



REGOLAMENTO NAZIONALE Settore Bodybuilding e Fitness

In vigore dal 01/01/2015. Il presente regolamento annulla e sostituisce tutti i precedenti.

Redatto a cura del Direttivo Nazionale di settore

LE CATEGORIE PREVISTE dal C.S.E.N. SONO:

UOMINI BODYBUILDING

CADETTI per tutti i nati dal 1994 in poi

JUNIORES per tutti i nati dal 1991 in poi

SUPERLEGGERI fino a KG 70

LEGGERI fino a KG 75

MEDI fino a KG 80

MEDIO MAX fino a KG 85

MASSIMI fino a KG 90

SUPERMASSIMI oltre a KG 90

OVER 40 fino a KG 80 (40 anni compiuti almeno il giorno di gara)

OVER 40 oltre KG 80 (40 anni compiuti almeno il giorno di gara)

OVER 50 (50 anni compiuti almeno il giorno di gara)

UOMINI ALTEZZA/PESO

Easy TOLL -5%

Fino 168 cm TOLL +5%

Fino 175 cm TOLL 5%

Oltre 175 cm TOLL 5%

UOMINI MODEL

Categoria unica

UOMINI FITNESS

Categoria unica

DONNE BIKINI MODEL

-163 CM

+163 CM

DONNE SHAPE

Categoria unica



DONNE FITNESS

Categoria unica

DONNE BODY

Categoria unica

NOTE:

Alle categorie SENIOR (tra 24 e 40 anni) possono partecipare tutti gli Atleti, senza restrizione di età.

Il limite massimo di età per partecipare alle gare WABBA ITALIA è di 65 anni (da compiere l'anno della competizione)

COMPETIZIONI

a) **Grand prix di qualifica al CAMPIONATO NAZIONALE** (categorie ufficiali).

Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati.

I primi sei classificati di categoria accedono al Campionato NAZIONALE dell'anno in corso.

Il primo assoluto accede anche al Campionato NAZIONALE dell'anno successivo.

b) **Grand Prix POST CAMPIONATO NAZIONALE** (categorie ufficiali)

Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati.

I primi tre classificati di categoria accedono al campionato NAZIONALE dell'anno successivo.

c) **Campionato NAZIONALE** (categorie ufficiali)

Possono partecipare:

I primi sei classificati di categoria ai Grand Prix qualificanti dell'anno in corso.

Il primo assoluto al Grand Prix dell'anno precedente.

I primi tre classificati di categoria ai Grand Prix Post NAZIONALE dell'anno precedente.

I primi tre classificati di categoria al Campionato NAZIONALE degli ultimi due anni.

I primi due classificati di categoria dei Grand Prix OPEN qualificanti

Si riconoscono le qualifiche anche di Atleti di altre federazioni previo richiesta nulla osta alla Presidenza nazionale

D) **Grand Prix OPEN RICONOSCIUTI** (categorie libere)

Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati e non, ma non ci sono qualifiche

E) **Grand Prix OPEN RICONOSCIUTI \ QUALIFICANTI** (categorie libere)



Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati e non, i primi tre classificati di categoria si qualificano per il campionato Nazionale immediatamente seguente

ISCRIZIONI

- a) Pesatura - misurazioni - iscrizioni si svolgono il mattino di gara, oppure il giorno precedente alla competizione.
- b) Le operazioni si svolgono in un'apposita sala dove i concorrenti entrano uno per uno, in ordine di categoria muniti di tessera CSEN, di documento di identità, di CD con base musicale pronta per l'uso.
- c) Alle operazioni di iscrizione - pesatura - misurazione presenziano almeno tre giudici e il segretario di gara.
- d) I concorrenti vengono misurati senza scarpe e sottoposti alle operazioni di peso col costume da gara.
- e) Ogni concorrente va misurato solo una volta, a discrezione del Capogiuria è concessa una seconda misurazione. Nel caso della pesatura invece è sempre concessa una seconda tornata nel limite dell'orario.
- f) Tutte le misurazioni si effettuano con stecca metrica e squadra di riferimento, la pesatura invece va eseguita con bilancia omologata.
- g) Gli accompagnatori riceveranno un pass dalla organizzazione. Saranno i soli ad avere accesso alla zona di riscaldamento. Il pass accompagnatori è uno ogni Atleta.

