

F.I.P.C.F.  C.N.U.G.

# Sviluppo Muscolare

---

Regolamento Tecnico 2005/2008

---

La Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica in conformità alle disposizioni generali del Regolamento Organico ai sensi degli artt. 1 e 30 dello Statuto Federale, riconosce e regola lo "Sviluppo Muscolare" quale attività motoria ed agonistica.

#### Art. 1 Definizione

Lo Sviluppo Muscolare è il risultato di allenamenti specifici tramite l'utilizzo di carichi progressivi finalizzati all'incremento dell'ipertrofia muscolare, in rapporto alle potenzialità fisiologiche e biomeccaniche di cui ogni individuo è naturalmente dotato.

#### Art. 2 Classi di Età

- 1) SPERANZE: da (17) fino ai (18) anni d'età inclusi.
- 2) JUNIORES: da (19) fino ai (20) anni di età inclusi.
- 3) SENIORES: da (21) fino ai (40) anni di età inclusi.
- 4) MASTER "A": da (41) fino ai (50) anni di età inclusi.
- 3) MASTER "B": da (51) anni in poi.

Le Classi Speranze, Juniores, Master "A" e Master "B" possono essere divise in due gruppi nel caso in cui gli atleti partecipanti superino il numero di 8, stabilendo nella predetta eventualità due categorie di altezza che prevedano una partecipazione di almeno 3 atleti.

In caso contrario, cioè che gli atleti appartenenti a queste quattro classi risultassero inferiori a tre, questi dovranno essere inseriti nelle rispettive categorie di altezza, considerando una eventuale deroga relativamente alla tolleranza di peso per gli atleti della classe Master "A" e "B".

#### Art. 3 Categorie Uomini

Le categorie maschili sono definite in base al rapporto peso/altezza, come di seguito specificato:

- Speranze/Juniores: categoria unica tolleranza Kg. 0;
- Seniores:
  - Medi (altezza < cm. 170) tolleranza 0 Kg.
  - Medio Massimi (altezza < cm. 178) tolleranza +2 Kg.
  - Massimi (altezza > cm. 178) tolleranza + 3 Kg.

Agli atleti delle categorie Medi e Mediomassimi, la cui altezza corrisponda esattamente al rispettivo limite previsto, è consentito gareggiare nella categoria superiore usufruendo delle tolleranze in Kg. dalla stessa prevista.

Esempi:

1. Medi (h. 167 cm. - 100 = 67 + 0 Kg. di tolleranza = 67 Kg. "peso massimo consentito")
2. Medio Massimi (h. 175 cm. - 100 = 75 + 2 Kg. di tolleranza = 77 Kg. "peso massimo consentito")
3. Massimi (h. 180 cm. - 100 = 80 + 3 Kg. di tolleranza = 83 Kg. "peso massimo consentito")

- Master A e Master B: categoria unica, tolleranza Uomini + 2 Kg.

#### **Art. 4 Categorie Donne**

Categoria unica con rapporto peso/altezza (altezza in centimetri -106). Se il numero delle atlete partecipanti risultasse superiore ad 8, vale quanto già specificato nelle categorie maschili Speranze, Juniores, Master "A" e "B".

Esempio:

1. h. 160 cm. - 106 = 54 + 0 Kg. di tolleranza = 54 Kg. "peso massimo consentito".

**Pose:** sono previste tre pose obbligatorie:

- frontale,
- laterale a 45°,
- posteriore.

In ogni caso le tre pose dovranno essere eseguite a mano aperta e con contrazioni abbastanza plastiche ed eleganti, mai in atteggiamenti e metodiche similari a quelle della categoria maschile.

#### **Art. 5 Articolazione e svolgimento della gara categoria donne.**

La gara si svolgerà in due fasi:

##### **1^ Manche - Routine coreografata.**

La concorrente dovrà effettuare una routine coreografica (funk, aerobica, danza moderna ecc....) della durata Max di 3 minuti. In questa prima fase è vietato indossare costumi "due pezzi", mentre è obbligatorio l'utilizzo di adeguate calzature sportive.

Saranno meglio valutate le esibizioni che prevedono esercizi di ginnastica acrobatica, coordinazione, elasticità muscolare, mobilità articolare.

