

## **TRADUÇÃO REGRA WOMEN'S BIKINI**

### **IFBB RULES**

### **SECTION 7: WOMEN'S BIKINI**

### **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](mailto:headquarters@ifbb.com)  
Website: [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)

### **TRADUÇÃO COMISSÃO DE ARBITRAGEM IFBB BRASIL**

Diana Monteiro

Presidente da IFBB Brasil

e-mail: [presidente@ifbb.com.br](mailto:presidente@ifbb.com.br)

Site: [www.ifbb.com.br](http://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 7: WOMEN'S BIKINI

Artigo 1: Introdução.....	3
Artigo 2: Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados.....	3
Artigo 3: Categorias.....	4
Artigo 4: Rounds.....	5
Artigo 5: Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório.....	5
Artigo 6: Pré-julgamento (Prévia) e Finais: Vestimenta para todos os Rounds.....	6
Artigo 7: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação e pontuação do Round Eliminatório.....	7
Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1.....	7
Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....	8
Artigo 10: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1.....	9
Artigo 11: Finais: Vestimenta para o Round 2.....	10
Artigo 12: Finais: Apresentação do Round 2.....	10
Artigo 13: Finais: Pontuação do Round 2.....	11
Artigo 14: Finais: Avaliação do Round 2.....	12
Artigo 15: Finais: Cerimônia de Premiação.....	12
Artigo 16: Finais: Overall e Premiação.....	12
Artigo 17: Finais: Resultados e Prêmios da Classificação das Equipes.....	13
Apêndice 1: Descrição dos Quartos de Volta.....	13
Apêndice 2: Como avaliar os Quartos de Volta.....	15
Apêndice 3: Como executar e avaliar a caminhada.....	16



# 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

A categoria Women's Bikini foi oficialmente reconhecida como uma nova disciplina esportiva pelo conselho executivo no Congresso da IFBB em 07 de novembro de 2010 (Baku, Azerbaijão). Em 2021, o nome desta divisão foi alterado de Women's Bikini Fitness para Women's Bikini.

### 1.1 Geral:

As regras para Women's Bikini consistem em regulamentos, políticas, diretrizes e decisões destinadas a orientar a IFBB e seus membros na administração desta disciplina esportiva.

### 1.2 Regras:

Certas regras administrativas e técnicas que aparecem na seção Regras Gerais são as mesmas para a Women's Bikini e, portanto, não são repetidas nesta seção.

## Artigo 2 – Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados

### 2.1 Responsabilidades:

O organizador dos Campeonatos Mundiais compromete-se a cobrir os custos de hospedagem em quartos duplos e alimentação (café da manhã, almoço e jantar) para as atletas e delegados da seguinte forma:

1. Campeonatos Mundiais de Fitness (incluindo Women's Acrobatic Fitness, Women's Artistic Fitness, Men's Fitness, Women's Physique, Women's Bodyfitness, Women's Bikini, Women's Wellness, Mixed-Pairs, Fit-Pairs):

Durante 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 a tarifa especial do pacote completo.

**Nota 3:** Mediante acordo entre a IFBB e o organizador, uma categoria adicional pode ser aberta na competição.

### 2. Campeonatos Mundiais de Fisiculturismo e Fitness Júnior:

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 a tarifa especial do pacote completo.

**Nota 3:** Mediante acordo entre a IFBB e o organizador, uma categoria adicional pode ser aberta na 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. Campeonatos Mundiais de Fisiculturismo e Fitness Máster:  
Por quatro dias (três noites) de acordo com a seguinte escala:
- Três ou mais atletas - dois delegados
  - 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 a tarifa especial do pacote completo.

