

TRADUÇÃO REGRA MEN'S FITNESS

IFBB RULES

SECTION 5: MEN'S FITNESS

2021 EDITION

Dr. Rafael Santonja
IFBB President
Calle Dublin No. 39-I, 28232 Las Rozas, Madrid, Spain
Tel.: +34 91 535 2819; Fax: +34 91 636 1270
e-mail: headquarters@ifbb.com
Website: www.ifbb.com

TRADUÇÃO COMISSÃO DE ARBITRAGEM IFBB BRASIL

Diana Monteiro

Presidente da IFBB Brasil

e-mail: presidente@ifbb.com.br

Site: www.ifbb.com.br



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



SEÇÃO 5: MEN'S FITNESS

Artigo 1: Introdução.....	3
Artigo 2: Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados.....	3
Artigo 3: Categorias.....	4
Artigo 4: Rounds.....	4
Artigo 5: Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório.....	4
Artigo 6: Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para os Rounds Eliminatórios, 2 e 4.....	5
Artigo 7: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação e pontuação do Round Eliminatório.....	5
Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1.....	6
Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....	7
Artigo 10: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1.....	7
Artigo 11: Finais: Vestimenta para o Round 2	8
Artigo 12: Finais: Apresentação do Round 2.....	8
Artigo 13: Finais: Pontuação do Round 2.....	9
Artigo 14: Finais: Avaliação do Round 2.....	10
Artigo 15: Finais: Cerimônia de Premiação.....	10
Artigo 16: Finais: Overall e Premiação.....	11
Artigo 17: Finais: Resultados e Prêmios da Classificação das Equipes.....	11
Artigo 18: Finais: Pontuação do Round 3.....	11
Artigo 19: Finais: Vestimenta para o Round 4 (Quartos de volta)	11
Artigo 20: Finais: Apresentação do Round 4.....	12
Artigo 21: Finais: Pontuação do Round 4.....	12
Artigo 22: Finais: Avaliação do Round 4.....	13
Artigo 23: Finais: A Cerimônia de Premiação.....	13
Artigo 24: Finais: Categoria Overall e Prêmio.....	13
Artigo 25: Finais: Resultados da Classificação das Equipes e Prêmio.....	14
Apêndice 1: Como avaliar uma competição de Men's Fitness.....	14
Apêndice 2: Avaliação das Rotinas Fitness.....	16
Apêndice 3: Fotografias.....	17



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



Artigo 1 – Introdução

O Men's Fitness foi oficialmente reconhecido como uma nova disciplina esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso da IFBB em 27 de novembro de 2005 (Xangai, China), após as Copas do Mundo realizadas em 2003, 2004 e 2005.

1.1 Geral:

As regras da IFBB do Men's Fitness consistem em regulamentos, políticas, diretivas e decisões destinadas a orientar a IFBB e seus membros na administração do esporte do Men's Fitness.

1.2 Regras:

Certas regras administrativas e técnicas que aparecem na Seção 1: Regras Gerais são as mesmas para o Men's Fitness e, portanto, não serão repetidos nesta seção.

Artigo 2 – Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados

2.1 Responsabilidades:

O Organizador dos Campeonatos Mundiais se comprometerá a cobrir os custos de hospedagem e alimentação em dupla ocupação (café da manhã, almoço e jantar) para os atletas e delegados da seguinte forma:

1. World Fitness Championships (incluído Women's and Men's Fitness, Women's Artistic Fitness, Women's Physique, Women's Bodyfitness, Women's Bikini, Women's Wellness, Fit-Pairs):

Por quatro dias (três noites) de acordo com a seguinte escala:

- a. Três, ou mais atletas - dois delegados
- b. Um ou dois atletas - um delegado

Nota 1: Um número máximo permitido de atletas participantes por Federação Nacional é ilimitado.

Nota 2: Delegados sem atletas, delegados extras e apoiadores terão que pagar pelo Tarifa especial do pacote completo.

Nota 3: Mediante acordo entre a IFBB e o Organizador, uma categoria adicional pode ser aberto para competição.

2. Campeonatos Mundiais Júnior de Bodybuilding e Campeonatos Fitness:

Por quatro dias (três noites) de acordo com a seguinte escala:

- a. Três, ou mais atletas - dois delegados
- b. Um ou dois atletas - um delegado

Nota 1: Um número máximo permitido de atletas participantes por Federação Nacional é ilimitado.

Nota 2: Delegados sem atletas, delegados extras e apoiadores terão que pagar pelo Tarifa especial do pacote completo.