##### **2^ Manche - Confronti e Passerelle in costume bikini.**

Verranno stilate due classifiche parziali relativamente alle due manches con conseguente premiazione. La classifica finale prevede la sommatoria del punteggio delle due manches. Saranno premiate le atlete che si saranno classificate nei primi tre posti. A parità di punteggio prederà l'atleta che avrà raggiunto la migliore posizione nella seconda manche.

#### **Art. 6 Articolazione e svolgimento della gara categorie uomini:**

##### **➤ Pregara.**

Gli atleti partecipanti dovranno confrontarsi nelle seguenti pose obbligatorie: POSA DA RILASSATI FRONTALE, POSA DA RILASSATI LATERALE DESTRA E SINISTRA, POSA DA RILASSATI POSTERIORE, POSA FRONTALE BICIPITI, POSA FRONTALE DORSALI, POSA FRONTALE ADDOMINALI E GAMBE (ARTI INFERIORI), POSA LATERALE TRICIPITE BRACHIALE, POSA A 45° ESPANSIONE TORACICA, POSA POSTERIORE BICIPITI E POLPACCI, POSA POSTERIORE DORSALI E POLPACCI.

##### **➤ Gara o Contest Finale.**

Gli atleti dovranno ripetere le pose obbligatorie del pre-gara ed una routine con sottofondo musicale della durata massima di 90" (novanta secondi), con libera interpretazione dell'atleta stesso. La predetta routine non è considerata parametro unico in termine di valutazione rispetto alla classifica finale poiché inserita nella media tra i parametri di linea e portamento, ma le più originali possono essere premiate a discrezione del corpo giudicante.

I tempi di svolgimento delle due fasi (pregara e gara), se effettuate nello stesso lasso di tempo, dovranno prevedere un intervallo di almeno un'ora.

#### **Art. 7 Formazione categorie di gara**

Le categorie previste possono essere formate con un minimo di tre atleti iscritti.

In caso contrario gli atleti appartenenti alle categorie Medi e Mediomassimi potranno essere iscritti nella categoria superiore, mentre per la categoria Massimi questi potranno essere iscritti in quella immediatamente inferiore.

Nel caso di inserimento di atleti appartenenti a categorie diverse questi usciranno in pedana assieme agli altri ma saranno giudicati in una classifica a parte rispetto a quelli della categoria ospitante.

#### **Art. 8 Parametri di valutazione generale**

Non possono essere ammessi al contest finale atleti che al pregara si presentino:

- Eccessivamente definiti con glutei striati.
- Affetti da ginecomastia pettorale.
- Affetti da crampi muscolari.

La valutazione finale è effettuata sulla base di parametri primari di giudizio quali:

- Massa e proporzione tra i diversi gruppi muscolari.
- Definizione non eccessiva.
- Corretta postura e simmetria dei diversi segmenti muscolari.
- Linea, portamento ed originalità della routine finale.

Viene valutata con un punto di penalità nel conteggio finale (+1) la presenza di inestetismi posturali strutturali (scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, dorso piatto, valgismo, varismo delle ginocchia).

#### **Art. 9 Gare.**

Ai Campionati e Grand Prix a carattere Regionale, Interregionale, Nazionale possono partecipare tutti gli atleti tesserati agonisti delle associazioni sportive in regola con l'affiliazione dell'anno agonistico in corso.

#### **Art. 10 Obblighi - divieti - sanzioni**

1. Le iscrizioni degli atleti partecipanti alle diverse competizioni, dovranno pervenire agli organizzatori a mezzo fax o e-mail almeno dieci giorni prima dell'inizio della manifestazione.
2. Gli atleti, al fine di consentire l'accertamento dell'identità personale, dovranno essere muniti di valido documento di riconoscimento e di regolare tessera federale. In mancanza di quest'ultima, sarà consentita la presentazione del modello S/3 accompagnato dalla ricevuta di versamento in originale, il tutto regolarmente timbrato e sottoscritto dal presidente della società sportiva di appartenenza.
3. I concorrenti atleti dovranno presentarsi alle operazioni di registrazione e controllo peso/altezza con adeguato costume da gara.
4. Durante lo svolgimento della gara è fatto divieto a tutti gli atleti di indossare gioielli di ogni tipo, oltre che orologi, piercing e oggetti simili.
5. Gli atleti dovranno presentarsi sul palco subito dopo la relativa chiamata pena l'esclusione immediata dalla competizione.
6. All'atto della registrazione gli atleti dovranno consegnare un CD contenente la base musicale utile per l'espletamento della routine (durata Max 90").

