

REGOLAMENTO NAZIONALE

Settore Bodybuilding & Fitness

In vigore dal 01/01/2026. Il presente regolamento annulla e sostituisce tutti i precedenti. Redatto a cura del Direttivo Nazionale di settore.

AFFILIAZIONE ATLETI FNBBI

VALIDA DAL 01 GENNAIO AL 31 DICEMBRE 2026

LE AFFILIAZIONI SONO APERTE DAL 01 GENNAIO 2026 E POSSONO AVVENIRE CON LE SEGUENTI MODALITA'

ENTRO IL 31/03/2026 IL COSTO DELL'AFFILIAZIONE E' DI EURO 120,00

DAL 01/04/2026 IL COSTO DELL'AFFILIAZIONE E' DI EURO 150,00

MODALITA' DI PAGAMENTO

BONIFICO DA EFFETTUARE AL DESTINATARIO: **ASSOCIAZIONE SPORTIVA FNBBI**

COORDINATE BANCARIE ITALIANE: **IBAN IT 20 T 02008 44440 000102855884**

ATLETI AFFILIATI FNBBI 2026

Tutti gli atleti che hanno effettuato l'affiliazione annuale alla FNBBI hanno diritto a:

- 1) N°1 pass accompagnatore gratuito
- 2) la possibilità di scegliere se fare doppia categoria (MAX 3 Categorie) su tutte le competizioni senza pagare alcun costo aggiuntivo
- 3) Tessera assicurativa CSEN digitale
- 4) Maglietta ufficiale FNBBI in tutte le competizioni
- 5) lista riservata a tutti i familiari con lo sconto del biglietto teatro o palazzetto

ATLETI NON AFFILIATI FNBBI 2026

Tutti gli atleti che non hanno effettuato l'affiliazione annuale alla FNBBI devono pagare in extra a loro scelta:

- 1) pass accompagnatore Euro 20,00
- 2) Euro 40,00 se si sceglie di fare doppia categoria
- 3) NO Tessera assicurativa CSEN
- 5) Euro 20,00 Maglietta ufficiale FNBBI
- 6) NO lista riservata a tutti i familiari con lo sconto biglietto teatro o palazzetto

ISCRIZIONE GARA

l'iscrizione gara viene fatta sul posto di ogni competizione FNBBI al costo di € 60,00



ISCRIZIONI GARE

- a) Pesatura - misurazioni - iscrizioni si svolgono dalle ore 10.00 fino alle ore 13,00 inizio gara ore 15,00.
- b) Le operazioni di peso e iscrizione si svolgono in un'apposita sala dove i concorrenti entrano uno per uno muniti di documento di identità e in caso di routine di chiavetta USB con base musicale in MP3 o MP4 pronta per l'uso.
- c) Alle operazioni di iscrizione - pesatura - misurazione presenziano almeno tre giudici e il Presidente FNBBI.
- d) I concorrenti vengono misurati senza scarpe e sottoposti alle operazioni di peso col costume da gara.
- e) Ogni concorrente sarà misurato solo una volta, a discrezione del Capo giuria 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 (altimetro), la pesatura invece va eseguita con bilancia omologata.
- g) Per ogni atleta è previsto un solo pass accompagnatore: gratuito se l'atleta è affiliato oppure pagandolo €uro 20,00 se non è affiliato. Gli accompagnatori saranno i soli ad avere accesso alla zona di riscaldamento insieme agli atleti.
- H) l'atleta fatta la misurazione e la registrazione pagherà €uro 60,00 per partecipare alla competizione.

NORME COMPORTAMENTALI PER L'ATLETA



- a) 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 N° 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;
- b) L'ATLETA CHE NON SI PRESENTA SUL PALCO NEI TEMPI NECESSARI QUANDO LA CATEGORIA DI APPARTENENZA VIENE CHIAMATA, SARA' POSTO FUORI COMPETIZIONE;
- c) L'ATLETA PUO' USARE SOLO COLORANTI NON SPORCHEVOLI COME PREVISTO DA QUESTO REGOLAMENTO IN APPOSITA SEZIONE.
- d) 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.
- e) L'ATLETA E' TENUTO A RISPETTARE I GIUDICI ED IL PUBBLICO IN SALA, L'ABBANDONO E LA CONTESTAZIONE 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, IN OGNI CASO IL SUO NOMINATIVO ASSIEME ALLA DESCRIZIONE DEL COMPORTAMENTO VERRA' INSERITO IN UNA BLACK LIST TEMPORANEAMENTE O DEFINITIVAMENTE.

