

## **TROFEO POWER NIGHT – Open contest benefico a favore dei progetti di LELE FOREVER ODV per la lotta alla leucemia.**

### **REGOLAMENTO**

- a) Pesatura - misurazioni - registrazioni si svolgono il giorno stesso della gara in orari preventivamente comunicati.
- b) Tali operazioni si tengono in un apposito spazio dove i concorrenti entrano, uno alla volta, muniti di documento di identità, certificato medico sportivo in corso di validità e di chiavetta USB con base musicale pronta per l'uso comunque già inviata in fase di iscrizione on line per le categorie che ne prevedano l'utilizzo.
- c) I concorrenti vengono misurati senza scarpe né abiti e sottoposti alle operazioni di registrazione e peso, preferibilmente già indossando o comunque mostrando il costume di gara previsto nella propria categoria.
- d) Ogni concorrente viene misurato solo una volta per quanto concerne l'altezza, mentre per il peso può essere richiesta una seconda misurazione.
- e) Ciascun atleta potrà avere un accompagnatore che sarà il solo ad avere accesso alla zone di riscaldamento, spogliatoi e backstage.
- f) Ogni iscrizione è subordinata al versamento di un contributo alla ODV di riferimento dell'Organizzazione di gara. Per partecipare a più categorie si dovrà versare metà quota per ogni categoria supplementare. Non sarà possibile per gli iscritti alla categoria maschile Fitness o Model partecipare ad altre categorie né viceversa.

### **NORME GENERALI E COMPORTAMENTALI PER L'ATLETA**

- L'ATLETA DEVE COMUNICARE QUANTO PRIMA ALL'ORGANIZZAZIONE LA SUA ADESIONE ALLA GARA, PER CONSENTIRE LA MIGLIORE PREPARAZIONE DELLA STESSA.

- L'ATLETA PUO' USARE PROPRI COLORANTI NON SPORCHEVOLI (VIETATO IL MALLO) PRESTANDO SEMPRE ATTENZIONE A NON IMBRATTARE GLI AMBIENTI IN CUI EFFETTUA L'OPERAZIONE DI COLORAZIONE.

L'ATLETA DEVE RISPETTARE TUTTE LE AREE COINVOLTE NELL'EVENTO SPORTIVO, 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 CIVILE E PENALE.

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

- NEL ROUND DEL POSING L'ATLETA DEVE POSARE CON UNA BASE MUSICALE DI SUA SCELTA PER IL TEMPO MASSIMO DI 60 SECONDI E VIENE VALUTATO/A PER LASSEGNAZIONE DEL PREMIO COME "BEST POSER" IN CASO DI CATEGORIE PARTICOLARMENTE AFFOLLATE LA ROUTINE SARA' EFFETTUATA ESCLUSIVAMENTE DAI TRE ATLETI FINALISTI DI CIASCUNA DI ESSE.

- CIASCUNA CATEGORIA DOVRA' AVERE ALMENO TRE ATLETI IN CONCORSO TRA LORO. QUALORA PERO' NON SI RAGGIUNGESSE IL NUMERO MINIMO, L'ATLETA ISCRITTO AVRA' FACOLTA' DI PARTECIPARVI COMUNQUE ESIBENDOSI UNITAMENTE AGLI ALTRI NELLA CATEGORIA PIU' PROSSIMA.

- L'ATLETA DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA GARA NON DEVE ABBANDONARE LA ZONA ADIACENTE AL PALCO, ECCEZIONE FATTA PER MALORE E/O NECESSITA' IMPELLENTI.

- INESTETISMI GRAVI COME GINECOMASTIE EVIDENTI, ACNE O INFIAMMAZIONI MUSCOLARI ANOMALE, CON RELATIVI GONFIORI, VERRANNO PENALIZZATI NELLA DETERMINAZIONE DELLA CLASSIFICA. L'ESISTENZA DI TALI INESTETISMI SARA' STABILITA A GIUDIZIO INSINDACABILE DELLA GIURIA. BARBE E CAPELLI LUNGI DEVONO ESSERE RACCOLTI IN MODO DA NON OCCULTARE I GRUPPI MUSCOLARI ED IL VISO.