7. Agli atleti tesserati FIPCF è fatto divieto di partecipare a manifestazioni organizzate da altre sigle non riconosciute dalla federazione salvo specifica autorizzazione.
8. In caso di infrazione disciplinare da parte di atleti, dirigenti o tecnici, gli stessi potranno essere allontanati dal luogo gara e l'atleta sospeso dalla competizione; successivamente il Direttore di Gara di concerto con il Presidente di Giuria dovrà inviare alla Segreteria Federale dettagliato rapporto scritto.
9. E' consentito il tesseramento di atleti stranieri, anche extracomunitari, purchè in regola con il permesso di soggiorno e non vincolati con società di altri Paesi.

#### **Art. 11 Ufficiali di Gara**

Sono previste le seguenti figure federali:

- N. 1 Direttore di Gara
- N. 1 Presidente di Giuria
- N. 1 Controllore Tecnico
- N. 1 Segretario di Gara
- Ufficiali di Gara o Giudici ( il numero è stabilito a secondo del livello della gara) come di seguito descritto:
  1. *Per le gare a carattere regionale sono previsti n. 3 ufficiali di gara + 1 riserva.*
  2. *Per le gare a carattere interregionale sono previsti n. 3 ufficiali di gara + 1 riserva.*
  3. *Per le gare a carattere nazionale sono previsti n. 5 ufficiali di gara + 2 riserve.*

#### **Compiti e competenze degli Ufficiali di Gara:**

**Direttore Gara** - ha il compito di coordinare e controllare tutte le esigenze logistiche, e di consentire il miglior svolgimento della gara, anche tenendo nel debito conto le esigenze di tutti i partecipanti alla manifestazione. Emanando direttive, si coordina con il Presidente di Giuria, stila di concerto con quest'ultimo la scaletta della manifestazione, controlla l'esatto funzionamento della premiazione, dirige e si coordina con il Controllore Tecnico, presenta la manifestazione, chiama le pose agli atleti e dispone questi nella visibilità migliore rispetto agli ufficiali giudicanti, evitando contrasti e lamentele, operando nella più completa imparzialità, comunica la classifica.

**Presidente di Giuria** - coordina e controlla tutte le fasi della gara, dalla registrazione degli atleti alle operazioni di peso e altezza. Verifica i verdetti che riceve dal Segretario e li consegna al Direttore di Gara.

**Controllore Tecnico** - Controlla le attività tecniche del retropalco, comunica agli atleti la scaletta di svolgimento della gara e la fa osservare, organizza le uscite sul palco coordinandosi con il Direttore di Gara.

**Segretario di Gara** - sovrintende a tutte le operazioni di registrazione in accordo con il Presidente di Giuria, assegna il numero di gara, ritira la base musicale apponendo il numero corrispondente, predispone i verbali di gara, raccoglie e consegna al Presidente di Giuria le classifiche dopo averne controllato la esatta media aritmetica. Il Segretario di Gara assume la qualifica di Accompagnatore/Chaperon a norma WADA, che prevede le responsabilità di cui all'art. 13, punto 5), delle Norme Sportive Antidoping.

**Ufficiali di Gara ( Giudici)** - stilano il loro giudizio secondo i criteri di valutazione dettati dalla Federazione nelle più completa imparzialità e sono sottoposti al controllo del Presidente di Giuria e del Direttore di Gara.

Tutti gli Ufficiali di Gara sono diffidati dal rivelare i verdetti a terze persone prima che questi non siano ufficialmente divulgati.

