

Aggiornato 25 Febbraio 2020



**REGOLAMENTO TECNICO UFFICIALE
COMPETIZIONI BODYBUILDING 2020**

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 51 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

Indice

Finalità della competizione	pag. 2
Requisiti di iscrizione	pag. 2
Modalità di partecipazione	pag. 2
Giuria	pag. 3
Osservanza del Regolamento	pag. 3
Categorie	pag. 4
Divisione Categorie in caso di sovrannumero partecipanti	pag. 5
Definizione di Esordiente	pag. 5
Altezza/Peso (H/P) • Categoria Maschile	pag. 6
BODYBUILDING • Categoria Maschile	pag. 8
Men's Physique • Categoria Maschile	pag. 10
BIKINI • Categoria Femminile	pag. 11
BODYFITNESS • Categoria Femminile	pag. 13
WOMEN'S PHYSIQUE • Categoria Femminile	pag. 14
Classic Men's Physique	pag. 15
TITOLI ASSOLUTI	pag. 17

La stesura di un regolamento, nasce dall'esigenza di stabilire norme tecniche e comportamentali per le competizioni del settore Body Building & Fitness BBF ITALIA.

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

Finalità della competizione

Lo scopo principale è quello di valorizzare la parte etica di questa disciplina sportiva, attraverso canoni comportamentali e parametri di giudizio atti ad esaltare l'immagine di un corpo sano, dinamico, forte ed armonico nello stesso tempo.

Requisiti di iscrizione

Gli atleti devono essere muniti della tessera "BBF Italia", per chi ne fosse sprovvisto tale tessera verrà rilasciata al momento dell'iscrizione il giorno stesso della gara. La tessera è personale, ha validità fino al 31 Dicembre dell'anno in cui viene richiesta ed è compresa nel costo dell'iscrizione alla gara.

Modalità di partecipazione

Le competizioni sono organizzate sia per gli uomini che per le donne.

Gli atleti dovranno competere entro le categorie e le classi stabilite dal regolamento specifico delle competizioni.

Il direttivo BBF ha stabilito che gli atleti che gareggiano alle sue manifestazioni, potranno applicare solo coloranti e abbronzanti spray autorizzati BBF; è assolutamente vietato l'uso del mallo e altre creme coloranti.

Le date ed i metodi per formalizzare l'iscrizione saranno comunicate durante la diffusione e la pubblicizzazione attraverso i mezzi di comunicazione che la BBF riterrà consoni (locandine, sito, newsletter, social media). Il giorno della gara verranno effettuate le operazioni di peso e di consegna del supporto musicale (un unico file MP3 su cd o chiavetta usb) della durata di 60 secondi.

Durante l'iscrizione gli atleti verranno inoltre informati sulla categoria di appartenenza indicata durante la preiscrizione; dopodichè sarà consegnata loro una busta gara contenente un modulo da compilare, il numero gara, e un tagliando per il ritiro della t-shirt ufficiale dell'evento. Eventuali contestazioni sul rilevamento del peso o dell'altezza dovranno essere esposte al momento delle operazioni.

E' comunque testo inappellabile la valutazione eseguita con gli strumenti ufficiali di verifica a disposizione. L'atleta che non rientra nella categoria desiderata, potrà ripetere l'operazione di peso rimanendo comunque entro gli orari massimi stabiliti dal regolamento d'iscrizione.

Gli atleti dovranno essere presenti nel backstage 30 minuti prima del tempo di uscita della propria categoria per essere controllati ed ordinati per numero di uscita. L'atleta che non risponde alla chiamata del giudice di palco sarà penalizzato con l'esclusione dalla competizione.

Ogni atleta è tenuto a mantenere un contegno educato e sportivo.

Non è tollerato l'abbandono del palco prima dell'esplicito invito fatto dal Capo Giuria. In caso di rifiuto o contestazione della classifica in modo plateale e dannoso ai fini della continuazione dello spettacolo l'atleta verrà immediatamente espulso, e squalificato dalle competizioni BBF per un

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

periodo definito in sede di consiglio.

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

E' data la facoltà agli atleti di iscriversi a più di una categoria per un massimo di 3 categorie.

Per partecipare alle competizioni BBF fa fede l'indirizzo di residenza del documento di identità (valido) che l'atleta presenta durante l'iscrizione.

