



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

CAMPIONATO NAZIONALE BODYBUILDING

20 MAGGIO 2023

(aggiornato 13/4/2022)

DOVE E QUANDO

20 MAGGIO 2023

TEATRO IMPERIALE – piazza Giacomo Matteotti , 00012 Guidonia (RM)

OPERAZIONI MISURAZIONI E ISCRIZIONI

ore 12,00 – 15,00

INIZIO GARA

ore 17,00

INGRESSO LIBERO PER IL PUBBLICO ore 16,00

posti disponibili max 250

QUOTA PARTECIPAZIONE PER ATLETA:

Una categoria 70,00€; ogni ulteriore categoria 30,00 €

PREMIAZIONI

Per **OGNI CATEGORIA** premiati i primi 6 classificati con coppe e medaglie.

Il **VINCITORE DELL'ASSOLUTO** di ogni categoria riceve trofeo e rimborso sportivo.

ASSOLUTO

WOMAN BIKINI

WOMAN SHAPE

MAN MODEL

MAN CLASSIC

MAN HP

MAN BODYBUILDING

Trofeo **BEST ROUTINE** per la migliore routine maschile e femminile (l'iscrizione a questa categoria è gratuita, vengono premiati 1° cl.maschile e 1° cl. femminile)

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Mail. fitness@acsi.it

Cell. 347 6245749 (Antonella), 393 2988469 (Patrizia) 389 4863028 (Alberto)

USO DEL MALLO

Attenzione! Viene richiesta la massima cura per evitare di sporcare ambienti e arredi del Teatro. Sarà a disposizione servizio mallo professionale in apposito ambiente e un area all'aperto per chi dovesse usare spray.

Chi vuole fare da solo/a la colorazione è consigliabile provveda prima di entrare nei camerini.

In caso di comportamento che crei un danno all'arredo e mura l'atleta viene squalificato e non ha diritto a nessun rimborso quota.

PREVISTO SERVIZIO TANNING SUL POSTO, TRUCCO, CAPELLI CON "G&C MASTER TAN", PER PRENOTAZIONI Giuseppe Nardiello cell 338 7741769

CATEGORIE FEMMINILI

Bikini – 165 cm

Bikini + 165 cm

Bikini over 35

Bikini over 45

Shape -165 cm

Shape + 165 cm

Shape over 40

CATEGORIE MASCHILI

Juniores

Model – 175 cm

Model + 175 cm

Model over 40

Model over 50

HP – 3 kg

HP + 3 k

HP 0

Classic – 175 cm

Classic + 175 cm

Classic Over 40

Classic Over 50

BodyBuilding – 170 cm

BodyBuilding 170/178 cm

BodyBuilding + 178 cm

Bodybuilding over 40

Bodybuilding over 50

DESCRIZIONE REGOLE PER CATEGORIA

MAN MODEL

Costume shorts sopra il ginocchio colore libero.

Round A) pose model sui quattro lati

Round B) passarella

Round C) confronti

La categoria Over 40 E over 50 non ha altezza , vi partecipano indistintamente tutti gli atleti MODEL aventi il requisito dell'età (l'età si calcola in base al giorno, mese e anno di nascita)

I QUATTRO VINCITORI SI SCONTRANO PER L'ASSOLUTO

MAN CLASSIC

Costume nero pari gamba colore libero.

Round A) pose morfologiche sui quattro lati

Round B) 5 pose obbligatorie muscolari (doppio bicipite frontale, espansione toracica laterale, doppio bicipite di schiena, addominali (vacuum) e gambe, posa tre quarti d schiena)

Round C) routine 60 secondi

Round D) confronti

La categoria Over 40 e over 50 non ha altezza, vi partecipano indistintamente tutti gli atleti CLASSIC aventi il requisito dell'età. (l'età si calcola in base al giorno, mese e anno di nascita).

I QUATTRO VINCITORI SI SCONTRANO PER L'ASSOLUTO

MAN JUNIORES – fino 21 anni

L'età si calcola in base al giorno, mese e anno di nascita.

Costume da bodybuilding colore libero.

Round A) pose morfologiche sui quattro lati

Round B) 7 pose obbligatorie muscolari (doppio bicipite frontale, dorsali frontali mani ai fianchi, espansione toracica laterale, doppio bicipite di schiena, dorsali schiena mani ai fianchi, di fianco tricipite, addominali e gambe)

Round C) routine 60 secondi

Round D) confronti

IL VINCITORE PARTECIPA ALL'ASSOLUTO CON GLI HP

MAN HP

Costume da bodybuilding.

