

# REGOLAMENTO MASCHILE



- JUNIORES (fino a 24 anni data di nascita non oltre)
- OVER 40
- OVER 50
- PICCOLE TAGLIE
- MEDIUM
- TALL CLASS
- X TALL CLASS
- MAN FITNESS – 175
- MAN FITNESS +175
- MAN MODEL – 175
- MAN MODEL + 175
- HP – 175 5%
- HP + 175 8%

Ogni atleta verrà valutato in base allo sviluppo muscolare, alla simmetria (valutazione sulla struttura scheletrica e distribuzione delle masse muscolari in maniera armonica tra distretto superiore e inferiore) e definizione (data dalla mancanza di adipe e dalla separazione dei diversi distretti muscolari). Le pose previste sono le 4 semi-rilassate (frontale, fianco dx, fianco sx, di schiena) e le pose fondamentali obbligatorie (doppi bicipiti e dorsali frontali e di schiena, espansione toracica, tricipiti, addominali/gambe e più muscoloso). La routine (solo nelle categorie che la prevedono) è della durata di 1 minuto e verrà effettuata solamente dai 3 finalisti di ogni categoria. Le categorie con meno di 3 partecipanti verranno accorpate alla categoria superiore o inferiore a discrezione del capo-giuria.

HP\*

Ogni atleta verrà valutato in base alla simmetria, definizione (data dalla mancanza di adipe e dalla separazione dei diversi distretti muscolari) e allo sviluppo muscolare, (valutazione sulla struttura scheletrica e distribuzione delle masse muscolari in maniera armonica tra distretto superiore e inferiore). Le pose previste sono le 4 semi-rilassate (frontale, fianco dx, fianco sx, di schiena) e le pose fondamentali obbligatorie (doppi bicipiti e dorsali frontali e di schiena, espansione toracica, tricipiti, addominali/gambe e più muscoloso).

MEN MODEL\*

E' una categoria senza limiti di altezza e di peso che privilegia l'estetica alla muscolarità.

Bellezza, portamento elegante e carisma nella presentazione, cura dei dettagli (capelli curati, abbronzatura, costume adeguato, bella pelle ecc),

## REGOLAMENTO MASCHILE

E' richiesta una buona tonicità (soprattutto di addome e glutei) ma non muscolarità e definizione eccessive.

Costume aderente alto 20/30 cm del colore che si desidera.

# REGOLAMENTO MASCHILE

Uscita unica, camminata in passerella senza pose da BB.

**MEN FITNESS\***

Categoria senza limiti di altezza e peso più muscolare rispetto alla categoria Model ma con definizione non esasperata come le categorie HP

Si richiede presenza di palco data da una presentazione carismatica ed elegante dove mostrare la propria fisicità senza pose da BB enfatizzando addominali e glutei.

Unica uscita una passerella in cui vengono valutati il portamento e la presentazione. Sono penalizzanti le pose da BB.

Costume aderente alto 20/30 cm del colore che si desidera.

\*CATEGORIE E CRITERI DI VALUTAZIONE VALIDI FINO AL 31/05/2018

Nelle gare WABBA WORLD NATURAL sarà fatto il test antidoping a nostre spese!

Di seguito le categorie Wabba World Natural:

Bikini Junior

Man Physique Junior

Man Physique

Bodybuilding Junior

Model Donna

Model Uomo

HP -3% tolleranza 0,5%

HP 0% tolleranza 0,5%

HP +3% tolleranza 0,5%

Bodybuilding fino a 175 cm di altezza

Bodybuilding fino a 180 cm di altezza

Bodybuilding oltre i 180 cm di altezza

Bikini fino a 165 cm di altezza

Bikini oltre i 165 cm di altezza

Bikini over 35 anni di età compiuti

Donne shape

Bodybuilding over 45 anni di età compiuti

Le categorie MODEL uomo/donna non faranno test antidoping.

\*CATEGORIE E CRITERI DI VALUTAZIONE VALIDI FINO AL 31/05/2018