**Nota 3:** Mediante acordo entre a IFBB e o organizador, uma categoria adicional pode ser aberta na competição.

## Artigo 3 – Categorias

### 3.1 Categorias:

A competição de Women's Bikini no Campeonato Mundial é aberta nas seguintes categorias:

1. Existem oito categorias nas competições de nível mundial de Women's Bikini Sênior, atualmente:

- Classe A: até e incluindo 158 cm
- Classe B: até e incluindo 160 cm
- Classe C: até e incluindo 162 cm
- Classe D: até e incluindo 164 cm
- Classe E: Até e incluindo 166 cm
- Classe F: até e incluindo 169 cm
- Classe G: até e incluindo 172 cm
- Classe H: acima de 172 cm

2. Existem as seguintes categorias nas competições de nível mundial Women's Bikini Júnior, atualmente:

- 16 a 20 anos de idade, inclusive:

- Classe A: até e incluindo 160 cm
- Classe B: até e incluindo 166 cm
- Classe C: acima de 166 cm

- 21 a 23 anos de idade, inclusive:

- Classe A: até e incluindo 160 cm
- Classe B: até e incluindo 166 cm
- Classe C: acima de 166 cm

3. Existem as seguintes categorias nas competições de nível mundial Women's Bikini Máster:

- 35 a 39 anos de idade, inclusive:

- Classe A: até e incluindo 164 cm
- Classe B: acima de 164 cm

- 40 a 44 anos de idade, inclusive:

- Uma categoria aberta



# 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



- 
- 45 anos de idade ou mais:  
a. Uma categoria aberta

4. Uma categoria só pode ser disputada se não houver menos de cinco atletas. Se houver menos de cinco atletas, a categoria será combinada com a próxima classe mais alta, sempre que possível. No caso de categorias com menos de cinco atletas, não serão atribuídos títulos e medalhas (mais detalhes no Regulamento Geral, Art. 11.41).

5. Crossovers (Dobras de Categorias): as atletas Women's Bikini também podem participar das categorias Women's Artistic Fitness (Fitness Feminino Artístico) e Women's Fit-model (Fit Model) na mesma competição, se atenderem aos requisitos específicos obrigatórios em cada uma dessas categorias.

## **Artigo 4 – Rounds**

### 4.1 Rounds:

Women's Bikini consistirá nos seguintes três rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia) - Round Eliminatório (quartos de voltas)
2. Pré-julgamento (Prévia) - Round 1 (quartos de voltas)
3. Finais - Round 2 (apresentação individual "I-walking" e quartos de voltas)

## **Artigo 5 – Pré-julgamento: Round Eliminatório**

### 5.1 Geral:

Um cronograma para o pré-julgamento (prévia) em cada categoria deve ser publicado após o registro oficial da atleta (pesagem). A fim de dar tempo para se aquecer e colocar sua vestimenta, as atletas devem estar nos bastidores na área de aquecimento pelo menos 45 minutos antes do início do julgamento de sua categoria. Todas as atletas serão as únicas responsáveis por garantir que estejam presentes e preparadas para competir quando sua categoria for chamada ao palco, sob pena de serem eliminadas da competição.

### 5.2 Procedimentos do Round Eliminatório:

Um round eliminatório será realizado quando houver mais de 15 atletas em uma categoria. Se necessário, o árbitro chefe da IFBB pode diminuir o número de atletas qualificadas para as semifinais para 10 ou aumentar este número para 17. Em tais casos, um round de eliminação será realizado quando houver mais de 10 e 17 em conformidade. A decisão será tomada e anunciada após o registro/pesagem das atletas. O round eliminatório será realizado da seguinte forma:

1. Todas as atletas são trazidas ao palco, em ordem numérica e em uma ou duas linhas, se necessário.
2. As atletas são divididas em dois grupos de tamanhos iguais e posicionada no palco de forma que, um grupo fique à esquerda e o outro grupo à direita do palco. A parte central do palco é deixada aberta para fins de comparação.
3. Em ordem numérica, e em grupos de não mais que dez atletas por vez, cada grupo é direcionado para a área central do palco para realizar os quatro quartos de voltas.



# 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



4. O árbitro chefe ou o diretor de palco da IFBB direcionará as atletas através dos quatro quartos de voltas, que são:

- a. ¼ de volta para a direita, pose de lado (perfil esquerdo)
- b. ¼ de volta para a direita, pose de costas
- c. ¼ de volta para a direita, pose de lado (perfil direito)
- d. ¼ de volta para a direita, pose de frente

**Nota 1:** A descrição detalhada dos quartos de voltas da Women's Bikini é fornecida no Apêndice 1 desta seção.

**Nota 2:** As atletas não irão mascar chicletes ou qualquer outro produto enquanto estiverem no palco.

**Nota 3:** As atletas não beberão nenhum líquido enquanto estiverem no palco.

5. Uma atleta que, apesar de ter sido pré-advertida pelo árbitro chefe da IFBB, realizar quartos de voltas ou ficar na formação incorretamente, receberá uma advertência verbal. Se continuar a fazê-lo será colocada uma posição abaixo nos resultados desse round. Quando realizar as poses de frente e de costas, os dorsais devem ser expostos de forma natural, sem a contração máxima como realizada pelos fisiculturistas.