Nelle categorie in cui è presente, la routine ha valore del 10% sul giudizio totale. Il giudizio complessivo viene quindi diviso in fisicità 90% e routine 10%.

L'atleta è responsabile delle sue azioni e di quelle del suo accompagnatore ai danni di giudici, staff, atleti e del disturbo durante la competizione; che verranno sanzionati con la squalifica immediata e per un tempo da stabilire. L'atleta squalificato non verrà premiato.

GIURIA

- Il Capo Giuria e il giudice di palco vengono nominati dall'organizzazione.
- Il voto del Capo Giuria ha una valenza maggiore in caso di parità.
- Il Capo Giuria organizza il lavoro dei giudici e da indicazioni sullo svolgimento della procedura: nominerà l'incaricato alla raccolta dei verbali.
- Il Giudice di palco è incaricato a chiamare i confronti, le pose e funge da tramite tra la giuria ed il palco.
- I Giudici sono indicati dall'organizzazione.
- Un giudice può essere esonerato dal collegio dei giudici, dal giudicare la categoria assegnatagli se sussistono valide ragioni.
- L'elenco dei Giudici sarà esposto nei locali della pesatura.
- Procedura di giudizio: i Giudici procederanno ad una valutazione dipendentemente dai parametri stabiliti per quella categoria. Per la massima obiettività di giudizio di ogni verdetto, verranno sommate le posizioni espresse, attraverso del ogni singolo giudice da ogni singolo giudice per ogni singolo atleta. I totali formeranno un punteggio che decreteranno la classifica finale.
- Giudizio: Parimerito dal 7° posto in poi.

OSSERVANZA DEL REGOLAMENTO

Con la compilazione del modulo d'iscrizione ciascun atleta dà atto di aver preso visione del presente regolamento, di averlo letto attentamente e di accettarne integralmente il contenuto.

Categorie

Sono riservate alle seguenti gare:

- Mister & Miss Lazio
- Campionato Italiano
- Mister Etruria
- The Best Of BBF Italia

UOMINI:

Altezza/Peso • H/P >I vincitori di categoria si sfideranno per il titolo assoluto<

- H/P-6
- H/P-3
- H/P 0
- H/P+3
- Over40 H/P 0

Bodybuilding >I vincitori di categoria si sfideranno per il titolo assoluto<

- Under 23
- 70 kg
- 80 kg
- 90 kg
- Oltre i 90 kg
- Over40
- Over50

Men's Physique >I vincitori di categoria si sfideranno per il titolo assoluto<

- Esordienti - Categoria Unica
- Fino a 175 cm
- Oltre i 175 cm
- Over 40

Classic Men's Physique >I vincitori di categoria si sfideranno per il titolo assoluto<

- Categoria Unica

DONNE:

Bikini >Le vincitrici di categoria si sfideranno per il titolo assoluto<

- Esordienti - Categoria Unica
- Fino a 160 cm
- Fino a 166 cm
- Oltre i 166 cm
- Over 40
- Wellness (Categoria Unica)

BodyFitness

- Categoria Unica

Women's Physique

- Categoria Unica

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

Divisione Categorie in caso di sovrannumero partecipanti

La federazione si riserva, in caso si presenti in categoria un elevato numero di atleti, pari o superiore a 14, la possibilità di suddividere la stessa;

Esempio: Nella categoria H/P -6 abbiamo 14 atleti; la categoria verrà suddivisa in:
H/P-6 fino a 175 cm; H/P-6 oltre i 175 cm;

Le variazioni delle categorie saranno le seguenti:

Altezza/Peso: la categoria viene divisa in atleti fino 175 cm e oltre i 175 cm;

Bikini Over40: la categoria viene divisa in:

- Bikini Over40 fino a 163 cm • Bikini Over 40 Oltre i 163 cm

Bikini Esordienti: la categoria viene divisa in:

- Bikini Esordienti fino a 163 cm • Bikini Esordienti oltre i 163 cm

Men's Physique: verrà aggiunta una categoria Men's Physique e di conseguenza modificate le altezze:

- Men's Physique fino a 172 cm • Men's Physique fino a 177 cm • Men's Physique oltre i 177 cm.

Men's Physique Esordienti: la categoria viene divisa in:

- Men's Physique Esordienti fino a 175 cm • Men's Physique Esordienti oltre i 175 cm

Bodyfitness: la categoria viene divisa in:

- Bodyfitness fino a 163 cm • Bodyfitness oltre i 163 cm

Women's Physique: la categoria viene divisa in:

- Women's Physique fino a 163 cm • Women's Physique oltre i 163 cm

Bodybuilding: Non subiranno variazioni le categorie.

