

- simmetria
- proporzioni
- tonicità
- femminilità

SIMMETRIA

simmetria muscolare fra i distretti superiori ed inferiori e tra i due lati del corpo

PROPORZIONI

struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori

TONICITA'

muscoli tonici in ogni settore, sviluppo muscolare inferiore alla categoria fitness Molta attenzione verrà data

all'addome, gambe, glutei e v-shape

FEMMINILITA'

Grande importanza verrà data al portamento, alla postura e alla presenza di palco, tutto mirato ad un'armonia dell'insieme, anche la bellezza del viso è un elemento aggiuntivo

Le atlete verranno giudicate secondo le seguenti pose:

RILASSATA FRONTALE

LATO DESTRO

RILASSATA DI SCHIENA

LATO SINISTRO

durante questa fase l'atleta dovrà mantenere una lieve contrazione muscolare mantenendo la posizione richiesta

2° ROUND - ROUTINE LIBERA

1. Nella routine libera l'atleta potrà indossare il costume che ritenga essere adeguato alla presentazione coreografica scelta. Non sono ammessi orologi

Miss Cover Girl - Categoria unica

Come evidenziato dal nome si tratta di ragazze fitness da immagine, quindi ben inseribili in qualsiasi contesto di mass media nel tema sport benessere.

- a) Non vi è alcuna esasperazione muscolare e l'elemento centrale rimane la struttura con proporzioni scheletriche e articolari.
 - b) Gioca un ruolo fondamentale il portamento, l'aspetto generale, la postura, la grande gradevolezza e la femminilità dell'insieme.
 - c) Non c'è significativa massa muscolare ma solo tono, soprattutto sulle zone degli arti inferiori.
 - d) Non solo non c'è emaciazione ma neppure marcata definizione.
 - e) Assenza di paramorfismi e di inestetismi quali cellulite, ritenzione idrica, adiposità localizzate.
 - f) Il modello è una ragazza sportiva che pratica centri fitness, anche se non un'atleta nel senso classico del termine.
 - g) Sono ammesse scarpe con tacco, orecchini o braccialetti purché non ostacolino il giudizio.
- Non ci sono pose ma solo presentazione sulle rilassate frontali, laterali, fianco dx e fianco sx, e di schiena.

Due round di giudizio svolti uno con costume a due pezzi di qualsiasi foggia e colore e uno con costume intero di colore nero con addome coperto senza decorazioni. Non è ammesso il perizoma.

Body Building Evolution

Gli atleti avranno un limite di peso proporzionale all'altezza secondo la seguente tabella:

ALTEZZA cm - PESO consentito

fino a 155 + 2,0 kg

fino a 160 + 2,5 kg

fino a 165 + 3,0 kg

fino a 170 + 3,5 kg

fino a 175 + 4,5 kg

fino a 180 + 5,5 kg

fino a 185 + 6,5 kg

fino a 190 + 9,0 kg

fino a 195 + 11,0 kg

Gli atleti saranno suddivisi in 3 categorie secondo la seguente tabella:

fino a 173 cm

da 173 a 178 cm

oltre 178 cm

Le linee guida di giudizio sono sintetizzate nei seguenti parametri:

SIMMETRIA

PROPORZIONE

DEFINIZIONE

Gli atleti B.B.E. Non possono gareggiare in altre categorie .

Il costume è libero come colore e foggia, purchè nei limiti della decenza.

I primi 3 atleti di ogni categoria parteciperanno all'assoluto.

Body Building

Le categorie saranno divise per limiti di peso secondo la seguente tabella:

fino a 75 KG

fino a 85 KG

fino a 95 KG

oltre i 95 KG

OVER 40

JUNIORES (UNDER 23)

Le linee guida di giudizio sono sintetizzate nei seguenti parametri:

SIMMETRIA

PROPORZIONE

MASSA MUSCOLARE

DEFINIZIONE

Gli atleti non possono gareggiare in altre categorie . Il costume è libero come colore e foggia, purchè nei limiti della decenza. I primi 2 atleti di ogni categoria parteciperanno all'assoluto.