- L'ATLETA E' TENUTO A RISPETTARE I GIUDICI ED IL PUBBLICO PRESENTI, L'ABBANDONO E/O LA CONTESTAZIONE DURANTE LA GARA SARA' ELEMENTO DI SQUALIFICA PER L'ANNO SUCCESSIVO O A VITA SECONDO LA GRAVITA' DEL COMPORTAMENTO CHE SARA' INOLTRE SEGNALATO ALLA FEDERAZIONE DI EVENTUALE APPARTENENZA.

- L'ORGANIZZAZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI MODIFICARE IL PRESENTE REGOLAMENTO IN QUALUNQUE MOMENTO, DANDONE TEMPESTIVA COMUNICAZIONE AGLI ATLETI ISCRITTI ALLA GARA.

# CRITERI DI GIUDIZIO categorie maschili

**MAN'S MODEL (- 100)**

**MAN'S FITNESS (- 100 + 10%)**

Nel caso di categorie particolarmente numerose verrà effettuata una ulteriore suddivisione anche per altezza sotto o sopra 175 cm

**-COSTUME PANTALONCINO ADERENTE, NO BERMUDA-**

PORTAMENTO, ELEGANZA, CARISMA E FASCINO NEL SAPERSI PROPORRE ALLA PLATEA SONO DOTI CHE I GIUDICI PRENDONO IN CONSIDERAZIONE DURANTE LA PASSERELLA DI QUESTI ATLETI SUL PALCO.

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 RILASSATA FRONTALE piedi uniti

2 LATERALE DESTRA

3 RILASSATA DI SCHIENA piedi uniti

4 LATERALE SINISTRA

**BODYBUILDING (BB)** <75kg / <80kg / >80/90kg (piccole, medie e alte taglie)  
**Juniores <25 anni / Masters >40/50 anni**

**ALTEZZA/PESO (HP)** <170cm / 170-180cm / >180cm tolleranza +10%  
(piccole, medie e alte taglie)

**-COSTUME CLASSICO SGAMBATO PER TUTTI-**

**SIMMETRIA:** Viene giudicata la struttura scheletrica e la proporzione tra le masse muscolari sui tre piani anatomici.

**SVILUPPO MUSCOLARE:** Si considera il volume muscolare puro.

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

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

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

8 PIU' MUSCOLOSO o "MOST MUSCULAR" (chiamata a discrezione del presidente di giuria)

## CRITERI DI GIUDIZIO -categoria femminile SOFT-

*Ogni atleta è valutata sia dal punto di vista fisico (60%) :*

### **SIMMETRIA TRA LE PARTI**

proporzioni tra i distretti muscolari sui tre piani anatomici

### **MUSCOLARITA'**

evidenziata ed equilibrata senza eccessive sproporzioni, con particolare attenzione alla zona addominale e dei glutei.

### **DEFINIZIONE**

espressa in termini di qualità muscolare ma senza estremizzazioni sul distretto inferiore o eccessive sofferenze del viso

*sia nella bellezza complessiva dell'atleta stessa (40%) :*

**ROUTINE LIBERA** di 1 minuto con costume a piacere, non necessariamente acrobatica; gradite fantasia e spettacolarità.

**La presentazione generale** dovrà essere estremamente curata nei dettagli ed esaltare la femminilità dell'atleta.

**Il costume da gara** sarà di qualunque colore o decorazione.

Durante il round delle pose obbligatorie vanno sempre calzate scarpe con tacco alto.

**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. 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 RILASSATA FRONTALE
- 2 DOPPIO BICIPITE FRONTALE
- 3 LATERALE DESTRA
- 4 RILASSATA DI SCHIENA
- 5 DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA
- 6 LATERALE SINISTRA

## **CRITERI DI GIUDIZIO -categoria femminile COVER GIRL-**

Si privilegia eleganza, carisma e portamento; viene tenuta in particolare considerazione la struttura e la simmetria. La muscolarità non deve essere evidenziata, mentre sono fondamentali il tono e le proporzioni specie riguardo addome e glutei..

*Ogni concorrente è valutata fisicamente (50%) :*

### **ROUND IN BIKINI**

VIENE GIUDICATA LA PROPORZIONE (ARTI SUPERIORI-ARTI INFERIORI), LA SIMMETRIA TRA PARTE DESTRA E SINISTRA, UNITAMENTE AL TONO E ALLA FEMMINILITA' ED AD UNA BUONA QUALITA' MUSCOLARE.

