



Regolamento TESSERATI ICS ITALIA dal 01/01/2021

CATEGORIE CONCORSI ICS ITALIA

- **BODY BUILDING UOMINI**
 - JUNIORES - nati dal 1997 in poi
 - - B.B LEGGERI: FINO A KG 70
 - B.B MEDIO LEGGERI: FINO A KG 75
 - B.B MEDI: FINO A KG 85
 - B.B MEDIO MASSIMI: FINO A KG 95
 - B.B MASSIMI: OLTRE KG 95
 - OVER 40 fino a KG 80 - 40 anni compiuti almeno nel giorno del concorso
 - OVER 40 oltre KG 80 - 40 anni compiuti almeno nel giorno del concorso
 - OVER 50 - 50 anni compiuti almeno nel giorno del concorso
- **UOMINI HP (altezza peso)**
 - EASY – 5 %
 - FINO a 168 cm
 - FINO a 175 cm
 - OLTRE 175 cm

Tolleranze: + 5% (OVVIAMENTE TRANNE EASY)
- **MAN PHISYQUE 0**
 - FINO a 175 cm - tolleranza 0%
 - OLTRE 175 cm - tolleranza 0%
- - CATEGORIA UNICA + 5 %
- - CATEGORIA UNICA + 10%
- **DONNE MODEL:** FINO a 163 cm – OLTRE a 163 cm
- **DONNE Bikini:** FINO A 163 CM – OLTRE a 163 CM – OVER 35 CATEGORIA UNICA
- **DONNE FITNESS:** categoria unica
- **DONNE FITNESS over 35** (35 anni compiuti almeno nel giorno del concorso)
- **DONNE SHAPE:** categoria unica
- **DONNE shape** : over 35
- **DONNE MISS WELLNESS:** Categoria unica

- **DONNE BODY FITNESS**: Categoria unica
- **CATEGORIA MAN CLASSIC**:
- **FINO A 175 CM TOLLERANZA 10%**
- **OLTRE A 175 CM TOLLERANZA 10%**

CONCORSI

GRAND PRIX di Regioni di qualifica al MR. \MISS ITALIA (categorie ufficiali).

Possono partecipare tutti i tesserati.

I primi cinque classificati di categoria accedono al MR / MISS ITALIA dell'anno in corso.

GRAND PRIX post MR. \MISS ITALIA (categorie ufficiali)

Possono partecipare tutti i tesserati.

I primi classificati di categoria accedono al MR / MISS ITALIA dell'anno successivo.

MR. MISS ITALIA (categorie ufficiali)

Possono partecipare:

I primi classificati del MR / MISS ITALIA dell'anno precedente.

I primi 5 classificati di categoria ai Grand Prix qualificanti dell'anno in corso.

I primi classificati di categoria ai Grand Prix Post Italiani dell'anno precedente.

Gli Azzurri ICS/ GBO primi classificati in eventi internazionali negli ultimi tre anni, NON possono partecipare al MR / MISS ITALIA.

GRAND PRIX OPEN RICONOSCIUTI \ QUALIFICANTI (categorie libere)

Possono partecipare tutti, tesserati e non, qualifiche come da comunicazione relativa.

MR. MONDO possono partecipare:

- ✓ I primi 3 DI CATEGORIE qualificati del MR / MISS ITALIA dell'anno in corso.
- ✓ I vincitori di un MR. MONDO \ MR UNIVERSO \ GRAND PRIX INTERNAZIONALE
- ✓ Gli Azzurri classificati nei primi 3 ai sopracitati eventi internazionali degli ultimi 3 anni.

MR. UNIVERSO possono partecipare:

- ✓ I primi 3 di categoria qualificati della selezioni dell'anno in corso.
- ✓ I vincitori di un MR. MONDO \ MR UNIVERSO \ GRAND PRIX INTERNAZIONALE
- ✓ Gli Azzurri classificati nei primi 3 ai sopracitati eventi internazionali degli ultimi 3 anni.

Inoltre ai TESSERATI selezionati (SQUADRA UFFICIALE ICS ITALIA) sia del MR / MISS Italia che del MR UNIVERSO verrà riconosciuto il tesseramento internazionale.

Qualifica tesserati AZZURRI

- a) si acquisisce la qualifica di Tesserato Azzurro nel momento in cui il tesserato viene selezionato per un Concorso Internazionale.
- b) Il Tesserato selezionato per una trasferta internazionale dovrà firmare un'impegnativa, promettendo di non partecipare ad altre gare, nel periodo che va dalla selezione al concorso internazionale stesso. Eventuali equipaggiamenti, pagamenti di iscrizioni internazionali, saranno effettuati da parte della I.C.S. ITALIA, solo dopo che il tesserato avrà esibito copia del biglietto aereo o conferma di partecipazione, tramite dichiarazione scritta.

