



REGOLAMENTO COMPETIZIONI BODY BUILDING

**Regolamento Concorrenti
valido fino al 31 dicembre 2026**

ART. 1 - FORMALITÀ DI ISCRIZIONE

L'Atleta all'atto dell'iscrizione, dovrà esibire la documentazione di seguito elencata:

1. Tesserino d'iscrizione all'Ente di Promozione Sportiva CSEN;
2. Certificato medico sanitario di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità;
3. Documento di riconoscimento in corso di validità;
4. Tessera sanitaria in corso di validità;

Il tesserino d'iscrizione CSEN, dovrà essere in corso di validità. Qualora l'Atleta non sia iscritto presso lo CSEN, sarà possibile procedere all'iscrizione, al fine di prendere parte alla competizione, contestualmente all'iscrizione in Gara.

Qualora l'Atleta risulti già iscritto presso lo CSEN, tramite un centro sportivo affiliato, potrà esibire in luogo del certificato medico, una copia fotostatica dello stesso, ben leggibile, corredata da dichiarazione di conformità a quello depositato presso la segreteria del centro sportivo.

Art. 2 – CATEGORIE IN COMPETIZIONE:

REGOLE GENERALI:

ISCRIZIONI on line ai concorsi Nazionali.

Per semplificare le operazioni di iscrizioni è necessaria la preiscrizione ONLINE, ad ogni concorso, a tale scopo consultare il sito www.csenbodybuilding.it e seguire le istruzioni relative.

a) Pesatura - misurazioni – iscrizioni: gli orari e le date delle varie fasi, devono essere verificati per tempo dal concorrente.

b) Le operazioni di cui al punto a, si svolgono in un'apposita sala, dove i concorrenti entrano uno per volta, in ordine di arrivo, documento di identità, penna usb con base musicale pronta per l'uso (qualora abbiano scelto di effettuare la routine libera).

c) Alle operazioni di iscrizione - pesatura - misurazione presenzieranno almeno tre giudici, inoltre all'iscrizione può entrare solo il concorrente per evitare confusione

d) I concorrenti vengono misurati senza scarpe, sottoposti alle operazioni di peso col costume da concorso.

e) Ogni concorrente va misurato solo una volta.

E' discrezione del Capo giuria concedere una seconda misurazione.

Nel caso della pesatura, è sempre concessa una seconda tornata nel limite dell'orario.

f) Tutte le misurazioni, saranno eseguite con stecca metrica e squadra di riferimento, la pesatura va eseguita con bilancia omologata.

g) L'iscritto e l'accompagnatore saranno i soli ad avere accesso alla zona di riscaldamento. Ogni concorrente iscritto al concorso ha diritto ad un solo PASS personale.

Per l'accompagnatore, è necessario per l'ottenimento del pass. con contributo obbligatorio di € 10,00.

l) se il concorrente desidera partecipare ad UNA ulteriore categoria (in base al nostro regolamento), dovrà pagare una quota in aggiunta della quota prevista.

Chi desidera effettuare 2 categorie, le combinazioni possibili alle iscrizioni sono per le seguenti:

Due categorie nell'ambito delle categorie BODYBUILDING

Due categorie nell'ambito delle categorie HP

Due categorie nell'ambito delle categorie Man Physique

Due categorie nell'ambito delle categorie BODYBUILDING e BODYBUILDING CLASSIC

Chi effettuerà la doppia categoria dovrà scegliere in quale assoluto partecipare (quindi è chiaro che sarà possibile partecipare ad 1 solo assoluto). Per le categorie femminili non viene data la possibilità della doppia categoria tranne che le over 40 per la stessa categoria .

NORME COMPORTAMENTALI

a) Il concorrente al momento della pesatura e registrazione, deve presentarsi in costume (no perizoma o tanga).

Il concorrente dovrà apporre il numero di concorso sul lato destro del costume, non dovrà indossare orecchini, collane, orologi, braccialetti, e anelli durante la manifestazione; fatta eccezione per le categorie femminili, per le quali tutto ciò che è consentito verrà indicato nell'apposita sezione di questo regolamento.

b) Il concorrente che non si presenta sul palco, alla seconda chiamata della categoria di appartenenza, sarà escluso dalla competizione.

c) Il concorrente potrà utilizzare solo i seguenti coloranti: jan tana, protan, coloranti di base alcolica.

d) Nella routine Il concorrente potrà utilizzare un sottofondo musicale a sua scelta, con una coreografia assolutamente libera, ma senza il coinvolgimento di altre persone, animali o oggetti pericolosi. Il tempo massimo è di sessanta secondi. La routine, sarà riservata esclusivamente agli ammessi alla finale.