LE ATLETE SI PRESENTERANNO SUL PALCO IN COSTUME A DUE PEZZI CALZANDO SCARPE DI QUALSIASI TIPOLOGIA. E' CONSENTITO L'USO DI ORNAMENTI ED ABBELLIMENTI ESTETICI ED UN LEGGERO VELO DI OLIO O CREMA CORPO (NON COLORE TROPPO SCURENTE).

*ma anche nell'aspetto generale e nella bellezza, inoltre saranno di grande valore carisma, eleganza e portamento (50%) :*

### **ROUND IN ABITO DA SERA**

L'ATLETA SI PRESENTA IN GARA INDOSSANDO UN VESTITO ELEGANTE A SUA SCELTA E VIENE VALUTATA PER LA SUA FEMMINILITA' SENZA VOLGARITA'.

PORTAMENTO, ELEGANZA, CARISMA, FASCINO E RAFFINATEZZA NEL SAPERSI PROPORRE ALLA PLATEA SONO DOTI CHE I GIUDICI PRENDONO IN CONSIDERAZIONE DURANTE LA PASSERELLA DELLE ATLETE SUL PALCO.

NON MENO IMPORTANTE SARA' LA SCELTA DELL'ABITO E GLI ABBINAMENTI CROMATICI. E' CONCESSO QUALSIASI TIPO DI SCARPE ED ORNAMENTO E/O ABBELLIMENTO ESTETICO. VANNO EVITATE POSTURE FORZATE MUSCOLARI DEL TIPO "SEMIRILASSATO"

LA PREMIAZIONE FINALE VIENE FATTA ALLA FINE DI QUESTO ROUND.

### **Presentazione generale**

Particolare cura del look e dell'estetica in generale.

Massima enfasi per una presentazione femminile di effetto spettacolare.

### **Costume da gara**

Bikini di foggia e colore a gradimento che dovrà essere visionato in fase di registrazione gara.

### **Accessori**

Senza limitazioni e con scarpe a tacco alto.

### **Abito da sera**

Foggia e colore a piacere.

## **POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA**

Così evidenziate in ordine di chiamata, da eseguire durante il round in bikini.

La concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare, mantenendo nel contempo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa:

- 1 RILASSATA FRONTALE piedi uniti
- 2 LATERALE DESTRA
- 3 RILASSATA DI SCHIENA piedi uniti
- 4 LATERALE SINISTRA

## **CRITERI DI GIUDIZIO -categoria femminile FITNESS-**

*Ogni atleta è valutata soprattutto dal punto di vista fisico (80%) :*

### **SIMMETRIA TRA LE PARTI**

proporzioni tra i distretti muscolari sui tre piani anatomici.

### **MUSCOLARITA'**

evidenziata ed equilibrata senza eccessive sproporzioni, con particolare attenzione alla zona addominale e dei glutei.

### **DEFINIZIONE**

espressa in termini di qualità muscolare ma senza estremizzazioni sul distretto inferiore o eccessive sofferenze del viso

*ma anche nelle sue capacità coreografico-espressive (20%) :*

**ROUTINE LIBERA** di 1 minuto con costume a piacere, non necessariamente acrobatica; gradite fantasia e spettacolarità.

**La presentazione generale** dovrà essere estremamente curata nei dettagli ed esaltare la femminilità dell'atleta.

**Il costume da gara** potrà essere di qualunque colore o decorazione. Durante il round delle pose obbligatorie vanno sempre calzate scarpe con tacco alto.

**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. Durante la routine libera è possibile utilizzare qualsiasi tipologia di costume e/o accessorio.

### **POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA**

Durante questa fase la concorrente eseguirà una lieve contrazione muscolare, mantenendo nel contempo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa:

**1 RILASSATA FRONTALE**

**2 DOPPIO BICIPITE FRONTALE**

**3 LATERALE DESTRA**

**4 RILASSATA DI SCHIENA**

**5 DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA**

**6 LATERALE SINISTRA**

**7 ESPANSIONE TORACICA**