Nota 3: Mediante acordo entre a IFBB e o Organizador, uma categoria adicional pode ser aberto para competição.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



3. As regras estão disponíveis na Seção 10.

Artigo 3 – Categorias

3.1. Existe uma categoria aberta nas competições de nível mundial do Men's Fitness.

3.2. Atualmente existem duas categorias nas competições da Júnior Men's Fitness de nível mundial, como segue:

- 16 a 20 anos de idade, inclusive:

a. Categoria aberta

- 21 a 23 anos de idade, inclusive:

a. Categoria aberta

3.3. A categoria só pode ser disputada se não houver menos de 5 atletas. Se menos de 5 atletas, a categoria será combinada com a próxima classe mais alta, sempre que possível.

No caso de categorias com menos de 5 atletas, nenhum título e medalha serão concedidos (*mais detalhes no Regulamento Geral, Art. 11.41*).

3.4 **Crossovers:** Os atletas da Men's Fitness também podem participar da divisão Men's Physique no mesmo campeonato, se cumprirem requisitos específicos obrigatórios nessa categoria.

Artigo 4 – Rounds

4.1 O Men's Fitness consistirá nos seguintes cinco rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório (Quartos de volta)
2. Pré-julgamento (Prévia): Round 1 (Rotinas Fitness)
3. Pré-julgamento (Prévia): Round 2 (Quartos de volta, comparações em Quartos de volta)
4. Finais: Round 3 (Rotinas Fitness)
5. Finais: Round 4 (Quartos de volta x 2)

Artigo 5 – Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório

5.1 Geral:

Um cronograma para o Pré-julgamento (Prévia) em cada categoria deve ser publicado após o Cadastro Oficial do Atleta. A fim de dar tempo para se aquecerem e colocarem a vestimenta de pose, os atletas devem estar nos bastidores na área de aquecimento pelo menos 45 minutos antes do horário de início do julgamento de sua categoria. Todos os atletas serão os únicos responsáveis por garantir que eles estão presentes e preparados para competir quando sua categoria é chamada ao palco, caso contrário eles podem ser eliminados da competição.

5.2 Procedimentos do Round Eliminatório:

1. Um Round Eliminatório será realizado quando houver mais de 15 atletas em uma categoria.

Se necessário, o Árbitro Central da IFBB pode diminuir o número de atletas qualificados para as Semifinais para 10 ou aumente esse número para 17. Nesses casos, um round de



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



eliminação será realizado quando houver mais de 10 e 17 atletas em conformidade. A decisão será feita e anunciado após o Registro Oficial dos Atletas. O Round Eliminatório será realizado da seguinte forma:

1. Todo o line-up é trazido ao palco, em ordem numérica e em uma ou duas linhas, se necessário.
2. O line-up é dividido em dois grupos de tamanhos iguais e é posicionado no palco para que um grupo esteja à esquerda do palco; o outro grupo esteja à direita do palco. A parte central do palco é deixada livre para fins de comparação.

Artigo 6 – Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para os Rounds 2 e 4 (Quartos de volta)

6.1 Vestimenta para o Round Eliminatório, Round 2 e Round 4:

A vestimenta para o Round Eliminatório, Round 2 e Round 4 (Estilo da sunga) estará em conformidade com os seguintes critérios:

1. Estilo liso e opaco.
2. Cor preta sólida.
3. Tecido de fábrica (sem plástico, emborrachado ou material semelhante).
4. Combinado com a textura (sem material brilhante).
5. Sem ornamentação, franjas, bordas e / ou bordas rendadas.
6. As sungas devem ter pelo menos 15 cm de altura nas laterais.

6.2 Exceto por uma aliança de casamento, os atletas não usarão calçados, óculos, relógios, pulseiras, pingentes, brincos, perucas ou acessórios artificiais para a figura.

6.3 É proibido o uso de acolchoamento em qualquer parte da sunga. Implantes ou injeções de fluidos causando a mudança da forma natural de quaisquer outras partes ou músculos do corpo são estritamente proibidos e pode resultar na desclassificação do atleta.

6.4 Não é permitido o uso de bronzadores que possam ser limpos. Se o bronzeador desaparecer simplesmente esfregando, o atleta não poderá entrar no palco. Coloração corporal artificial e produtos autobronzadores podem ser usados. Métodos de bronzeamento profissional de competição (pintura com aerógrafo, bronzeamento por spray de cabine) pode ser usado se aplicado por empresas profissionais e pessoal qualificado. Brilhos, purpurina, pérolas metálicas brilhantes ou coloração dourada são proibidos, seja aplicado como parte de uma loção e / ou creme bronzeador ou aplicado separadamente, independentemente do que os aplicou no corpo do atleta.

6.5 O Árbitro Central da IFBB, ou um oficial delegado por ele, terá o direito de tomar uma decisão se a vestimenta de um atleta não atender aos critérios estabelecidos nas Regras e um padrão aceitável da estética. O atleta pode ser desclassificado se a vestimenta não os atender.