e) il concorrente è tenuto a rispettare i Giudici di concorso ed il pubblico in sala, con un comportamento educato e sportivo. L'eventuale abbandono del concorso con l'uscita dal palco, e le contestazioni, saranno oggetto di squalifica per un periodo da stabilire (dal Responsabile Nazionale CSEN Body Building).

f) Il concorrente deve rispettare gli ambienti dove si svolgono gli eventi sportivi, evitando di sporcare e disperdere rifiuti o causare danni a persone cose ed infrastrutture.

g) Il concorrente durante lo svolgimento della manifestazione non deve mai abbandonare il palco, eccezione fatta per malore o necessità impellenti, avvisando comunque il responsabile di palco.

h) Il concorrente che non dovesse trovarsi d'accordo con il giudizio finale di una manifestazione, può richiedere i verdetti finali al capo giuria, rivolgendosi a quest'ultimo sempre con gentilezza ed assoluto rispetto.

i) Inestetismi gravi: ginecomastie evidenti, acne devastante, infiammazioni muscolari anomale con relativi gonfiori, eccessiva dilatazione addominale, verranno penalizzati. L'esistenza dell'inestetismo deve essere appurata, dalla maggioranza della giuria, descritta in un verbale firmato dal capo giuria e dai giudici che hanno evidenziato il problema.

CULTURA FISICA

CATEGORIE ANNO 2026

OFFICIAL TESTED DIVISION FOR NATURALS (test ematico obbligatorio per tutti/e gli/le atleti/e)

UOMINI B.B.

- RAGAZZI - nati dal 2008 in poi
- CADETTI - nati dal 2005 in poi
- JUNIORES - nati dal 2002 in poi
- Fino KG 70 - Fino KG 80 - Oltre KG 80
- OVER 40 - OVER 50 - OVER 60 (40/50/60 anni compiuti almeno nel giorno del concorso)

MAN CLASSIC: Fino A 175 cm - Oltre 175 cm (Toll. 10%)

UOMINI HP (altezza peso)

- H.P. EASY – 5 %
- H.P. + 5 %: Fino 168 cm - Fino 175 cm - Oltre 175 cm - Over 45

MAN PHYSIQUE

- Fino 175 cm - Oltre 175 cm - Juniores - Over 40 Toll. 0%
- Man Physique UNICA + 5 %

MISS MODEL: Fino 163 cm – Oltre 163 cm - OVER 40

MISS Bikini: Fino 158 cm – Fino 163 cm Oltre 163 cm - OVER 40 - OVER 50

MISS SHAPE: cat. unica

MISS WELLNESS: cat. unica

MISS FITNESS: cat. unica

CATEGORIA MASCHILE + CATEGORIE FEMMINILE PER ATLETI CON DISABILITA'

OFFICIAL OPEN DIVISION (categorie senza test ematico)

UOMINI B.B.

- JUNIORES - nati dal 2002 in poi
- Seniores Fino KG 80 - Oltre KG 80
- OVER 40 - OVER 50 - OVER 60 anni compiuti almeno nel giorno del concorso

MAN CLASSIC: Fino A 175 cm - Oltre 175 cm Toll. 10%

UOMINI HP (altezza peso)

- H.P. EASY – 5 %
- H.P. + 5 %: Fino 175 cm - Oltre 175 cm - Over 45

MAN PHYSIQUE

- Fino 175 cm - Oltre 175 cm Toll. 0%
- Man Physique UNICA + 5 %

MISS MODEL: Senior UNICA

MISS Bikini: Senior UNICA - OVER 40 - OVER 50

MISS SHAPE: cat. unica

MISS WELLNESS: cat. unica

MISS FITNESS: cat. unica

MISS BODY: cat. unica

CRITERI DI GIUDIZIO

MAN PHYSIQUE

ESTETICA:/PORTAMENTO: 20% Score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli,pelle)/. L'eleganza durante il T-walking e l'atteggiamento mascolino, senza posare, da fondo palco risultano essere importanti criteri valutativi.

FISICITA': 40% Score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dismorfismi alla colonna. Proporzione tra la parti superiori. Proporzione tra gli arti e fondamentale V-Line

MUSCOLARITA': 40% Il tesserato deve presentarsi con una bassa percentuale di adipe, proporzione nello sviluppo dei distretti muscolari, rotondità.

POSE: Verrà richiesta una prima posa di visione a piedi uniti fronte - retro, oltre a questa non vi sono pose obbligatorie per questa categoria e i concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

HP /ALTEZZA/PESO MASCHILE

Ogni tesserato 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 adipe, la qualità e separazione dei distretti muscolari.

POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA: così evidenziate in ordine di chiamata, durante questa fase il tesserato 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

MISS MODEL: La categoria abbraccia tutte quelle tesserate, modelle o aspiranti tali, dotate di bellezza personale e di una elegante fisicità. A tal fine la bellezza, l'eleganza strutturale, l'assenza di inestetismi diventano elementi fondamentali per il giudizio finale.

ESTETICA: 40% Score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli, pelle).

FISICITA': 30% Score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dimorfismi alla colonna. Proporzione tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo. Proporzione tra gli arti.

PORTAMENTO: 30% Score. L'eleganza durante il T-walking e la femminilità, risultano essere importanti criteri valutativi.

COSTUME DA CONCORSO E ACCESSORI: Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una Scarpa con tacco alto. Accessori senza limitazioni a patto che non intralcino la valutazione della concorrente da parte dei giudici.

POSE: Verrà richiesta una prima posa di visione a piedi uniti fronte - retro, oltre a questa non vi sono pose obbligatorie per questa categoria e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

MISS BIKINI: Categoria che si avvicina alle shape. Viene valorizzata la simmetria tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo e viceversa, la proporzione tra i distretti muscolari e tra gli arti, la femminilità e la cura dei dettagli.

ESTETICA: 20% score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli, pelle).

FISICITA': 20% score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dimorfismi alla colonna. Proporzione tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo. Proporzione tra gli arti e fondamentale v-line.

MUSCOLARITA': 40% score. La tesserata deve presentarsi con una bassa percentuale di adipe, proporzione nello sviluppo dei distretti muscolari, **rotondità** specialmente su gambe e glutei.

PORTAMENTO: 20% score. L'eleganza durante il T-Walking e l'atteggiamento femminile da fondo palco risulta essere un importante criterio valutativo.

COSTUME DA CONCORSO E ACCESSORI: bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una scarpa con tacco alto. Accessori senza limitazioni a patto che non intralcino la valutazione della tesserata da parte dei giudici.

POSE: le pose obbligatorie per questa categoria sono 2, rilassata frontale piedi semi uniti e rilassata di schiena piedi semi uniti, non vi sono altre pose per questa categoria e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

CULTURA FISICA

MISS FITNESS: Pur essendo una categoria muscolare la bellezza del viso viene considerata, la non eccessiva virilizzazione, la cura della persona, rappresentano criterio di valutazione per i giudici

SIMMETRIA: La proporzione tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo, la v-line, spalle larghe e vita stretta assumono particolare rilievo in questa categoria.

MUSCOLARITA': Lo sviluppo muscolare è superiore a quello delle Shape ma inferiore alle Body fitness. Si premia la preparazione della tesserata, la scarsa presenza di adipe, in special modo su cosce e glutei e la rotondità degli stessi. Importante il disegno dorsale e la v-line data dalla rotondità del deltoide, visionare la linea valore rilevante.

DEFINIZIONE: Si richiede importante definizione e pelle sottile.

La Presentazione generale dovrà essere curata nei dettagli ed esaltare la femminilità della concorrente. Il Costume da concorso 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 saranno parte integrante della valutazione finale.

POSE OBBLIGATORIE MISS FITNESS

- 1 RILASSATO FRONTALE
- 2 LATERALE DESTRA
- 3 RILASSATO DI SCHIENA
- 4 LATERALE SINISTRA
- 5 DOPPI BICIPITI FRONTALI
- 6 DOPPIBICIPITI DI SCHIENA
- 7 ESPANSIONE TORACICA
- 8 TRICIPITE
- 9 ADDOMINALI E GAMBE

MISS WELLNESS: Questa categoria è rappresentativa delle atlete che hanno più massa muscolare, specialmente intorno a glutei, cosce e fianchi, con bassi livelli di grasso corporeo, ma non in modo eccessivo.

SIMMETRIA le proporzioni orizzontali (fianchi \ larghezza della spalla) devono privilegiare una muscolatura più importante su glutei, cosce e polpacci.

MUSCOLARITA' si richiede un buon sviluppo muscolare (più accentuato sulla parte inferiore), gradita una ottima V-line, le rotondità muscolari devono essere ben evidenti.

DEFINIZIONE L'aspetto generale deve essere tonico, simile a quello mostrato dalle Bikini. viene valutata una buona separazione muscolare.

PORTAMENTO L'eleganza durante il T-walking e l'atteggiamento Femminile da fondo palco risulta essere un importante criterio valutativo.

COSTUME DA CONCORSO E ACCESSORI Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una scarpa con tacco alto . Accessori senza limitazioni che non saranno tenuti in considerazione nella valutazione, da parte dei giudici.

