



# **SVILUPPO MUSCOLARE**

*Regolamento Tecnico 2009/2012*

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

### **Art. 1 Definizione e Scopi**

Lo Sviluppo Muscolare è finalizzato all'eumorfismo dello sviluppo organico, cardiocircolatorio, respiratorio, al trofismo armonico, alla compensazione delle sincinesie e paratonie in rapporto alle diverse biotipie individuali, allo scopo di conferire salute e benessere.

### **Art. 2 Classi di Età**

- 1) JUNIORES: da (18) fino ai (20) anni di età inclusi;
- 2) SENIORES: da (21) fino ai (40) anni di età inclusi;
- 3) MASTER "45": da (41) fino ai (45) anni di età inclusi;
- 4) MASTER "55": da (46) fino ai (55) anni di età inclusi;
- 5) MASTER "65": da (56) fino ai (65) anni di età inclusi;
- 6) MASTER "+65": oltre il 65° anno di età.

Le Classi e le relative categorie di peso/altezza possono essere divise in due gruppi nel caso in cui gli/le Atleti/e partecipanti superino il numero di 7, stabilendo, nella predetta eventualità, due categorie di altezza che prevedano una partecipazione di almeno 3 Atleti/e.

In caso contrario, cioè che gli/le Atleti/e appartenenti alle classi JUNIORES e MASTER "45", "55", "65" e "+65" fossero inferiori a tre, questi/e gareggeranno, parimenti, con gli/le Atleti/e della classe SENIORES, nelle rispettive categorie d'altezza, considerando l'eventuale deroga sulla tolleranza del peso.

### **Art. 3 Categorie Uomini**

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

- **Juniores e Seniores:**
  - Leggeri (altezza < cm. 165) tolleranza 0 Kg.
  - Medi (altezza < cm. 170) tolleranza +1 Kg.
  - Medio Massimi (altezza < cm. 178) tolleranza +2 Kg.
  - Massimi (altezza > cm. 178) tolleranza + 3 Kg.

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

#### **Esempi:**

1. Leggeri: h. 165 cm. - 100 = 65 + 0 kg. di tolleranza = 65 kg. (peso massimo consentito);
2. Medi: h. 167 cm. - 100 = 67 + 1 Kg. di tolleranza = 68 Kg. (peso massimo consentito)
3. Medio Massimi: h. 175 cm. - 100 = 75 + 2 Kg. di tolleranza = 77 Kg. (peso massimo consentito);
4. Massimi: h. 180 cm. - 100 = 80 + 3 Kg. di tolleranza = 83 Kg. (peso massimo consentito).

- Master "45" e Master "55": categoria unica, tolleranza Uomini + 2 Kg.
- Master "65" e Master "+65": categoria unica, tolleranza Uomini + 2 Kg.

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

Le categorie femminili sono definite in base al rapporto peso/altezza (altezza in cm. - 106), come di seguito specificato:

- Juniores e Seniores: categoria unica, tolleranza + 0 kg.
- Master "45", "55", "65" e "+65": categoria unica, tolleranza + 2 kg.

Se il numero delle Atlete partecipanti fosse superiore a 7, vale quanto già specificato nelle categorie maschili Juniores e Master "45", "55", "65" e "+65".

#### **Esempio:**

1. Juniores/Seniores (*categoria unica*): h. 160 cm. - 106 = 54 + 0 Kg. di tolleranza = 54 Kg. "peso massimo consentito".
2. Master "45", "55", "65" e "+65" (*categoria unica*): h. 160 cm. - 106 = 54 + 2 Kg. di tolleranza = 56 Kg. "peso massimo consentito".

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

La gara si svolgerà in due fasi:

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

La concorrente dovrà eseguire una routine coreografica, con base musicale, della durata massima di due minuti. In questa prima fase è obbligatorio indossare costumi "due pezzi". Su questa manche, sarà stilata una classifica parziale che premierà, in misura maggiore, le performance con virtuosismi a tempo di musica, la coordinazione, l'elasticità e la mobilità articolare.

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

Le concorrenti sfileranno a turno sul palco e, poi, eseguiranno, a richiesta della giuria, le pose previste. La classifica di questa manche sarà stilata indipendentemente dai singoli risultati della prima manche.  
E' consentito l'uso di calzature con tacco alto.

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

- **FRONTALE** - (*stazione eretta*) Piedi paralleli e sulla stessa linea. Piante dei piedi a contatto con il suolo, punte rivolte in avanti. Dorsali larghi e braccia distese in posizione semirilassata.
- **LATERALE** - Piedi l'uno dietro l'altro di circa cm. 8, con arto inferiore, rivolto ai Giudici, flesso e tallone alzato. Non deve esserci luce tra i piedi. Bacino e faccia rivolti verso un lato. Parte superiore del corpo ruotata verso i Giudici di circa 45°.
- **DORSALE** - (*schiena rivolta verso i Giudici e stazione eretta*) Piedi paralleli e sulla stessa linea. Piante dei piedi a contatto con il suolo, punte rivolte in avanti. Dorsali larghi e braccia distese in posizione semirilassata.

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. 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 pregara e 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; le più originali possono essere premiate a discrezione del corpo giudicante.

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

### ➤ **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 Leggeri, Medi e Mediomassimi potranno essere iscritti nella categoria immediatamente 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. 7 Parametri di valutazione generale

La valutazione dei risultati raggiunti da allenamenti specifici tiene conto, nelle differenze di genere, dei seguenti parametri:

- Sviluppo armonico dei diversi gruppi muscolari in concordanza tra loro per quanto riguarda massa e definizione.
- Simmetria, specularmente uguale, tra parte destra e parte sinistra del corpo.
- Linea, portamento e originalità nella routine finale.

## Art. 8 Gare

Ai **Criterium** e **Grand Prix** a carattere Regionale, Interregionale, Nazionale possono partecipare tutti gli/le Atleti tesserati/e agonisti delle Associazioni/Società Sportive in regola con l'affiliazione dell'anno agonistico in corso.

## Art. 9 Obblighi - divieti - sanzioni

1. Le iscrizioni degli/delle Atleti/e partecipanti alle diverse competizioni dovranno pervenire agli organizzatori a mezzo fax o e-mail, almeno dieci giorni prima dell'inizio della manifestazione.
2. Gli/le Atleti/e, 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 dell'Associazione/Società Sportiva di appartenenza.
3. I/Le concorrenti Atleti/e 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/le Atleti/e di indossare gioielli di ogni tipo, oltre che orologi, piercing e oggetti simili.
5. Gli/Le Atleti/e dovranno presentarsi sul palco subito dopo la relativa chiamata pena l'esclusione immediata dalla competizione.
6. All'atto della registrazione gli/le Atleti/e dovranno consegnare un CD contenente la base musicale utile per l'espletamento della routine (*durata Max: 120" per le donne; 90" per gli uomini*)
7. Agli/Alle Atleti/e tesserati/e FIPCF è fatto divieto di partecipare a manifestazioni organizzate da altre sigle non riconosciute dalla Federazione, salva specifica autorizzazione.
8. In caso di infrazione disciplinare da parte di Atleti/e, Dirigenti o Tecnici, gli stessi potranno essere allontanati dal luogo gara, e l'Atleta sospeso/a dalla competizione. Poi, 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/e stranieri/e, anche extracomunitari, purché in regola con il permesso di soggiorno e non vincolati con Società di altri Paesi.

## Art. 10 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 in ragione 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/alle Atleti/e 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/delle Atleti/e 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/alle Atleti/e 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, d'intesa 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 controllata l'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, nella 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. 11 - Rinvii**

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