Artigo 7 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round Eliminatório

7.1 A pontuação para o Round Eliminatório é realizada da seguinte forma:



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



1. Neste momento, os Árbitros avaliarão o físico de forma geral, o grau de qualidade atlética, proporção, simetria, qualidade muscular e tom de pele. A pontuação do Round Eliminatório acontecerá da seguinte forma:

2. Se houver mais de 15 atletas, os Árbitros selecionam os 15 primeiros colocando um "X" ao lado de seus números, usando o Formulário 1, intitulado "Round Eliminatório (Árbitros)". Se necessário, o Árbitro Central da IFBB pode decidir se apenas 10 atletas avancem para as semifinais ou permitir até 17 atletas para entrar nas semifinais.

3. Usando o Formulário 2, intitulado "Round Eliminatório (Estatísticos)", os estatísticos transcreverão as seleções do Árbitro nesta folha e, em seguida, contabilizará as pontuações do Árbitro para selecionar os 15 primeiros atletas.

4. Se houver empate entre dois ou mais atletas lutando para entrar no top 15, os atletas empatados serão trazidos de volta ao palco, e os Árbitros farão uma reavaliação dos Quartos de volta para desfazer o empate.

5. Apenas os 15 primeiros atletas avançarão para a Round 1, se necessário, o Árbitro Central da IFBB pode decidir se apenas 10 atletas avancem para as semifinais ou permitir que até 17 atletas entrem nas semifinais.

Artigo 8 – Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para o Round 1 e 3 (Rotina Fitness)

8.1 Vestimenta para o Round 1 e Round 3:

A vestimenta para os Rounds 1 e 3 obedecerá aos seguintes critérios:

1. Os atletas podem vestir-se da maneira que considerem apropriada para realizar suas rotinas, exceto conforme detalhado abaixo.
2. Calção de ginástica, com pelo menos 15 cm de altura nas laterais, cobrindo todo o glúteo máximo e toda a área frontal, é a vestimenta mínima.
3. Cor, material e textura ficarão a critério do atleta.
4. Calçados esportivos podem ser usados, a critério do atleta.
5. Exceto por uma aliança de casamento, joias e outros acessórios não podem ser usados.
6. Os atletas podem usar logotipos de patrocínio em suas vestimentas de rotina, com dimensões que não excedam 4 cm X 8 cm.

8.2 Desde que o Ponto 2 seja respeitado, um atleta pode remover uma peça de roupa (por exemplo, casaco, jaqueta, camisa, calça) se a retirada do referido artigo for realizada de maneira, que não dê a impressão de um ato de strip.

8.3 A vestimenta de rotina será inspecionada durante o Registro Oficial do Atleta e nos bastidores antes que o atleta seja autorizado a entrar no palco. Se a vestimenta de rotina não atender aos padrões da IFBB, o atleta terá cinco (5) minutos para cumprir, caso contrário o atleta será desqualificado.

8.4 Federações Nacionais e delegados principais são responsáveis por garantir que seus atletas estejam totalmente cientes das Regras da IFBB conforme detalhado nesta Seção.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



8.5 Quaisquer dúvidas sobre a pose de vestimentas devem ser levadas ao conhecimento do Chefe Oficial da IFBB ou Árbitro Central da IFBB durante o Registro Oficial do Atleta.

Artigo 9 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Rotina de Fitness)

O Round 1 não pode ser realizado se houver 7 ou menos atletas em uma categoria. Decisão será feita pelo Árbitro Central e será anunciada após o Registro Oficial do Atleta e será incluído na ordem de execução.

9.1 Procedimento:

O Round 1 será realizado da seguinte forma:

1. Cada atleta será chamado ao palco em ordem numérica para realizar uma Rotina Fitness, com música de sua escolha própria, cujo tempo não pode exceder 90 segundos
2. Cada atleta deve ser apresentado por número, nome e país.
3. Por razões de segurança, o uso de óleo corporal no round de Rotina Fitness é estritamente proibido.
4. O uso de adereços é limitado.

Nota 1: Exceto quando indicado de outra forma neste documento, um atleta e / ou outras pessoas não devem carregar ou transportar qualquer objeto, dispositivo ou item no palco ou fora do palco, seja antes, durante ou após uma Rotina Fitness. Um atleta terá direito a um pequeno item, usado ou portátil, que será considerado parte da vestimenta do atleta, ex. chapéu, bola, bengala, guarda-chuva, vara, objetos de artes marciais. Qualquer item que for descartado durante a Rotina Fitness deve ser removido pelo atleta quando ele sair do palco sem causar qualquer atraso na competição. Os atletas devem declarar todos os adereços no Registro Oficial do Atleta.

5. Nenhum atleta usará qualquer dispositivo que deixe material na plataforma do palco que irá apresentar um risco de segurança para outros atletas, e / ou exigir que o palco seja limpo ou reparado antes de continuar a usar.

