



ENDAS
Ente Nazionale Democratico
di Azione Sociale

REGOLAMENTO GARE DI SVILUPPO MUSCOLARE E FITNESS

ATLETI

CATEGORIA FITNESS FEMMINILE

CATEGORIE H/P 0

CATEGORIE H/P +2

CATEGORIE H/P +4

REGOLE COMPORTAMENTALI

Art.1 Per partecipare ad una gara indetta dall'ENDAS , l'Atleta deve esibire la tessera vidimata per l'anno in corso.

Art. 2 L'Atleta deve comunicare la propria partecipazione all'Organizzatore almeno 10 giorni prima della gara.

Art.3 L'Atleta è tenuto a rispettare i Giudici ed il Pubblico in sala. Se durante la gara , abbandona o contesta la stessa , sarà immediatamente sanzionato ed escluso dalla manifestazione.

Art.4 Ad ogni competizione ENDAS nessun Atleta può portare sul palco accessori (bracciali ,orologi , collane, ecc.); indumenti oltre il costume (cappelli, foulard,scarpe,ecc.) e strumenti di ogni genere (step, sedie, bottiglie, asciugamani,ecc.).

Art.5 E' ammesso come abbronzante solo l'uso del " PROTAN " o abbronzatura naturale .

SVOLGIMENTO GARA FITNESS FEMMINILE

I° Tempo (Pre-Gara & Gara): Simmetria (proporzioni muscolari).

Le concorrenti saranno giudicate da quattro angoli anatomici nel seguente ordine:

1. Frontale
2. Lato destro
3. Dorsale
4. Lato sinistro

Durante questa fase le concorrenti eseguiranno le posizioni comparative richieste in modo da permettere la valutazione delle proporzioni muscolari. Presentazione in bikini e scarpe coi tacchi.

II° Tempo (Pre-Gara & Gara): Sviluppo muscolare & definizione (pose obbligatorie).

Le concorrenti saranno chiamate a confronto eseguendo una serie di sette pose obbligatorie nel seguente ordine:

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. Addominali mani alla nuca

Così evidenziate in ordine di chiamata, durante questa fase le concorrenti eseguiranno una lieve contrazione muscolare mantenendo, nel contempo, la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa. Presentazione in bikini e scarpe coi tacchi.

III° Tempo: Routine libera.

La routine libera avrà la durata massima di 90 secondi ed i giudici valuteranno la coordinazione acrobatica e l'elasticità fisica. La base musicale è di libera interpretazione ed i giudici valuteranno il grado di difficoltà.

ABBIGLIAMENTO GARA FITNESS FEMMINILE

COSTUMI & SCARPE

Il costume di gara deve essere una versione “bikini”:

- parte superiore qualsiasi tipo di coppa , triangolo o balconcino purché abbia bretelle di sostegno.
- parte inferiore, qualsiasi modello purché non sia un perizoma e copra almeno 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 comunque la comune decenza.

Le concorrenti devono indossare scarpe a tacchi alti.

SVOLGIMENTO GARA H/P MASCHILE

I° Tempo (Pre-Gara & Gara): Simmetria (proporzioni muscolari)

I concorrenti sono giudicati da quattro angoli anatomici nel seguente ordine :

1. Frontale
2. Laterale dx
3. Dorsale
4. Laterale sx

Durante questa fase i concorrenti eseguiranno le posizioni comparative richieste in modo da permettere la valutazione delle proporzioni muscolari.

II° Tempo (Pre-Gara & Gara): Muscolosità (pose obbligatorie)

I concorrenti saranno chiamati a confronto eseguendo una serie di nove pose obbligatorie nel seguente ordine :

1. Doppi bicipiti frontali
2. Dorsali frontali
3. Espansione toracica dx
4. Tricipite laterale dx
5. Doppi bicipiti di schiena
6. Dorsali di schiena
7. Espansione toracica sx
8. Tricipite laterale sx
9. Addominali mani alla nuca

Così evidenziati in ordine di chiamata , durante questa fase i concorrenti eseguiranno una contrazione muscolare mantenendo, nel contempo, la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione della muscolosità.

III° Tempo : Routine libera

Il concorrente deve eseguire una routine di pose libere con un sottofondo musicale di sua scelta e con un tempo massimo di 60 secondi, la base musicale è di libera interpretazione.

MEMBRI DELLA GIURIA

Il Capo giuria

- E' compito del Capo giuria coordinare il lavoro dei Giudici durante l'iscrizione , il peso e la finale.
- E' responsabile del buon andamento delle operazioni di voto.
- Stila le classifiche dopo aver fatto i relativi conteggi dei singoli Giudici.
- E' custode dei verbali di gara per tutto l'arco della manifestazione.
- Impartisce il dialogo con gli atleti ordinando le varie fasi.
- Nel caso della gara è tenuto a riscontrare che il giudizio sia stato obbiettivamente giusto. Nel caso riscontri delle anomalie o dei giudizi a suo modo non corretti , ha la facoltà di chiamare a sé il giudice interessato, affinché possa chiedere delucidazioni in causa all'argomento.
- Ha la facoltà di allontanare un'atleta dal palco, in base agli articoli delle regole comportamentali .

Giuria

- I giudici devono sedere a circa 4 metri dal palco in modo da consentire la completa visione dell'atleta.
- Ogni giudice deve essere fornito di un piccolo tavolo a sé .
- Durante il pre-gara , le prime due file di poltrone retrostante la giuria devono essere libere ed inoltre nessun fotografo o cameraman può avvicinarsi ai giudici.
- Alla sinistra della giuria siede il segretario di giuria .