- f) UNA CATEGORIA PER ESSERE CONSIDERATA TALE DOVRA' AVERE ALMENO 2 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 ;
- g) 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;
- h) L'ATLETA DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA GARA NON DEVE ABBANDONARE IL PALCO DI GARA ECCEZIONE FATTA PER MALORE E NECESSITA' IMPELLENTI;
- i) 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. LA SEGRETERIA NAZIONALE SI RISERVERA' DI RISONDERE DOPO AVERNE VERIFICATO LA CONTESTAZIONE;
- l) 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 + 250GR;
- m) L'ATLETA DEVE COMPILEARE E FIRMARE APPOSITA DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA' MEDICO\ETICO\LEGALE E DI TRATTAMENTO DATI PERSONALI;



n) INESTETISMI GRAVI COME GINECOMASTIE EVIDENTI, ACNE DEVASTANTE, INFIAMMAZIONI MUSCOLARI ANOMALE CON RELATIVI GONFIORI, ECCESSIVA DILATAZIONE ABDOMINALE, 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;



CATEGORIE FNBBI 2026

BODYBUILDING

- 1) ESORDIENTI (prima gara assoluta)
- 2) JUNIORES fino a 23 anni
- 3) SUPER LEGGERI 70KG
- 4) LEGGERI 75KG
- 5) MEDI 85KG
- 6) MASSIMI OLTRE 85KG
- 7) MASTER 40 CAT UNICA
- 8) MASTER 50 CAT UNICA
- 9) MASTER 60 CAT UNICA

ALTEZZA PESO

- 10) HP TOLL MENO IL 5%
- 11) HP TOLL FINO 175CM PIU' 5%
- 12) HP TOLL OLTRE 175CM PIU' 5%

MAN'S PHYSIQUE

- 13) MAN'S PHYSIQUE JUNIORES (23 anni)
- 14) MAN'S PHYSIQUE FINO A 175CM
- 15) MAN'S PHYSIQUE OLTRE 175CM
- 16) MAN'S PHYSIQUE OVER 40

NOVITÀ 2025:

«MODEL MAN COSPLAY»

- 17) categoria unica

CLASSIC PHYSIQUE

- 18) CLASSIC PHYSIQUE CAT. UNICA

MODEL WOMAN

- 19) MODEL WOMAN
- 20) MODEL WOMAN OVER 40

MODEL PHYSIQUE

- 21) MODEL PHYSIQUE CAT. UNICA

BIKINI

- 22) DONNE BIKINI SOTTO 163 CM
- 23) DONNE BIKINI SOPRA 163CM
- 24) DONNE BIKINI OVER 40

SHAPE

- 25) categoria unica

BODY FITNESS

- 26) categoria unica

WELLNESS

- 27) categoria unica

NOVITÀ 2025:

«MODEL WOMAN COSPLAY»

- 28) categoria unica



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 adipone, 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

ROUTINE: Le categorie Bodybuilding & Hp prevedono una routine libera di 60 secondi



POSE OBBLIGATORIE BODYBUILDING E HP

FNBBI

MEN'S BODYBUILDING



POSE #4:
SIDE TRICEP POSE



POSE #5:
BACK DOUBLE BICEP POSE



POSE #1:
FRONT DOUBLE BICEP POSE



POSE #2:
FRONT LAT SPREAD POSE



POSE #3:
SIDE CHEST POSE



POSE #6:
BACK LAT SPREAD POSE



POSE #7:
ABDOMINAL & THIGH POSE



POSE #8:
MOST MUSCULAR POSE

CRITERI DI GIUDIZIO MEN'S PHYSIQUE



Nella categoria MEN'S PHYSIQUE, la muscolatura viene valutata in tre step:

ESTETICA:

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

FISICITA':

Viene valutata la struttura a V, linea piacevole, proporzioni, punto vita stretto e definizione muscolare, durante questa fase il concorrente si metterà nella posizione richiesta:

DI FRONTE - LATO DESTRO - DI SCHIENA - LATO SINISTRO

contraendo lievemente la muscolatura ma senza assumere la classica posizione del BB, in modo da permettere la valutazione comparativa.

PORATAMENTO:

mascolinità, carisma e presenza di palco, portamento ed eleganza nelle movenze. Durante questa fase (descritta a fine regolamento) il concorrente, dovrà eseguire la « I – Walking» .

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

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

In questa categoria non è prevista routine libera ma solo la presentazione iniziale.