NORME COMPORTAMENTALI PER L'ATLETA

- a) PER POTER PARTECIPARE AD UNA COMPETIZIONE C.S.E.N., L'ATLETA DEVE ESIBIRE LA TESSERA VALIDA PER L'ANNO IN CORSO.
- b) L'ATLETA AL MOMENTO DELLA PESATURA E REGISTRAZIONE DEVE PRESENTARSI IN COSTUME DA GARA INDOSSATO CHE DOVRA' CORRISPONDERE AI CRITERI DI DECENZA. INOLTRE NON DOVRA' ESSERE SPOSTATO DURANTE I CONFRONTI E LA ROUTINE. L'ATLETA APPORRA' IL NR DI GARA SUL LATO DX DEL COSTUME E NON DEVE INDOSSARE ORECCHINI, COLLANE, OROLOGI, BRACCIALETTI E ANELLI DURANTE LA MANIFESTAZIONE, NELLE CATEGORIE FEMMINILI TUTTO CIO' CHE E' CONSENTITO E' PREVISTO DA QUESTO REGOLAMENTO IN APPOSITA SEZIONE;



- c) L'ATLETA CHE NON SI PRESENTA SUL PALCO NEI TEMPI NECESSARI QUANDO LA CATEGORIA DI APPARTENENZA VIENE CHIAMATA, SARA' POSTO FUORI COMPETIZIONE;
- d) L'ATLETA PUO' USARE SOLO COLORANTI NON SPORCHEVOLI COME PREVISTO DA QUESTO REGOLAMENTO IN APPOSITA SEZIONE.
- e) NEL ROUND DEL POSING L'ATLETA PUO' POSARE CON UN SOTTOFONDO MUSICALE DI SUA SCELTA, CON UNA COREOGRAFIA ASSOLUTAMENTE LIBERA MA SENZA IL COINVOLGIMENTO DI ALTRE PERSONE, ANIMALI O OGGETTI PERICOLOSI, IL TEMPO MASSIMO E' DI SESSANTA SECONDI. LA ROUTINE SARA' EFFETTUATA ESCLUSIVAMENTE ALLA FINALE.
- f) L'ATLETA E' TENUTO A RISPETTARE I GIUDICI ED IL PUBBLICO IN SALA, L'ABBANDONO E LA CONSTESTAZIONE DURANTE LA GARA SARA' ELEMENTO DI SQUALIFICA. LO STESSO ATLETA RECIDIVO DI ALTRI ATTI COMPORTAMENTALI SCORRETTI NON SARA' ACCETTATO ALLE ISCRIZIONI DI GARE UFFICIALI SUCCESSIVE E PERTANTO SARA' SQUALIFICATO A TEMPO DETERMINATO. IL SUO COMPORTAMENTO VERRA' SEGNALATO ALLE SEGRETERIE DEGLI ALTRI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA nonché DELLA FIPE; IN OGNI CASO IL SUO NOMINATIVO ASSIEME ALLA DESCRIZIONE DEL COMPORTAMENTO VERRA' INSERITO IN UNA BLACK LIST TEMPORANEAMENTE O DEFINITIVAMENTE.
- g) UNA CATEGORIA PER ESSERE CONSIDERATA TALE DOVRA' AVERE ALMENO 3 ATLETI IN CONCORSO TRA LORO. QUANDO NON SI RAGGIUNGE IL MINIMO L'ATLETA SARA' COMUNQUE VALUTATO PER LA SUA CATEGORIA MA GIUDICATO UNITAMENTE AGLI ALTRI NELLA CATEGORIA PIU' PROSSIMA ;
- h) L'ATLETA DEVE RISPETTARE GLI AMBIENTI DOVE SI SVOLGONO GLI EVENTI SPORTIVI, 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 PENALE E CIVILE;
- i) L'ATLETA DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA GARA NON DEVE ABBANDONARE IL PALCO DI GARA ECCEZIONE FATTA PER MALORE E NECESSITA' IMPELLENTI;
- l) L'ATLETA ULTIMATA LA GARA, QUANDO NON CONCORDE CON IL GIUDIZIO FINALE , TRAMITE LA SOCIETA' DI APPARTENENZA, PUO' RICHIEDERE PER ISCRITTO ALLA SEGRETERIA NAZIONALE IL MOTIVO DEL PROPRIO PIAZZAMENTO E/O INOLTRE IL



PROPRIO DISSENSO. LA SEGRETERIA NAZIONALE SI RISERVERA' DI RISPONDERE DOPO AVERNE VERIFICATO LE CONTESTAZIONE;

m) I VERBALI DI GARA POTRANNO ESSERE RICHIESTI IN COPIA DI ORIGINALE DIRETTAMENTE ALLA SEGRETERIA NAZIONALE PREVIO PAGAMENTO ANTICIPATO DEI DIRITTI DI SEGRETERIA DI 10 EURO. VERRANNO SPEDITI UNICAMENTE VIA MAIL IN FORMATO PDF;

n) L'ATLETA AL MOMENTO DELLA PESATURA DOVRA' PRESENTARSI NELLA CATEGORIA PER LA QUALE SI E' ISCRITTO. QUALORA IL PESO FOSSE AL LIMITE DELLA CATEGORIA CON UN BONUS DI + 100GR;

o) L'ATLETA DEVE COMPILARE E FIRMARE APPOSITA DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