Definizione di Esordiente

Per partecipare alle categorie Bikini Esordienti o Men's Physique Esordienti l'atleta deve essere al suo primo anno di gare in carriera, che va dal 1 gennaio al 31 dicembre 2020, e potrà partecipare come Esordiente a tutte le gare BBF dell'anno 2020.

Altezza/Peso (H/P) • Categoria Maschile

Le categorie sono le seguenti: H/P-6; H/P-3; H/P 0; H/P+3; UNDER23 H/P 0 (categoria dedicata per i nati dall'anno 1995 in poi); OVER40 H/P 0 (categoria dedicata per atleti che hanno compiuto il loro 40esimo anno di età).

Categorie senza limiti di età. Per tutte le competizioni (Regionali, Nazionali, Internazionali) sono previste sei classi suddivise in funzione del rapporto tra altezza dell'atleta e peso corporeo.

Il peso corporeo massimo dell'atleta è stabilito dalla relazione:

Peso corporeo (kg)=Altezza(cm)-100+k(tolleranza)

In cui k è un coefficiente variabile secondo 4 classi:

LEGGERI: K = -6

SUPER-LEGGERI: K = -3

MEDI: K = 0

MEDIO-MASSIMI: K = +3

La federazione prende in considerazione fino ad un margine di 500 grammi (0,500 kg) di scarto in più sul peso dell'atleta.

Esempio: Altezza 170 cm; peso 70,500 kg, togliendo i 500 grammi di scarto dal peso (come permesso dal regolamento), l'atleta rientra nella categoria Altezza/Peso 0.

Le linee guida di giudizio sono sintetizzate nei seguenti parametri:

- **DEFINIZIONE 30%**

Definizione evidenziata.

- **MUSCOLARITÀ 25%**

Qualità della massa muscolare evidenziata.

- **SIMMETRIA 25%**

Simmetria muscolare fra i distretti superiori ed inferiori e tra le due parti del corpo.

- **PROPORZIONI 20%**

Struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori.

La competizione viene divisa in due round:

1° ROUND - COSTUME

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

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

- Semirilassata frontale
- Lato destro
- Semirilassata di schiena
- Lato sinistro
- Doppio bicipite frontale
- Espansione dorsale
- Espansione toracica (lato migliore)
- Tricipite (lato migliore)
- Doppio bicipite posteriore
- Espansione dorsale di schiena
- Addominali e gambe
- Most muscular

2° ROUND - ROUTINE LIBERA

La routine ha una durata massima di 60 secondi.

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

BODYBUILDING • Categoria Maschile

Le categorie sono le seguenti: **BODYBUILDING 70 KG**; **BODYBUILDING 80 KG**; **BODYBUILDING 90 KG**; **BODYBUILDING OLTRE 90 KG**; **UNDER23 BODYBUILDING** (Categoria dedicati ad atleti nati dall'anno 1995 in poi); **OVER40 BODYBUILDING** (Categoria dedicata per atleti dai 40 ai 49 anni); **OVER50 BODYBUILDING** (Categoria dedicata ad atleti dai 50 anni in poi).

Le categorie Under23, Over40 e Over50 sono senza limite di peso.

Le linee guida di giudizio sono sintetizzate nei seguenti parametri:

- **MUSCOLARITÀ 35%**

Qualità della massa muscolare evidenziata.

- **SIMMETRIA 25%**

Simmetria muscolare fra i distretti superiori ed inferiori e tra le due parti del corpo.

- **PROPORZIONI 20%**

Struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori.

- **TIRAGGI 20%**

Definizione muscolare evidenziata.

La competizione viene divisa in due round:

1° ROUND - COSTUME

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

- Semirilassata frontale
- Lato destro
- Semirilassata di schiena
- Lato sinistro
- Doppio bicipite frontale
- Espansione dorsale
- Espansione toracica (lato migliore)
- Tricipite (lato migliore)
- Doppio bicipite posteriore
- Espansione dorsale di schiena
- Addominali e gambe
- Most muscular

2° ROUND - ROUTINE LIBERA

La routine ha una durata massima di 60 secondi.