La categoria Man's physique prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione sul palco in costume da bagno facendo la « I » WALKING

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco sempre in costume da bagno di cui segue i confronti con gli altri atleti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria non è prevista la routine

POSE OBBLIGATORIE MAN'S PHYSIQUE

FNBBI
MEN'S PHYSIQUE
DIVISION

#1: FRONT POSITION
FACING JUDGES
OPTIONAL HAND ON HIP OR
HAND IN POCKET

PRESENTATION POSE

#2: BACK POSITION
HALF TURN TO BACK/
BACK TO JUDGES

OR

#3: BACK POSITION
BACK TO JUDGES
OPTIONAL HAND ON HIP OR
HAND IN POCKET

#4: FRONT POSITION
HALF TURN TO FRONT/
FRONT TO JUDGES

ATHLETE: JEREMY BUENDIA



CRITERI DI GIUDIZIO CLASSIC PHYSIQUE

Nella categoria CLASSIC PHYSIQUE , la muscolatura viene valutata in tre step:

ESTETICA:

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

FISICITA':

struttura a V, linea piacevole, proporzioni, buona muscolarità e simmetria durante questa fase il concorrente si metterà nelle 5 posizioni richieste:

DOPPI BICIPITI FRONTALI – ESPANSIONE TORACICA – DOPPI BICIPITI DI SCHIENA – VACUM -ADDOME E GAMBE – POSA LIBERA

PORTEMENTO:

mascolinità, carisma e presenza di palco, portamento ed eleganza nelle movenze. Durante questa fase (descritta a fine regolamento) il concorrente, dovrà eseguire la «I» Walking.

Costume da gara: Boxer o pantaloncino aderente

Accessori: no

La categoria Classic Physique prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione sul palco in costume da bagno facendo la «I» walking

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco sempre in costume da bagno di cui segue i confronti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria è prevista la routine di 60 secondi

POSE OBBLIGATORIE CLASSIC PHYSIQUE

FNBBI

MEN'S CLASSIC
PHYSIQUE
DIVISION



POSE #1:
FRONT DOUBLE BICEP POSE



POSE #2:
SIDE CHEST POSE



POSE #3:
BACK DOUBLE BICEP POSE



POSE #4:
ABDOMINALS AND THIGH POSE



POSE #5:
FAVORITE CLASSIC POSE

CRITERI DI GIUDIZIO MODEL WOMAN

Nella categoria MODEL si privilegia eleganza, portamento e femminilità; viene tenuta in particolare considerazione la bellezza, il portamento e la scelta dell'abito da sera. Gli elementi di valutazione delle MODEL WOMAN sono:

ESTETICA:

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

PORTAMENTO:

durante questa fase la concorrente sfilerà sul palco effettuando la classica camminata a «l» ossia dalla sua posizione rappresentata dalla stessa, portarsi al centro del palco davanti alla giuria e fare una «presentazione libera» con le classiche pose obbligatorie, dopo di chè dovrà tornare indietro e posizionarsi a fondo palco. Quando tutte le concorrenti avranno effettuato la camminata a l , verranno tutte chiamate al centro del palco dove dovranno fare i confronti nelle seguenti pose richieste dai giudici:

DI FRONTE MANO SU UN FIANCO - LATO DX - DI SCHIENA MANO SU UN FIANCO -LATO SX

SCELTA DELL'ABITO:

Si consiglia di scegliere un abito elegante e vistoso conforme al proprio gusto e carattere personale. Dovranno essere indossate calzature con il tacco a propria discrezione e piacere.

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

La categoria Model Woman prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione singolarmente sul palco in abito da sera effettuando la «l» walking .

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco con tutte le altre concorrenti in abito da sera di cui seguiranno i confronti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria non è prevista la routine

MODEL WOMAN



CRITERI DI GIUDIZIO MODEL PHYSIQUE

Nella categoria MODEL PHYSIQUE si privilegia oltre all'eleganza, al portamento e alla femminilità, un fisico più tonico e definito rispetto alla categoria model woman ; viene tenuta in particolare considerazione la bellezza, il portamento, la scelta dell'abito da sera e il fisico che non deve presentare inestetismi o lassità cutanee. Gli elementi di valutazione delle MODEL PHYSIQUE sono:

L'ESTETICA:

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

PORTAMENTO:

durante questa fase la concorrente sfilerà sul palco effettuando la classica camminata a «I» ossia dalla sua posizione rappresentata dalla stessa, portarsi al centro del palco , andare fronte alla giuria, fare la propria «presentazione» con le pose rilassate, salutare e posizionarsi a fondo palco.