MEDICOETICO\LEGALE E DI TRATTAMENTO DATI PERSONALI;

q) INESTETISMI GRAVI COME GINECOMASTIE EVIDENTI, ACNE DEVASTANTE, INFIAMMAZIONI MUSCOLARI ANOMALE CON RELATIVI GONFIORI, ECCESSIVA DILATAZIONE ADDOMINALE, VERRANNO PENALIZZATE CON UNA POSIZIONE DI CLASSIFICA. L'ESISTENZA DELL'INESTETISMO DEVE ESSERE STABILITA DALLA MAGGIORANZA DELLA GIURIA E DESCRITTA IN UN VERBALE FIRMATO DAL CAPOGIURIA E DAI GIUDICI CONSTATANTI;

CRITERI DI GIUDIZIO BODYBUILDING – HP

ogni Atleta 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 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

CRITERI DI GIUDIZIO MISS BODY

ogni Atleta 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.

Il Costume da gara sarà libero e di qualunque colore o decorazione (come da regolamento internazionale).

Le MISS BODY gareggiano scalze.

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, 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 il 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

CRITERI DI GIUDIZIO MISTER MODEL

Nella categoria MODEL si privilegia eleganza, portamento e carisma, viene tenuta in particolare considerazione bellezza, struttura e simmetria piuttosto che la muscolarità. Gli elementi di valutazione del MISTER MODEL sono tre:

ESTETICA: giudizio estetico complessivo (bellezza personale, abbronzatura, cura dei dettagli, qualità della pelle)

FISICITA': struttura a V, linea piacevole, proporzioni, tonicità generale (particolare rilevanza per l'addome e glutei), durante questa fase il concorrente si metterà nella posizione richiesta, prima **DI FRONTE** poi **DI SCHIENA** senza contrarre la muscolatura in modo da permettere la valutazione comparativa.

PORTAMENTO: mascolinità, carisma e presenza di palco, portamento ed eleganza nelle movenze. Durante questa fase (descritta a fine regolamento) il concorrente, dovrà eseguire la T-walking

Costume da gara: Boxer al ginocchio non attillato di foggia e colore a gradimento

Accessori: Senza limitazioni, ma che non intralcino la valutazione dell'atleta



CRITERI DI GIUDIZIO MISTER FITNESS

Nella categoria FITNESS la muscolatura viene tenuta in considerazione più che nel MODEL, Gli elementi di valutazione sono tre:

ESTETICA: giudizio estetico complessivo (bellezza personale, abbronzatura, cura dei dettagli, qualità della pelle)

FISICITA': struttura a V, linea piacevole, proporzioni, buona muscolarità, durante questa fase il concorrente si metterà nella posizione richiesta, prima **DI FRONTE** poi **DI SCHIENA** contraendo lievemente la muscolatura ma senza assumere la classica posizione del BB, in modo da permettere la valutazione comparativa.

PORTAMENTO: mascolinità, carisma e presenza di palco, portamento ed eleganza nelle movenze. Durante questa fase (descritta a fine regolamento) il concorrente, dovrà eseguire la T-walking

Costume da gara: Boxer al ginocchio non attillato di foggia e colore a gradimento

Accessori: Senza limitazioni ma che non intralcino la valutazione dell'atleta

NOTE: Possono partecipare alle competizioni MODEL - FITNESS solo ed esclusivamente atleti che non abbiano mai gareggiato o che abbiano solo partecipato a competizioni simili

In queste categorie non è prevista routine libera

CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE

PROCEDURA

L'Atleta si iscrive nella categoria che reputa la più idonea al suo fisico. Prima di iniziare il pregara si visioneranno i concorrenti partendo dalla categoria MODEL e si stabilirà la correttezza o meno della scelta dell'Atleta, in caso contrario si provvederà allo spostamento.

LA VISIONE DEGLI ATLETI SI SVOLGERA' POSSIBILMENTE SUL PALCO, LA PROCEDURA VERRA' ESEGUITA DAL CAPOGIURIA ASSIEME ALLE DUE PIU' ALTE AUTORITA' FEDERALI PRESENTI ALLA COMPETIZIONE.

CRITERI DI GIUDIZIO DONNE BIKINI MODEL

Nella categoria BIKINI MODEL si privilegia eleganza, portamento e femminilità, viene tenuta in particolare considerazione bellezza, struttura e simmetria piuttosto che la muscolarità. Gli elementi di valutazione delle MISS BIKINI MODEL sono tre:



ESTETICA: giudizio estetico complessivo (carisma, sex appeal, bellezza personale, abbronzatura, cura dei dettagli, qualità della pelle)

FISICITA': durante questa fase la concorrente si metterà nella posizione richiesta, ed eseguirà le disposizioni impartite dal Capogiuria:

1 DI FRONTE

2 DI SCHIENA

senza contrarre la muscolatura e con una mano sul fianco in modo da permettere la valutazione comparativa.