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

Men's Physique

Le categorie sono le seguenti: Men's Physique Esordienti; Men's Physique -175 cm; Men Physique +175 cm; Men's Physique Over 40;

I criteri di giudizio possono essere sintetizzati nella valutazione dei seguenti parametri:

- **PROPORZIONI DEL CONCORRENTE**
- **CARISMA E PORTAMENTO**
- **FLUIDITA' DELLA I-WALK**

Gli atleti entrano uno alla volta a centro palco presentandosi con una mini passerella della durata di 10 secondi .

Gli atleti si posizionano uno dopo l'altro tutti sulla stessa riga (LINE UP). Vengono chiamati singolarmente a fare una passerella andando verso il centro del palco dove eseguono una sfilata di pose libere per poi tornare in riga.

Il costume è di tipo surfer (bermuda), parigamba lungo fino al ginocchio.

I criteri di giudizio possono essere sintetizzati nella valutazione dei seguenti parametri:

- **Linea, proporzioni, simmetria, V-shape.**
- **Carisma e presenza di palco.**
- **Portamento.**
- **Giudizio estetico complessivo** (lineamenti, abbronzatura, cura dei dettagli, qualità della pelle).
 - **Gli Atleti:**
 1. Salgono sul palco in ordine numerico, chiamati dal presentatore.
 2. Si posizionano in fila, sulla linea di fondo palco.
 3. Eseguono quarti di giro sul loro posto, in maniera libera.
 - **Il Presentatore chiama singolarmente gli atleti in ordine numerico, questi eseguono singolarmente la I-Walk:**
 1. Partendo dalla posizione in cui si trova l'atleta accenna un saluto con la mano, e cammina verso il centro della linea frontale del palco.
 2. A questo punto l'atleta esegue il proprio posing (valido il posing internazionale IFBB PRO League)
 - **A questo punto i giudici divideranno gli atleti in gruppi per i confronti sulle pose obbligatorie**

Pose obbligatorie:

- **Rilassata frontale mano sul fianco**
- **Lato Destro**
- **Schiena alla giuria**
- **Lato Sinistro**

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

BIKINI • Categoria Femminile

6 differenti categorie

- **Bikini Esordienti** • Definizione di atleta esordiente a pagina 3
- **Bikini -160 cm**
- **Bikini -166 cm**
- **Bikini +166 cm**
- **Bikini Over40** • Atlete che hanno compiuto il loro 40esimo anno di età
- **Bikini Wellness** • Categoria Unica (non partecipa al titolo assoluto, il posing è lo stesso delle altre categorie Bikini ma sono richieste masse muscolari accentuate, principalmente nella parte inferiore del corpo.)

Si tratta di ragazze atletiche, in forma, toniche con muscolarità non troppo emancipata. La categoria Bikini è già intesa come assoluto di categoria.

- Non vi è esasperazione muscolare, l'elemento centrale rimane la struttura con proporzioni scheletriche e articolari.
- Gioca un ruolo fondamentale il portamento, l'aspetto generale, la postura, la grande gradevolezza e la femminilità dell'insieme.
- Non c'è significativa massa muscolare ma solo tono, soprattutto sulle zone degli arti inferiori.
- Non solo non c'è emancipazione ma neppure marcata definizione.
- Assenza di paramorfismi e di inestetismi quali cellulite, ritenzione idrica, adiposità localizzate.

Le atlete vengono valutate in base ai seguenti criteri:

1. Linea e proporzioni
2. Assenza di inestetismi
3. Aspetto estetico generale compresa carnagione, bellezza del volto, pettinatura e trucco.
4. Presentazione complessiva con particolare attenzione alla grazia ed eleganza della camminata sul palco e alla naturalezza nelle pose frontale e di schiena.

SFILATA IN COSTUME

(costume a due pezzi di qualsiasi colore o foggia. Non è ammesso l'uso del perizoma):

- Le Atlete:
 4. Salgono sul palco in ordine numerico, chiamate dal presentatore.
 5. Si posizionano in fila, sulla linea di fondo palco.
 6. Eseguono quarti di giro sul loro posto, in maniera libera.
- Il Presentatore chiama singolarmente le atlete in ordine numerico, queste eseguono singolarmente la I-Walk:
 3. Partendo dalla posizione in cui si trova l'atleta accenna un saluto con la mano, e cammina verso il centro della linea frontale del palco.