POSE Le pose obbligatorie per questa categoria sono due, una sul frontale e una posteriore, con mano sul fianco. oltre a queste non vi sono pose obbligatorie, e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

MISS SHAPE: 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

Categoria intermedia tra bikini e le mediamente muscolose fitness. Viene valorizzata la simmetria tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo e viceversa, la proporzione tra i distretti muscolari e tra gli arti, la femminilità e la cura dei dettagli.

ESTETICA: 20% Score. Bellezza genetica. Bellezza del viso. Cura dei dettagli (capelli, pelle).

FISICITA': 30% Score. Eleganza e simmetria strutturale. Assenza di paramorfismi e dismorfismi alla colonna. Proporzione tra la parte superiore vs la parte inferiore del corpo. Proporzione tra gli arti e fondamentale V-Line

MUSCOLARITA': 30% Score. La tesserata deve presentarsi con una bassa percentuale di adipe, proporzione nello sviluppo dei distretti muscolari, rotondità specialmente su gambe e glutei.

PORTAMENTO: 20% Score. L'eleganza durante il T-walking e l'atteggiamento Femminile da fondo palco risulta essere un importante criterio valutativo.

COSTUME DA CONCORRENTE E ACCESSORI: Bikini di foggia e colore a gradimento, va sempre calzata una scarpa con tacco alto. Accessori senza limitazioni, che non saranno tenuti in considerazione nella valutazione da parte dei giudici.

POSE: Le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

DONNE BODY FITNESS: ogni tesserata è valutata 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 adipe, la qualità e separazione dei distretti muscolari.

IL COSTUME DA CONCORSO: Sarà libero e di qualunque colore o decorazione (come da regolamento). Competono scalze.

Gli accessori si possono indossare durante le pose obbligatorie (orecchini, collane e quant'altro) non saranno tenuti in considerazione sulla valutazione da parte del corpo giudicante, quindi di minima rilevanza estetica. 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, 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

CATEGORIA MAN CLASSIC

Ogni concorrente 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 adipe, la qualità e separazione dei distretti muscolari.

Da sottolineare importanza della suddetta categoria che i ventri addominali non siano dilatati (la categoria rispecchia la vecchia generazione del bodybuilding)

POSE OBBLIGATORIE SIMMETRIA: così evidenziate in ordine di chiamata, durante questa fase il tesserato eseguirà una lieve contrazione muscolare, mantenendo nel contempo la posizione richiesta in modo da permettere la valutazione comparativa.

- 1: Semi rilassata frontale
- 2: Semi rilassata di schiena
- 3: Semi rilassata lato destro
- 4: Semi rilassata lato sinistro
- 5: Doppi bicipiti frontali
- 6: Espansione toracica
- 7: Doppi bicipiti di schiena
- 8: Tricipite laterale
- 9: Dorsali frontali
- 10: Dorsali di schiena
- 11: Posa sottovuoto (vacuum addominale)
- 12: Addominali e gambe

13: Posa classica alla Arnold a piacere

14: Victory pose (Posa Sergio Oliva)

Nota bene: tutti gli atleti saliranno ad inizio gara presentandosi con 2 pose a piacere e verranno messi in fila sul palco dal giudice di palco



NOTE GENERALI

CRITERI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE MISS MODEL – MISS BIKINI - MISS FITNESS – MISS SHAPE – MISS BODY FITNESS:

La concorrente si iscrive nella categoria che reputa la più idonea al suo fisico.

Durante il peso, se lo desidera, può richiedere al Capo giuria un parere sulla categoria di appartenenza

ROUTINE LIBERA:

☒☒ Nelle categorie **MAN PHISIQUE - MISS MODEL – MISS BIKINI – MISS SHAPE** **NON** è prevista routine libera.

☒☒ Nelle categorie che prevedono la routine libera, questa è **FACOLTATIVA**. Ciascun concorrente, decide liberamente se effettuarla o meno e questa **NON INFLUISCE** sul risultato finale.

COLORANTI DA CONCORSO:

Lo *CSEN Body Building* vieta l'utilizzo di coloranti che sporchino, permesso solo utilizzo di Tanning, evitando di sporcare le location del concorso, nel backstage risulta proibita la applicazione di coloranti di qualunque genere, solo olio trasparente.

T-WALKING – MAN PHYSIQUE - MISS MODEL – MISS SHAPE – MISS BIKINI – MISS WELNESS.

Durante questa fase il concorrente dovrà, dalla sua posizione rappresentata dalla **stella**, portarsi al centro del palco, in **posizione uno** e fermarsi guardando il pubblico. Poi camminare alla sua sinistra fino alla **posizione due** e ripetere, camminare fino al lato opposto del palco in **posizione 3** e ripetere, rientrare in posizione uno e ripetere, poi rientrare nella sua posizione di partenza a fondo palco.