Quando tutte le concorrenti hanno effettuato la camminata a «I» , verranno tutte chiamate al centro del palco dove dovranno fare i confronti nelle seguenti pose richieste dai giudici:

DI FRONTE MANO SU UN FIANCO - LATO DX - DI SCHIENA MANO SU UN FIANCO - LATO SX

FISICO:

La model Physique deve avere un fisico tonico, definito e con una nota di muscolarità

SCELTA DELL'ABITO:

Si consiglia di scegliere un abito elegante e vistoso conforme al proprio gusto e carattere personale. Dovranno essere indossati calzature con il tacco.

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

La categoria Model Physique prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione singolarmente sul palco in abito da sera effettuando la «I» walking .

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco con tutte le altre concorrenti in abito da sera di cui seguiranno i confronti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria non è prevista la routine

MODEL PHYSIQUE



CRITERI DI GIUDIZIO MODEL COSPLAY

La categoria **Model Cosplay** è una categoria scenica e di interpretazione, in cui viene premiata la capacità dell'atleta di **impersonare un personaggio** attraverso costume, presenza e performance.

Ogni atleta potrà rappresentare **qualsiasi personaggio**, senza limiti di genere o stile: (Eroe / eroina, cattivo / villain, personaggi fantasy, anime, film, videogiochi, fumetti, serie TV, ecc.)

Verrà valutato in particolare:

-Creatività e originalità del personaggio scelto

-Qualità e cura dell'abito/costume (dettagli, coerenza, rifiniture) & **oggetti di scena e accessori**

-Interpretazione e impersonificazione del personaggio sul palco

-Presenza scenica, portamento e bellezza (trattandosi di categoria "Model")

-Coinvolgimento e impatto scenico complessivo dell'esibizione

(Ogni atleta è libera di scegliere ciò che ritiene più adatto alla propria performance: costumi, make-up, parrucche, maschere, oggetti scenici e qualsiasi elemento utile a rendere il personaggio più realistico e riconoscibile)

Non sono previste particolari limitazioni, purché l'esibizione rispetti il contesto sportivo e scenico dell'evento.

1° Round – Presentazione singola con musica

Ogni atleta salirà sul palco **singolarmente** ed eseguirà una performance ispirata al cosplay scelto.

La musica è a scelta dell'atleta (Da consegnare su **chiavetta USB in formato MP3**)

In questo round non viene richiesta solo una semplice camminata:

l'atleta dovrà realizzare una vera e propria **esibizione interpretativa**, cercando di rappresentare al meglio il personaggio scelto, con movimenti, atteggiamento e stile coerenti con il tema.

2° Round – Confronti in gruppo davanti alla giuria

Nel secondo round le atlete verranno chiamate in **confronto** davanti ai giudici ed eseguiranno le **pose rilassate**:

Frontale, Lato sinistro, Di schiena e Lato destro

Questo momento serve a valutare in modo comparativo **presenza, portamento, fisico, eleganza e resa complessiva del cosplay**.

Seguirà subito dopo la premiazione.

MODEL COSPLAY





CRITERI DI GIUDIZIO DONNE BIKINI

Nella categoria BIKINI 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 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 Capo giuria.

FRONTE – LATO DESTRO MANO SUL FIANCO – SCHIENA – LATO SINISTRO MANO SUL FIANCO

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 «l» walking ovvero, la concorrente annunciata con il numero assegnatole al momento dell'iscrizione dovrà entrare e fermarsi al centro del palco per poi andare avanti alla giuria e fare la propria «routine di presentazione con le pose » per poi girarsi dando 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 intralciino la valutazione dell'atleta

La categoria Donne Bikini Model prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione sul palco in costume da bagno.

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco sempre in costume da bagno di cui segue i confronti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria non è prevista la routine

POSE OBBLIGATORIE BIKINI

FNBBI

BIKINI POSES



POSE #1:
FRONT POSITION
FACING JUDGES / ONE HAND ON HIP



POSE #2:
QUARTER TURN RIGHT
LEFT SIDE TO JUDGES / RIGHT HAND ON HIP



POSE #3:
QUARTER TURN BACK
BACK TO JUDGES / ONE HAND ON HIP



POSE #4:
QUARTER TURN RIGHT
RIGHT SIDE TO JUDGES / LEFT HAND ON HIP



POSE #5:
QUARTER TURN FRONT
FACING JUDGES / ONE HAND ON HIP



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

ROUTINE: La categoria Shape prevede una routine libera di 60 secondi

CRITERI DI GIUDIZIO BODY 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)