Round A) pose morfologiche sui quattro lati

Round B) 7 pose obbligatorie muscolari (doppio bicipite frontale, dorsali frontali mani ai fianchi, espansione toracica laterale, doppio bicipite di schiena, dorsali schiena mani ai fianchi, di fianco tricipite, addominali e gambe)

Round C) routine 60 secondi secondi

Round D) confronti

La categoria Over 40 è unica, vi partecipano indistintamente tutti gli atleti HP aventi il requisito

dell'età (l'età si calcola in base al giorno, mese e anno di nascita)

I QUATTRO VINCITORI PIU JUNIORES SI SCONTRANO PER L'ASSOLUTO

MAN BODYBUILDING

Costume da bodybuilding.

Round A) pose morfologiche sui quattro lati

Round B) 7 pose obbligatorie muscolari (doppio bicipite frontale, dorsali frontali mani ai fianchi, espansione toracica laterale, doppio bicipite di schiena, dorsali schiena mani ai fianchi, di fianco tricipite, addominali e gambe)

Round C) routine 60 secondi

Round D) confronti

La Categoria Over 40 e over 50 non ha altezza, vi partecipano indistintamente tutti gli atleti BODYBUILDING aventi il requisito dell'età. (l'età si calcola in base al giorno, mese e anno di nascita).

I CINQUE VINCITORI SI SCONTRANO PER L'ASSOLUTO

WOMAN BIKINI

Costume due pezzi colore libero, tacchi scarpe a scelta.

Round A) pose bikini sui quattro lati

Round B) passarella

Round C) confronti

La categoria Over 35 e Over 45 è unica, vi partecipano indistintamente tutti le atlete BIKINI aventi il requisito dell'età. (l'età si calcola in base al giorno, mese e anno di nascita).

LE TRE VINCITRICI SI SCONTRANO PER L'ASSOLUTO

WOMAN SHAPE

Costume due pezzi a scelta, tacchi scarpe a scelta.

Round A) pose morfologiche sui quattro lati

Round B) 5 pose obbligatorie muscolari (doppio bicipite frontale, espansione toracica laterale, doppio bicipite di schiena, di fianco tricipite, addominali e gambe)

Round C) routine 60 secondi

Round D) confronti

La categoria Over 40 è unica, vi partecipano indistintamente tutti le atlete SHAPE aventi il requisito dell'età. (l'età si calcola in base al giorno, mese e anno di nascita).

LE TRE VINCITRICI SI SCONTRANO PER L'ASSOLUTO

TROFEO BEST ROUTINE

Tutti gli atleti di ogni categoria, anche bikini e model, possono presentare una routine per partecipare al Trofeo. Viene premiato solo il 1° cl. maschile e la 1° cl. femminile.

L'iscrizione a questo Trofeo è gratuita.

Durata della routine 60 secondi. E' possibile utilizzare elementi coreografici quali capi di abbigliamento o piccoli attrezzi.

La valutazione tiene conto di:

- valorizzazione della fisicità
- bellezza della coreografia e abilità nell'eseguirla
- eventuali elementi ginnici o di danza che esaltano le abilità motorie (forza, flessibilità, coordinazione, ritmo musicale)

ISCRIZIONI

Le iscrizioni vanno fatte entro il 15 maggio 2023 tramite apposito modulo.

Quota partecipazione una categoria 70,00 €, due categorie 100,00 €, tre categorie 130,00 (la partecipazione al trofeo Best Routine è gratuita).

La quota di partecipazione va versata con bonifico su IBAN IT5S0306909606100000076397 intestato a ACSI, specificando nome e cognome atleta/i, causale: Gara BB.

Si può fare un versamento cumulativo per più atleti specificandone i nominativi e allegando i moduli iscrizione di ognuno.

Inviare la ricevuta del pagamento insieme al/ai moduli iscrizione alla mail fitness@acsi.it

ACSI ITALIA ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

20 MAGGIO 2023 - ORE 17.00

CAMPIONATO NAZIONALE BODY BUILDING

TEATRO IMPERIALE - GUIDONIA

CATEGORIE FEMMINILI

- Bikini - 165 cm
- Bikini + 165 cm
- Bikini over 35
- Bikini over 45
- Shape - 165 cm
- Shape + 165 cm
- Shape over 40

CATEGORIE MASCHILI

- Juniors
- Model - 175 cm
- Model + 175 cm
- Model over 40
- Model over 50
- HP - 3 kg
- HP + 3 Kg
- HP 0
- Classic - 175 cm
- Classic + 175 cm
- Classic over 40
- Classic over 50
- BodyBuilding - 170 cm
- BodyBuilding 170/178 cm
- BodyBuilding +178 cm
- BodyBuilding over 40
- BodyBuilding over 50

RIMBORSO SPORTIVO PER I VINCITORI DI OGNI ASSOLUTO

TROFEO PER LA MIGLIOR ROUTINE.

fitness@acsi.it

PER INFO E CONTATTI: ANTONELLA 347 6245749
PATRIZIA CELL. 393 2988469 - ALBERTO CELL. 389 4863028