Artigo 10 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1 (Rotina Fitness)

10.1 Pontuação do Round 1:

A pontuação do Round 1 será a seguinte:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Pré-julgamento-Prévia)", cada Árbitro irá premiar cada atleta classificando do 1º ao 15º lugar, garantindo que dois ou mais atletas não recebem a mesma colocação. Os Árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas pessoal do Árbitro" para registrar sua avaliação sobre cada atleta e para escrever notas sobre os atletas.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 3 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", no Round 1. Eles então descartaram duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta e somarão as cinco pontuações restantes para produzir o Subtotal do Round 1.

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação Parcial do Round 1", o empate não precisa ser desfeito imediatamente uma vez que a "Pontuação Parcial do Round 1" deve ser adicionada à "Pontuação parcial do Round 2" para produzir uma "PONTUAÇÃO DO PRÉ-JULGAMENTO (PRÉVIA)".



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



Artigo 11 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1 (Rotina Fitness)

11.1 Avaliação do Round 1:

O primeiro round será avaliado usando os seguintes critérios:

1. Cada Árbitro avalia a Rotina Fitness tendo em vista o estilo, ritmo, força, flexibilidade, personalidade, coordenação atlética, dificuldade técnica e desempenho geral. Os Árbitros devem também procurar atletas que realizem movimentos de força e flexibilidade, bem como movimentos de ginástica. A Rotina Fitness pode incluir aeróbica, dança, ginástica ou outras demonstrações de talento atlético. Não há movimentos obrigatórios. Mais detalhes no **Apêndice 1** desta seção.
2. Os Árbitros são lembrados de que, durante este round, eles estão julgando SOMENTE a Rotina Fitness e NÃO o físico.

Artigo 12 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 2 (Quartos de volta)

O Round 2 não pode ser realizada se houver 7 ou menos atletas em uma categoria. A decisão será feita pelo Árbitro Central e será anunciado após o Registro Oficial do Atleta e será incluído na ordem de execução.

12.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. Todos os 15 semifinalistas serão chamados ao palco como um grupo em uma única linha e em ordem numérica. Se o tempo permitir, cada semifinalista será apresentado por número, nome e país. A decisão será feita pelo Árbitro Central, que informará o Mestre da Cerimônia ou o Locutor.
2. O line-up será dividido em dois grupos de tamanhos iguais e será posicionado no palco de forma que um grupo esteja à esquerda do palco; o outro grupo esteja à direita do palco. O centro do palco ficará aberta para fins de comparação.
3. Em ordem numérica e em grupos de no máximo dez atletas por vez, cada o grupo será direcionado para a área central do palco para realizar os quartos de volta. A descrição detalhada dos quartos de volta do Men Fitness fornecida no **Apêndice 1** desta seção.
4. Este agrupamento inicial de atletas e a apresentação dos Quartos de volta tem como objetivo auxiliar os Árbitros a determinar quais atletas participarão das comparações a seguir.
5. Todos os Árbitros submetem suas sugestões individuais para a primeira comparação dos cinco melhores atletas para o Árbitro Central da IFBB. Com base neles, o Árbitro Central fará a primeira comparação. O número de atletas a serem comparados será determinado pelo Árbitro Central, mas não menos do que três e não mais de dez atletas serão comparados ao mesmo tempo. Em seguida, os Árbitros podem ser solicitados a apresentar sugestões individuais para a segunda comparação dos próximos cinco atletas, incluindo atletas colocados no meio do grupo. O Árbitro Central da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todos os atletas sejam comparados pelo



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



menos uma vez. O número total de comparações será decidido pelo Árbitro Central da IFBB.

6. Todas as comparações individuais serão realizadas no centro do palco.

7. Após a conclusão da última comparação, todos os atletas retornarão a uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

Artigo 13 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 2 (Quartos de volta)

13.1 A pontuação para o Round 2 será feita da seguinte forma:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Pré-julgamento "Prévia")", cada Árbitro irá conceder a cada atleta uma colocação individual do 1º ao último, garantindo que nenhum ou mais atletas recebem a mesma colocação. Os Árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas pessoais do Árbitro" para registrar sua avaliação sobre cada atleta.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 3 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações do Árbitro no Formulário 5, intitulado "Folha de pontuação (Estatísticos)". Eles irão então descartar as duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, somarão as cinco pontuações restantes para produzir um "Pontuação Parcial da Round 2" e "Lugar da Round 2". O atleta com a pontuação mais baixa recebe o primeiro lugar, enquanto o atleta com a maior pontuação ganha o último lugar, colocação.

3. Empates na "pontuação do Round 2" não precisam ser desfeitos imediatamente como no "Round 2" será adicionado a "pontuação do Round 1" para produzir uma PONTUAÇÃO DE "PRÉ-JULGAMENTO (PRÉVIA)" e "COLOCAÇÃO DO PRÉ-JULGAMENTO (PRÉVIA)".

4. Caso ocorra um empate no "PONTUAÇÃO DE PRÉ-JULGAMENTO (PRÉVIA)", o empate será desfeito usando a "pontuação do Round 2" primeiro. Se um empate ainda existir, ele será quebrado usando o "Método de posicionamento relativo" e pontuação do Round 2 do atleta.