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

ROUTINE: La categoria Donne Body Fitness prevede una routine libera di 60 secondi



FNBBI

BODY FITNESS



POSE #3
REAR DOUBLE BICEP, OPEN HANDS



POSE #1
FRONT DOUBLE BICEP, OPEN HANDS



POSE #2
SIDE CHEST WITH ARMS EXTENDED



POSE #4
SIDE TRICEP WITH EXTENDED LEG



POSE #5
ABDOMINALS WITH ONE THIGH

CRITERI DI GIUDIZIO DONNE WELLNESS



La WELLNESS dovrà avere una condizione quasi uguale a quella delle Bikini , ma le atlete Wellness, a differenza, dovranno avere un po' più di massa muscolare. La percentuale di grasso corporeo dovrà essere un po' più alta con una leggera separazione ma senza striature.

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 Capo giuria.

FRONTE – LATO DESTRO – SCHIENA – LATO SINISTRO

Contraendo leggermente la muscolatura e con una mano sul fianco in modo da permettere la valutazione comparativa.

PORATAMENTO:

Durante questa fase (descritta a fine regolamento) la concorrente, dovrà eseguire «l» walking ovvero, la concorrente annunciata con il numero assegnatole al momento dell'iscrizione dovrà entrare e fermarsi al centro del palco per poi andare avanti alla giuria e fare la propria «routine di presentazione con le pose » per poi girarsi dando le spalle al pubblico e rientrare in posizione di partenza.

Costume da gara 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

La categoria Wellness prevede 2 round:

PRIMO ROUND: Il primo round è la presentazione sul palco in costume da bagno.

SECONDO ROUND: Il secondo round è la presentazione sul palco sempre in costume da bagno di cui segue i confronti e la cerimonia di premiazione senza alcuna interruzione.

ROUTINE: In questa categoria non è prevista la routine

CATEGORIA WELLNESS





CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI

Ogni atleta, sia **maschile** che **femminile**, è libero di iscriversi alla categoria che ritiene più idonea al proprio livello e alla propria tipologia fisica.

Tuttavia, si specifica che **la sola iscrizione ad una categoria non garantisce automaticamente l'appartenenza alla stessa**.

Al momento dell'iscrizione / registrazione, la giuria potrà valutare l'atleta e, se necessario, **consigliare un cambio categoria**, qualora ritenga che il fisico, lo stile o il livello dell'atleta siano più adatti ad una categoria differente rispetto a quella scelta inizialmente.

L'atleta può accettare il cambio categoria consigliato, così da competere nella divisione più coerente con le proprie caratteristiche.

⚠ In caso invece l'atleta **rifiutasse il cambio** e volesse comunque gareggiare nella categoria scelta da lui/lei, potrà farlo, ma dovrà essere consapevole che:

- i giudici valuteranno l'esibizione secondo i criteri specifici di quella categoria;
- eventuali giudizi o penalizzazioni sul palco non potranno essere contestati, in quanto l'atleta era già stato avvisato della possibilità di essere più idoneo ad un'altra categoria.

In conclusione, **nessuno vieta la scelta libera della categoria, ma ogni atleta deve comprendere che la categoria selezionata deve essere coerente con il proprio profilo e che, in caso contrario, i giudizi saranno comunque applicati secondo regolamento.**

COLORANTI DA GARA

- a) la FNBBI mette a disposizione ad ogni competizione lo SPRAY - TAN al costo di €uro 50,00 e proibisce l'utilizzo di coloranti sporchevoli (MALLO)
- b) nel backstage è possibile l'applicazione di coloranti di qualunque genere (es. JAN TANA – PROTAN – DREAM TAN, ecc) ,l'importante che non macchiano e sporcano come il MALLO

I – WALKING

Il I – Walking è presente solo nelle categorie:

MODEL WOMAN
MODEL PHYSIQUE
MAN'S PHYSIQUE
MISS BIKINI



Durante questa fase il/la concorrente dovrà eseguire la «I» walking ovvero, il/la concorrente annunciato/a con il numero assegnatogli/le al momento dell'iscrizione dovrà entrare e fermarsi al centro del palco per poi andare avanti alla giuria e fare la propria «routine di presentazione con le pose » per poi girarsi dando le spalle al pubblico e rientrare in posizione di partenza facendo il saluto finale e mettendosi in linea con gli/le altri/e atleti/e in fondo al palco in attesa dei confronti.