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.icsitalia.jimdo.com e seguire le istruzioni relative.

- a) Pesatura - misurazioni – iscrizioni: gli orari e le date delle varie fasi, devono essere verificati per tempo dal tesserato.
- 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, muniti di tessera federale, documento di identità, CD 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 e il segretario di gara.
- 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 tesserato 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
- h) Ogni iscrizione agli eventi ICS Italia necessita di un versamento di € 60,00, all'atto delle operazioni di pesatura, all'organizzazione del concorso. In mancanza della preiscrizione ONLINE la quota diventa € 70.

I) se il tesserato desidera partecipare ad UNA ulteriore categoria, dovrà pagare € 20 in aggiunta della quota prevista. **Chi desidera effettuare 2 categorie, le combinazioni possibili alle iscrizioni sono: over 40/50 – tutte le categorie BB – tutte le categorie classic – inclusi juniores; le categorie HP, possono combinarsi con Man Physique, e Classic (tale combinazioni possono essere fatte in base ai canoni di valutazione). Con la clausola, che al momento dell'iscrizione, il concorrente dovrà decidere in quale assoluto parteciperà (quindi è chiaro che sarà possibile partecipare ad 1 solo assoluto).**
Per le categorie femminili non viene data la possibilità della doppia categoria, inoltre per le suddette categorie viene richiesto l'obbligo del line up prima della competizione

NORME COMPORTAMENTALI

- a) Per poter partecipare ad un concorso ICS ITALIA, il tesserato deve esibire la tessera vidimata per l'anno in corso. È sempre possibile partecipare, effettuando l'iscrizione all'I.C.S. ITALIA, sul luogo di concorso.
- b) Il tesserato al momento della pesatura e registrazione, deve presentarsi in costume (no perizoma o tanga).
Il tesserato 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.
- c) Il tesserato che non si presenta sul palco, alla seconda chiamata della categoria di appartenenza, sarà escluso dalla competizione.
- d) Il tesserato potrà utilizzare solo i seguenti coloranti: jan tana, protan, coloranti di base alcolica.
- e) 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.
- f) Il tesserato 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 consiglio direttivo I.C.S. Italia).
- g) Una categoria per essere considerata tale, dovrà avere almeno 3 tesserati iscritti, quindi non raggiungendo questo minimo, l'atleta sarà comunque valutato per la sua categoria, ma sarà giudicato unitamente agli altri nella categoria più prossima.
- h) Il tesserato deve rispettare gli ambienti dove si svolgono gli eventi sportivi, evitando di sporcare e disperdere rifiuti o causare danni a persone cose ed infrastrutture.
- i) Il tesserato durante lo svolgimento della manifestazione non deve mai abbandonare il palco, eccezione fatta per malore o necessità impellenti, avvisando comunque il responsabile di palco.
- l) Il tesserato 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.
- m) Inestetismi gravi: ginecomastie evidenti, acne devastante, infiammazioni muscolari anomale con relativi gonfiori, eccessiva dilatazione addominale, verranno penalizzati con una posizione di classifica. 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.

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.

MUSCOLARITA': Parametro poco rilevante rispetto alla struttura. La tesserata deve presentarsi con una media percentuale di adipe su addome, gambe e glutei.

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 intermedia tra le Model e le 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': 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 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 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 e rilassata di schiena, non vi sono altre pose per questa categoria e le concorrenti dovranno assumere una posizione naturale, rilassata e disinvolta.

✓ **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 WELNESS

Categoria intermedia tra le Bikini e le Shape. Destinata a donne che preferiscono una muscolatura, senza grande separazione muscolare, atletica ed esteticamente gradevole, nonché priva di inestetismi, con una muscolatura più sviluppata rispetto alle Bikini.

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 quindi non eccessivamente magro, e senza evidente separazione muscolare e / striature.

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 considerazioni 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': 40% 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': 20% 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: 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.

✓ **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: **Posa sottovuoto (vacuum)**
- 10: **Addominali e gambe**
- 11: **Posa classica alla Arnold a piacere**

I.C.S.

NOTE GENERALI

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

La tesserata si iscrive nella categoria che reputa la più idonea al suo fisico. Prima di iniziare la manifestazione, si effettuerà un LINE-UP, in cui verranno visionate le partecipanti, partendo dalla categoria più leggera e si stabilirà la correttezza o meno della scelta della tesserata. In caso contrario si provvederà allo spostamento fino al collocamento ideale. Questa operazione viene effettuata categoria per categoria, a partire dalla più leggera durante lo svolgimento della manifestazione.

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:

La ICS ITALIA 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

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.