Nota: O procedimento do Método Relativo de Colocação:

As pontuações individuais de cada juiz para os atletas empatados serão comparadas em uma coluna com um ponto sendo colocado no topo do número do atleta com a melhor colocação. Todas as pontuações dos nove Árbitros do painel regular (exceto juízes alternativos) serão incluídos nos cálculos de desempate. O número de pontos será computado para cada um dos atletas empatados. O atleta com o maior número de pontos será declarado o vencedor do empate e receberá a melhor classificação.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



5. A pontuação do Pré-julgamento (Prévia) será usada para colocar os 15 primeiros atletas do primeiro lugar para o último lugar. Os 6 primeiros atletas do Pré-julgamento (Prévia) avançarão para as Finais e iniciarão as Finais com zero pontos.

6. Os 6 melhores finalistas serão anunciados logo após o Pré-julgamento (Prévia).

Artigo 14 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 2 (Quartos de volta)

14.1 O Round 2 é avaliado usando os seguintes critérios:

1. O Árbitro deve primeiro avaliar a aparência geral do físico atlético masculino. Esta avaliação deve começar na cabeça e se estender para baixo, levando em consideração todo o físico. A avaliação, começa com a impressão geral do físico, deve-se levar em consideração o desenvolvimento atlético geral da musculatura; a apresentação de um físico equilibrado, proporcional e simetricamente desenvolvido; a condição da pele e o tom da pele; e a capacidade do atleta de se apresentar com confiança.

2. O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus muscular geral, alcançado através de esforços atléticos e dieta. Os grupos musculares devem ter uma aparência redonda e firme com uma pequena quantidade de gordura corporal. O físico não deve ser excessivamente musculoso magro.

3. A avaliação também deve levar em consideração a rigidez e o tom da pele. O tom da pele deve ser suave e de aparência saudável.

4. A avaliação do físico da atleta pelo Árbitro deve incluir toda a apresentação do corpo da atleta, desde o momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco. Em absoluto, a atleta da Women's Acrobatic Fitness deve ser vista com ênfase de um físico "saudável e apto", em um "Pacote Geral" apresentado de forma atraente.

5. Os Árbitros são lembrados de que este não é uma competição de Women's Physique. As atletas devem ter forma em seus músculos, mas não são extremos em tamanho, definição ou vascularização. Qualquer atleta que exhibe essas características deve despontuada. Mais detalhes no **Apêndice 1** desta seção.

Artigo 15 – Finais

15.1 Procedimentos:

Os 6 melhores atletas do Pré-Julgamento (Prévia) avançam para as Finais, que consiste em dois Rounds da seguinte forma:

1. Round 3: Rotina Fitness.
2. Round 4: Quartos de volta.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



Artigo 16 – Finais: Vestimenta para o Round 3

16.1 A vestimenta para o Round 3 deve obedecer aos mesmos critérios descritos no **Artigo 8**.

*Nota: Os atletas podem usar uma roupa diferente daquela do Round 1; no entanto, ainda deve estar em conformidade com os padrões de bom gosto e decência, conforme descrito no **Artigo 8**.*

Artigo 17 – Finais: Apresentação do Round 3 (Rotina Fitness)

17.1 Os procedimentos para o Round 3 são os seguintes:

1. Os 6 melhores finalistas, vestindo suas vestimentas da Rotina Fitness, serão chamados ao palco, individualmente e em ordem numérica, para executar suas Rotinas Fitness individuais de acordo com sua música de própria escolha. Com duração máxima de 90 segundos.

2. Cada atleta deve ser apresentado por número, nome e país.

3. Avaliação do Round 3 (Rotinas de Fitness) de acordo com o **Artigo 11**; no entanto, os Árbitros devem estar cientes do fato de que um atleta pode apresentar uma condição diferente nas finais em comparação com o Pré-julgamento (Prévia). Portanto, os Árbitros devem garantir que este Round seja julgado por uma “Nova” Perspectiva, garantindo que todos os atletas recebam uma avaliação justa com base em suas apresentações neste Round. Mais detalhes no **Apêndice 2** desta seção.

Artigo 18 – Finais: Pontuação da Round 3

18.1 A pontuação do Round 3 é realizada da seguinte forma:

1. Os Árbitros, usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Finais)", e usando os mesmos critérios de julgamento usados durante o Round de Pré-Julgamento (Prévia) 1, colocarão os atletas do 1º ao 6º, não atribuindo a dois atletas a mesma colocação.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado “Folha de pontuação (Estatísticos)”. Eles então irão descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma pontuação mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, e somarão as cinco pontuações restantes e escreverão o total na coluna marcada “Pontuação Parcial da Round 3”.