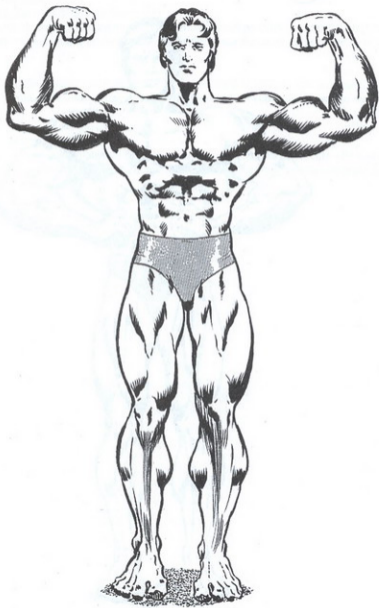
#### **Art. 12 - Rinvii**

Per quanto non espressamente contemplato nel presente regolamento si rinvia alle Carte Federali ed ai regolamenti emanati dal C.O.N.I.

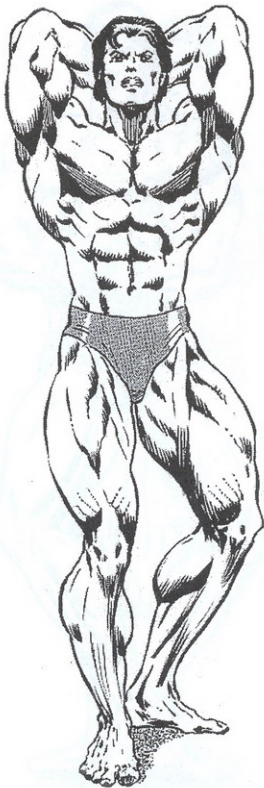
1



2





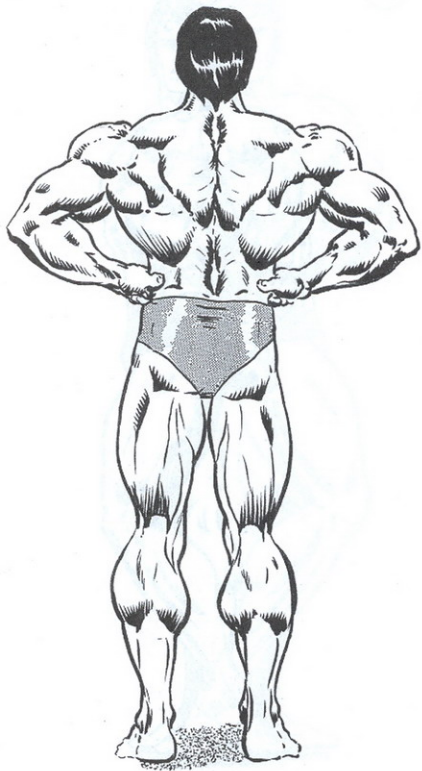


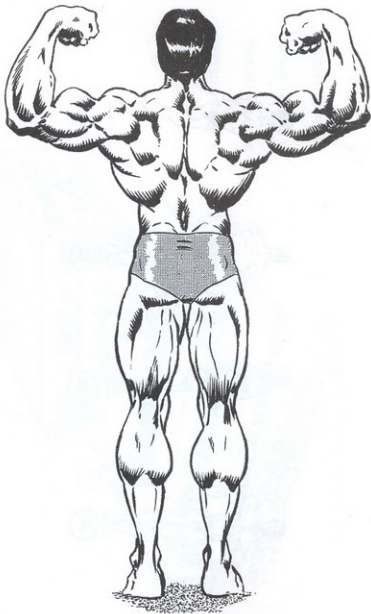


5



6







A



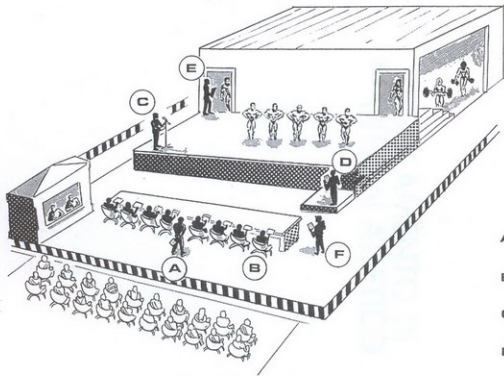
B



C



D



**A** PRESIDENTE DI GIURIA

**B** UFFICIALI DI GARA

**C** ARBITRO CAPO PEDANA

**D** ARBITRO LATERALE

**E** ARBITRO RETRO PALCO

**F** ARBITRO ADDETTO ALLA SEGRETERIA