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

4. A questo punto l'atleta esegue il proprio posing (valido il posing internazionale IFBB PRO League)

- A questo punto i giudici divideranno le atlete in gruppi per i confronti sulle 4 pose

COSTUMI parte superiore del bikini qualsiasi tipo di coppa, triangolo o balconcino, purchè abbia bretelle di sostegno.

•Parte inferiore del bikini; qualsiasi modello purchè non sia perizoma e copra almeno $\frac{2}{3}$ del gluteo, frontalmente deve coprire per intero il pube.

•Qualsiasi tipo di stoffa è ammessa purché non trasparente. Sono ammesse decorazioni con brillantini e paillettes in misura moderata.

•Il costume deve rispettare la comune decenza.

SCARPE Le concorrenti bikini devono indossare tacchi alti*, a loro scelta sandalo e décolletè. Non è possibile gareggiare scalze.

GIOIELLI Sono ammessi, nel limite del buongusto, ornamenti vari, orecchini e anelli. È preferibile non avere piercing. Non sono ammessi orologi.

*A fronte di alcune perplessità nelle atlete, specifico che le scarpe per Bikini non sono ancora sottoposte a regolamento rigido ma è consigliato un tacco massima altezza 12 cm, spessore della suola (tutta) massimo 1 cm, per adeguarsi alle necessità internazionali

PCA

BODYFITNESS • Categoria Femminile

Le atlete vengono valutate in base ai seguenti criteri:

- **TONICITÀ 25%**

Muscoli tonici in ogni settore, sviluppo muscolare inferiore alla categoria Women's Physique. Molta attenzione verrà data all'addome, gambe, glutei e v-shape.

- **SIMMETRIA 20%**

Simmetria muscolare fra i distretti superiori o inferiori e tra le due parti del corpo.

- **PROPORZIONI 20%**

Struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori.

- **FEMMINILITÀ 15%**

Grande importanza verrà data al portamento, alla postura e alla presenza sul palco, tutto mirato ad un'armonia dell'insieme.

Infine la ROUTINE avrà una validità di un 20% sul giudizio finale.

La competizione viene suddivisa in due round:

1° ROUND - COSTUME A DUE PEZZI

Le atlete bodyfitness verranno giudicate con costume a due pezzi e dovranno eseguire le seguenti pose:

- **SEMIRILASSATA FRONTALE**
- **LATO DESTRO**
- **SCHIENA ALLA GIURIA**
- **LATO SINISTRO**
- **FRONTE ALLA GIURIA**

Sono ammessi scarpe con tacchi*.

*A fronte di alcune perplessità nelle atlete, specifico che le scarpe per Bodyfitness non sono ancora sottoposte a regolamento rigido ma è consigliato un tacco massima altezza 12 cm, spessore della suola (tutta) massimo 1 cm.

2° ROUND - ROUTINE LIBERA

La routine ha una durata massima di 60 secondi.

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

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

WOMEN'S PHYSIQUE • Categoria Femminile

Le atlete vengono valutate in base ai seguenti criteri:

- **PROPORZIONI 30%**

Struttura scheletrica proporzionata tra i vari settori.

- **MUSCOLARITA' 35%**

Massa muscolare evidenziata ed equilibrata senza eccessiva enfasi.

- **SIMMETRIA 20%**

Simmetria muscolare evidenziata fra i distretti superiori ed inferiori e tra le due parti del corpo.

- **DEFINIZIONE 20%**

Definizione muscolare evidenziata ed equilibrata.

- **FEMMINILITA' 5%**

Pur avendo una muscolarità evidenziata deve apparire femminile.

1° ROUND- COSTUME A DUE PEZZI

Le atlete Women's Physique verranno giudicate con costume a due pezzi e dovranno eseguire le seguenti pose:

- **SEMIRILASSATA FRONTALE**
- **LATO DESTRO**
- **SCHIENA ALLA GIURIA**
- **LATO SINISTRO**
- **FRONTE ALLA GIURIA**
- **DOPPIO BICIPITE (MANI APERTE)**
- **ESPANSIONE TORACICA (LATO MIGLIORE)**
- **DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA (MANI APERTE)**
- **TRICIPITE (LATO MIGLIORE)**

Sono ammesse scarpe con i tacchi*.

*A fronte di alcune perplessità nelle atlete, specifico che le scarpe per Bodyfitness, Bikini e Women's Physique non sono ancora sottoposte a regolamento rigido ma è consigliato un tacco massima altezza 12 cm, spessore della suola (tutta) massimo 1 cm.