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação Parcial do Round 3", o empate não precisa ser desfeito imediatamente, pois a "Pontuação parcial da Round 3" deve ser adicionada à "Pontuação parcial da Round 4" para produzir um "PONTUAÇÃO FINAL".

Artigo 19 – Finais: Vestimenta para do Round 4 (Quartos de volta)

19.1 A vestimenta para o Round 4 deve obedecer aos mesmos critérios descritos no **Artigo 6**.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



Nota: Os atletas podem usar uma vestimenta diferente daquele do Round 2; no entanto, eles ainda devem estar em conformidade com os padrões de bom gosto e decência descritos **no Artigo 6**.

Artigo 20 – Finais: Apresentação do Round 4 (Quartos de volta)

20.1 Os procedimentos para a realização do Round 4:

1. Os seis primeiros finalistas são chamados ao palco, em ordem numérica e em uma única linha formada no centro do palco.
2. Em ordem numérica, cada atleta será apresentado por número, nome e país.
3. O Árbitro Central ou Diretor de Palco da IFBB dirigirá os atletas, como um grupo, através dos Quartos de volta em ordem numérica e depois na ordem inversa.
4. Após a conclusão dos Quartos de volta, os atletas saem do palco.

Artigo 21 – Finais: Pontuação do Round 4 (Quartos de volta)

21.1 A pontuação do Round 4 é realizada da seguinte forma:

1. Os Árbitros, usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Finais)", e usando os mesmos critérios de julgamento usados durante o Pré-Julgamento (Prévia), colocarão as atletas de 1º a 6º, não dando a duas atletas a mesma colocação.
2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações do Árbitro no Formulário 5, intitulado "Folha de pontuação (Estatísticos)". Eles irão então descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, e somarão as cinco pontuações restantes e escreverão o total sob a coluna marcada "Pontuação do Round 4". Pontos do Pré-Julgamento - Prévia (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos".
3. Os estatísticos irão, então, adicionar a "Pontuação da Round 3" à "Pontuação da Round 4" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL" e "LOCAL FINAL". Pontos do Pré-Julgamento - Prévia (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as finais com "zero pontos". A atleta com a "PONTUAÇÃO FINAL" mais baixa é premiada com o 1º lugar, enquanto a atleta com a maior "PONTUAÇÃO FINAL" fica com o 6º lugar.
4. Caso ocorra um empate na "Pontuação do Round 4", o empate não precisa ser desfeito imediatamente como a "Pontuação do Round 4" deve ser adicionada à "Pontuação do Round 3" para produzir um "PONTUAÇÃO FINAL".



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



5. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL", o empate será desfeito usando a "Pontuação do Round 4" primeiro. Se ainda houver empate, o método de "Colocação Relativa" e a "Pontuação do Round 4 do atleta" será utilizado (ver **Artigo 13**, ponto 4).

Artigo 22 – Finais: Avaliação do Round 4

22. 1 O Round 4 é avaliado usando os mesmos critérios detalhados no **Artigo 14** (Quartos de volta).

Mais detalhes no Apêndice 1 desta seção.

Os Árbitros devem garantir que este Round seja julgada de uma "nova" perspectiva, garantindo que todos os atletas recebem uma avaliação justa com base em sua condição corporal neste Round.

Artigo 23 – Finais: A Cerimônia de Premiação

23.1 Cerimônia de premiação:

Os 6 melhores finalistas serão chamados ao palco para participar da cerimônia de premiação. O mestre de cerimônia anunciará o número, nome e país da atleta na 6ª colocação e continuará para a atleta em 1º lugar.

O Presidente da IFBB, ou o Oficial principal da IFBB nas competições, acompanhado pelo outro oficial ou convidado por ele para participar desta Cerimônia, apresentarão as medalhas da IFBB e / ou troféus para os vencedores.

Será tocado o hino nacional (versão abreviada) do país vencedor do 1º lugar imediatamente após o recebimento do (s) prêmio (s) de primeiro lugar.

Após o hino nacional, os finalistas são obrigados a permanecer no palco por um breve período para propósitos fotográficos, e para seguir os comandos do Árbitro Central ou Diretor de Palco da IFBB.

Durante a cerimônia de premiação, os atletas não estão autorizados a exibir a bandeira de seu país.

Espera-se que os atletas aceitem seus lugares, medalhas e / ou prêmios e participem da Cerimônia de Premiação até o fim (sessão de fotos). Atletas, que se manifestam ostensivamente sua desaprovação e / ou deixar o palco antes do final da Cerimônia de Premiação, pode ser desqualificado.

A descrição detalhada da cerimônia de premiação está disponível na Seção 1: Regras gerais, **Artigo 16**.