PORTAMENTO: Durante questa fase (descritta a fine regolamento) la concorrente, dovrà eseguire la T-walking ossia dalla sua posizione rappresentata dalla stella, portarsi al centro del palco in posizione uno e fermarsi, poi camminare alla sua sinistra fino alla posizione due e fermarsi, camminare fino al lato opposto del palco in posizione 3 e fermarsi. Poi rientrare in posizione uno e fermarsi, successivamente dare le spalle al pubblico e rientrare in posizione di partenza.

Costume da gara: Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una Scarpa con tacco alto.

Accessori: Senza limitazioni ma che non intralcino la valutazione dell'atleta

CRITERI DI GIUDIZIO DONNE SHAPE

ogni Atleta è valutata su tre elementi portanti:

SIMMETRIA TRA LE PARTI: proporzioni tra i distretti muscolari (superiore e inferiore)

MUSCOLARITA': evidenziata ed equilibrata senza eccessive sproporzioni, comunque inferiore alla categoria FITNESS

DEFINIZIONE: espressa in termini di qualità muscolare ma senza estremizzazioni o eccessive emaciazioni del viso

La Presentazione generale dovrà essere curata nei dettagli ed esaltare la femminilità dell'atleta.

Il Costume da gara 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 devono intralciare la valutazione muscolare.

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

NOTE: In queste categorie (BIKINI MODEL – SHAPE) non è prevista routine libera

CRITERI DI GIUDIZIO DONNE FITNESS

ogni Atleta è valutata su tre elementi portanti:

SIMMETRIA TRA LE PARTI: proporzioni tra i distretti muscolari (superiore e inferiore)

MUSCOLARITA': evidenziata ed equilibrata senza eccessive sproporzioni

DEFINIZIONE: espressa in termini di qualità muscolare.

La Presentazione generale: dovrà essere curata nei dettagli ed esaltare la femminilità dell'atleta.

Il Costume da gara: sarà di qualunque fattura colore o decorazione, durante il round delle pose obbligatorie va sempre calzata una Scarpa con tacco alto.

Gli accessori: non devono intralciare la valutazione muscolare. 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.

- 1 RILASSATO FRONTALE
- 2 LATERALE DESTRA
- 3 RILASSATO DI SCHIENA
- 4 LATERALE SINISTRA

POSE OBBLIGATORIE MUSCOLARITA' E DEFINIZIONE

Per la valutazione dello sviluppo e delle qualità muscolari il posing obbligatorio è caratterizzato da cinque chiamate:

- 1 ESPANSIONE DORSALE FRONTALE
- 2 DOPPIO BICIPITE FRONTALE
- 3 ESPANSIONE DORSALE DI SCHIENA
- 4 DOPPIO BICIPITE DI SCHIENA
- 5 ADDOMINALI MANI ALLA NUCA



CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE FEMMINILI

PROCEDURA: L'Atleta si iscrive nella categoria che reputa la più idonea al suo fisico. Prima di iniziare il pregara si visioneranno le concorrenti partendo dalla categoria BIKINI MODEL e si stabilirà la correttezza o meno della scelta dell'Atleta.

LA VISIONE DELLE ATLETE SI SVOLGERA' POSSIBILMENTE SUL PALCO, LA PROCEDURA VERRA' ESEGUITA DAL CAPOGIURIA ASSIEME ALLE DUE PIU' ALTE AUTORITA' FEDERALI PRESENTI ALLA COMPETIZIONE.

La decisione della commissione così' costituita è inappellabile.

Di conseguenza se durante la visione nel line-up della cat. BIKINI MODEL - SHAPE – FITNESS - BODY si evidenzia che un Atleta sia idonea ad una categoria diversa, le si chiederà di spostare la sua competizione nella categoria più idonea oppure di rinunciare alla gara. La commissione selezionatrice previo accordo con l'organizzazione potrà eventualmente proporre un'esibizione fuori concorso.

COLORANTI DA GARA

- a) Il C.S.E.N. proibisce l'utilizzo di coloranti sporchevoli
- b) nel backstage risulta proibita la applicazione di coloranti di qualunque genere– solo olio trasparente
- c) se tra gli atleti in attesa di salire sul palco si presenta un atleta visibilmente sporco, ossia che allo strofinamento liberi colore, lo stesso viene completamente pulito dai membri del comitato tecnico
- d) l'atleta in questione è libero di salire sul palco nello stato in cui si trova dopo la pulizia aggiungendo esclusivamente un velo di olio trasparente, oppure di abbandonare la gara

T-WALKING

MAN FITNESS

MAN MODEL

MISS BIKINI MODEL

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.