2° ROUND-ROUTINE LIBERA

La routine ha una durata di 60 secondi.

Nella routine libera l'atleta potrà indossare il costume che ritiene adeguato alla presentazione coreografica scelta. Non sono ammessi orologi e collane.

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

Classic Men's Physique

Categoria Unica

1. Ogni concorrente procede al centro della scena individualmente in ordine numerico e esegue automaticamente le pose obbligatorie. Non è richiesto alcun segnale dal Capo Giudice.
2. Ogni concorrente ha un massimo di 60 secondi per eseguire le pose. Verrà dato un avviso quando rimangono 10 secondi.
3. I concorrenti non sono tenuti a utilizzare tutti i 60 secondi.

• Le pose obbligatorie sono:

1. Doppio bicipite frontale
2. Espansione Toracica
3. Doppio bicipite posteriore
4. Addominali e gambe
5. Posa Classic a piacere (no Most Muscular)

Confronti

1. Il capo giuria chiamerà i concorrenti, in piccoli gruppi, al centro della pedana per eseguire le le semirilaaste sui quarti di giro e le pose obbligatorie.
2. Il capo giuria dirigerà specifici concorrenti per eseguire i quarti di turno e le posizioni obbligatorie. I giudici avranno l'opportunità di confrontare i concorrenti tra loro.

* I giudici daranno un punteggio ai concorrenti in base a un equilibrio di proporzioni, simmetria, muscolosità e carisma.

Routine

1. I concorrenti sono chiamati sul palco singolarmente in ordine numerico per eseguire una routine di massimo 60 secondi.

Nella pagina del regolamento seguente gli scarti peso altezza della categoria

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

Altezza	Peso
-163 cm	Fino a kg.73 Inclusi
Fino a 165 cm	Fino a kg.75 Inclusi
Fino a 168 cm	Fino a kg.77 Inclusi
Fino a 170 cm	Fino a kg.79 Inclusi
Fino a 173 cm	Fino a kg.83 Inclusi
Fino a 175 cm	Fino a kg.86 Inclusi
Fino a 178 cm	Fino a kg.89 Inclusi
Fino a 180 cm	Fino a kg.93 Inclusi
Fino a 183 cm	Fino a kg.96 Inclusi
Fino a 185 cm	Fino a kg.100 Inclusi
Fino a 188 cm	Fino a kg.104 Inclusi
Fino a 191 cm	Fino a kg.108 Inclusi
Fino a 193 cm	Fino a kg.111 Inclusi
Fino a 196 cm	Fino a kg.114 Inclusi
Fino a 198 cm	Fino a kg.118 Inclusi
Fino a 201 cm	Fino a kg.121 Inclusi
oltre 201 cm	Fino a kg.125 Inclusi

BBF ITALIA • Bodybuilding & Fitness Federation

www.fb.com/bbfitalia • www.bbfitalia.it • info@asdbodybuilding.it

Sede legale Via Enea, 42 • 00181 • Roma Codice Fiscale 97748600588 • Partita IVA 12891291002

TITOLI ASSOLUTI

Per la stagione 2020 BBF ITALIA I titoli assoluti saranno i seguenti in tutte le manifestazioni e le categorie che parteciperanno sono le seguenti

- Assoluto H/P
- Assoluto BodyBuilding
- Assoluto Men's Physique
- Assoluto Bikini

Assoluto H/P: H/P-6; H/P-3; H/P 0; H/P+3; Over40 H/P 0.

Assoluto Bodybuilding: 70 kg; 80 kg; 90 kg; Oltre i 90 kg; Under23; Over40; Over50;Over60

Assoluto Man Physique: Men's Physique Esordienti; Men's Physique -175 cm; Men's Physique +175 cm., Men's Physique Over 40

Assoluto Bikini: Bikini Esordienti; Bikini -160 cm; Bikini -166 cm; Bikini +166 cm; Bikini Over40

REGOLAMENTO CATEGORIE ESORDIENTI BIKINI E MEN'S PHYSIQUE

TITOLI ASSOLUTI: ALTEZZA/PESO

TITOLI ASSOLUTI: BODYBUILDING

TITOLI ASSOLUTI: BIKINI

TITOLI ASSOLUTI: MEN'S PHYSIQUE

GIURIA E OSSERVANZA DEL REGOLAMENTO