Artigo 24 – Categoria Overall e Premiação

24.1 No Men Fitness, a Categoria Overall é conduzida em:

a. Júnior Men Fitness (para no máximo dois campeões)

24.2 A Categoria Overall procederá da seguinte forma:

1. Imediatamente após a cerimônia de premiação para a última categoria do Men Fitness os dois vencedores das duas categorias serão trazidos ao palco em ordem numérica e em uma única linha, vestindo seus Vestimentas de Poses.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



2. O Árbitro Central da IFBB dirigirá os atletas durante os Quartos de volta realizados no centro do palco, em ordem numérica e depois na ordem inversa.
3. Após a conclusão dos Quartos de volta, as atletas saem do palco.
4. Os Árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", para colocar cada atleta 1º ou 2º.
5. Os estatísticos, usando o Formulário 5, intitulado "Folha de pontuação (Estatísticos)", farão a contagem das pontuações para gerar uma "Pontuação da Categoria Overall" e um "LUGAR DA CATEGORIA GERAL".
6. Caso ocorra um empate na "Pontuação da Categoria Overall", o empate será desfeito usando o "Posicionamento relativo" para esta categoria.
7. O "Campeão Overall" será anunciado e o Troféu Overall da IFBB será apresentado pelo Presidente da IFBB ou oficial da IFBB no campeonato. O troféu será fornecido pela Federação Nacional organizadora.

Artigo 25 – Resultados e prêmios da classificação das equipes

25.1 Melhores Seleções Nacionais:

A pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

- Melhor atleta do Men Fitness no Campeonato Mundial de Fitness
- Os 2 melhores atletas da Júnior Men Fitness no Campeonato Mundial Junior *

* - Se as categorias forem combinadas, a melhor pontuação das equipes inclui tantos atletas top quanto o número de categorias.

O procedimento detalhado dos cálculos de classificação das equipes está disponível na Seção 1: Regras Geral, **Artigo 18**.

Os delegados chefes ou gerentes de equipe dos 3 principais países aceitarão os prêmios em nome de seus países.

Publicação dos Resultados - de acordo com a Seção 1: Regras Gerais, **Artigo 19**.

APÊNDICE 1

COMO AVALIAR UMA COMPETIÇÃO DE MEN'S FITNESS

INTRODUÇÃO:

Os Árbitros são fortemente lembrados de que estão julgando uma competição MEN'S FITNESS e não uma competição de BODYBUILDING. O tipo de musculosidade e vascularidade, exibida por um BODYBUILDER, não será considerada aceitável se exibida por um atleta de MEN'S FITNESS deve ser despontuado.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



APRESENTAÇÃO GERAL:

Os Árbitros são lembrados de que a postura e o comportamento do atleta, em todos os momentos enquanto no palco, devem ser considerados. A imagem geral exibida deve demonstrar elegância e autoconfiança. Isso é especialmente verdadeiro em todos os momentos quando o atleta está na linha e durante as comparações dos Quartos de volta. Ao se posicionar livremente na formação, os atletas devem ser advertidos contra a adoção de uma pose tensa, como durante a execução dos Quartos de volta, exibindo a musculabilidade.

Uma postura semi-relaxada na escalação significa que o atleta irá:

- Ficar ereto, de frente para os Árbitros, com os braços posicionados ao lado e os pés juntos, ou
- Ficar de pé com o corpo ligeiramente virado, lado esquerdo para os Árbitros, sendo assim o número dos atletas estará claramente visível, a mão direita apoiada no quadril e a perna esquerda ligeiramente movida para a frente e para o lado.

Cabeça e olhos voltados para a frente, ombros para trás, peito para fora, estômago para dentro.

No comando do Árbitro Central da IFBB, os atletas em pé na formação devem realizar o Pose de frente para os Árbitros.

QUARTOS DE VOLTA

Os atletas que deixarem de adotar a postura adequada receberão um aviso, após alguns pontos serão deduzidos de sua pontuação.

Posição frontal (De frente para os Árbitros)

Postura ereta relaxada, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhais juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e estendidos, estômago para dentro, tórax para fora, ombros para trás, ambos os braços laterais ao longo da linha central do corpo, cotovelos ligeiramente flexionados, polegares e dedos juntos, palmas voltadas para o corpo e estendidas para fora do corpo para mostrar a forma da parte superior do corpo, mas sem exagero, mãos ligeiramente em concha.

Quarto de volta à direita (Perfil esquerdo para os Árbitros):

Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhais juntos, pés inclinado para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e estendidos, estômago para dentro, tórax para fora, ombros, costas, braço esquerdo pressionado e ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma ligeira curvatura no cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para a direção do corpo, mão ligeiramente em forma de concha, braço direito relaxado e ligeiramente à frente da linha central do corpo com um leve flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para o corpo, mão ligeiramente em concha. O posicionamento dos braços fará com que a parte superior do corpo gire ligeiramente para a esquerda, com o ombro esquerdo abaixado e ombro direito levantado. Isso é natural e não deve ser exagerado.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



Quarto de volta à direita (De costas):

Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinado para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e estendidos, estômago para dentro, tórax para fora, ombros, costas, músculos das costas ligeiramente contraídos para mostrar a forma da parte superior do corpo, ambos os braços mantidos na lateral e ao longo da linha central do corpo, cotovelos ligeiramente flexionados, polegares e dedos juntos, palmas voltadas para o corpo e estendidas para fora do corpo para mostrar a forma do tronco, mas sem exagero, mãos ligeiramente em concha.

Quarto de volta à direita (Perfil direito para os Árbitros):

Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinado para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e estendidos, estômago para dentro, tórax para fora, ombros, costas, braço direito pressionado e ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma ligeira curvatura no cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para a direção do corpo, mão ligeiramente em forma de concha, braço direito relaxado e ligeiramente à frente da linha central do corpo com um leve flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para o corpo, mão ligeiramente em concha. O posicionamento dos braços fará com que a parte superior do corpo gire ligeiramente para a direita, com o ombro direito abaixado e ombro esquerdo levantado. Isso é natural e não deve ser exagerado

Avaliação do Men's Fitness nos Quartos de volta

O Árbitro deve avaliar primeiro a aparência atlética geral do físico. Esta avaliação deve levar em consideração todo o físico. A avaliação, começa com a avaliação da impressão geral do físico, deve levar em consideração o desenvolvimento atlético geral da musculatura; a apresentação de um físico equilibrado e simetricamente desenvolvido; a condição da pele e tom da pele; e a capacidade do atleta de se apresentar com confiança e elegância. O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de densidade muscular geral, alcançado através de treinamento e dieta. Os grupos musculares devem ter uma aparência completa e rígida com baixa quantidade de gordura corporal. O físico não deve ser excessivamente musculoso e nem excessivamente magro e não deve apresentar separação muscular visível e / ou estrias. Men's Fitness que são considerados muito musculosos ou muito magros devem pontuados para baixo. A avaliação também deve levar em consideração a rigidez e o tom da pele. O tom da pele deve ser suave e de aparência saudável. Em todos os momentos, o atleta da Men's Fitness deve ser vista com ênfase em um físico "saudável, em forma, rígido, atlético", em um "Pacote Total" impressionante e atraente.

APÊNDICE 2

AValiação DAS ROTINA FITNESS:

Nesses Rounds, os atletas realizam uma Rotina Fitness ao som da música selecionada pela atleta, a duração não deve exceder 90 segundos.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



Mais uma vez, o Árbitro deve considerar a IMPRESSÃO GERAL, ou seja, toda a rotina, desde o momento em que o atleta se apresenta no palco até o momento em que o atleta caminha fora do palco. Os Árbitros são lembrados de que, durante esse round, eles estão julgando SOMENTE a Rotina Fitness e NÃO o físico. O Árbitro deve procurar um trabalho bem coreografado e criativo, uma rotina executada em um tempo / velocidade diferente. Embora os movimentos obrigatórios não sejam um requisito, a rotina deve incluir:

1. Elementos de FORÇA - por exemplo, straddle hold (esquadro com as mãos à frente), leg extension hold (esquadro em L-position), handstands (parada de mãos), pranchas e / ou flexões de um braço. O número de movimentos de força, seu grau de dificuldade e a criatividade geral dos movimentos devem ser considerados no julgamento da rotina.

2. Elementos de FLEXIBILIDADE - por exemplo, chutes altos, pontes, front and back walkover (reversão de frente e de costas), side split (espacato sagital) e ou front split (espacato frontal). O número de movimentos de flexibilidade, seu grau de dificuldade e a criatividade geral dos movimentos deve ser considerada no julgamento da rotina.

3. Elementos de FORÇA DINÂMICA - elementos dinâmicos como saltos aéreos, front and back flips (mortal para frente e para trás), handsprings, aerial cartwheels (estrelas sem as mãos no solo), aerial walkovers (reversão sem as mãos no solo), round off (rodante), split leaps (saltos em espacatos). Esses movimentos exigem perfeição, técnica e deve ser levado em consideração avaliando a dificuldade da rotina.

4. A VELOCIDADE ou ritmo da rotina demonstra um grau de condicionamento cardiovascular, energia e resistência. Por exemplo, se duas rotinas contêm o mesmo tipo e número de movimentos de força, flexibilidade e movimentos de potência, a rotina que é executada em um ritmo mais rápido é a mais difícil de se executar, desde que os movimentos sejam executados corretamente. Mais uma vez, o Árbitro deve sempre considerar o "Pacote Total" e não apenas a soma dos movimentos da rotina.

Há um componente - um elemento de "**SHOWMANSHIP**", que os atletas trazem para uma Rotina Fitness que é única para eles. É sua personalidade, carisma, presença de palco, agilidade, energia, atratividade, além de um ritmo natural que desempenham um grande papel na classificação final de cada atleta.

APÊNDICE 3 FOTOGRAFIAS