6. Na conclusão dos quartos de voltas, toda a categoria será refeita em uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

## **Artigo 6 – Pré-julgamento (Prévia) e Finais: Vestimenta para todos os Rounds**

6.1 A vestimenta para o Round Eliminatório e todos os outros Rounds:

A vestimenta para o Round Eliminatório e todos os outros Rounds obedecerão aos seguintes critérios:

1. O biquíni será de duas peças opacas.
2. A cor, o tecido, a textura, a ornamentação e o estilo do biquíni, bem como a cor e o estilo dos saltos altos serão deixados a critério da atleta, exceto conforme indicado abaixo.
3. A espessura do solado pode ter no máximo 1 cm e a altura do salto no máximo 12 cm. Sapatos com plataforma não são permitidos.
4. A parte inferior do biquíni cobrirá no mínimo 1/3 do glúteo máximo e toda a área frontal. O biquíni deve ser de bom gosto. Fio dental são estritamente proibidos.
5. A vestimenta será inspecionada durante o registro oficial das atletas (pesagem).

6.2 O cabelo pode ser estilizado.

6.3 Exceto uma aliança de casamento, pulseiras e brincos; jóias não serão usadas. As atletas não usarão óculos, relógios, perucas ou acessórios, exceto implantes mamários. Implantes ou injeções de fluidos que causem a mudança da forma natural de quaisquer partes ou músculos do corpo são estritamente proibidos e podem resultar na desclassificação da atleta.

6.4 O uso de bronzadores que podem ser limpos não é permitido. Se o bronzeado desaparecer com uma simples limpeza, a atleta não poderá entrar no palco. Métodos de bronzeamento profissional (bronzeamento aerógrafo, bronzeamento por spray de cabine) podem ser usados se aplicados por empresas profissionais e pessoas qualificadas.



# 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



Brilhos, purpurina, pérolas metálicas brilhantes ou corantes dourados são proibidos se aplicados como parte de uma loção ou aplicados separadamente, independentemente de quem os aplicou no corpo da atleta.

6.5 A aplicação excessiva de óleo no corpo é estritamente proibida; no entanto, óleos corporais e hidratantes podem ser usados com moderação.

6.6 O árbitro chefe da IFBB, ou um delegado oficial por ele designado, terá o direito de decidir se a vestimenta de uma atleta atende aos critérios estabelecidos nas regras. A atleta pode ser desclassificada se a vestimenta não atender as regras.

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

### 7.1 Pontuação do Round Eliminatório:

1. Neste momento, os árbitros avaliarão o físico geral quanto ao grau de proporção, simetria, equilíbrio, forma e tom de pele. Os critérios detalhados de avaliação das atletas Women's Bikini são fornecidos no Artigo 10 desta seção.

A pontuação para o Round Eliminatório será o seguinte:

2. Se houver mais de 15 atletas, os árbitros selecionarão as 15 primeiras colocando um "X" ao lado de seus números, usando o Formulário 1, intitulado "Round Eliminatório (Árbitros)". O árbitro chefe da IFBB decide se o Round Eliminatório será necessário.

3. Usando o Formulário 2, intitulado "Round Eliminatório (Estatísticos)", os estatísticos transcreverão as colocações dos árbitros para esta folha e, em seguida, registrarão as pontuações dos árbitros para selecionar as 15 melhores atletas.

4. Se houver empate entre duas ou mais atletas lutando para entrar no top 15, as atletas empatadas serão trazidas de volta ao palco, e os árbitros farão uma reavaliação para desempate através dos quartos de voltas.

5. As 15 melhores atletas avançarão para o Round 1. Se necessário, o árbitro chefe da IFBB poderá diminuir o número de atletas qualificadas para as semifinais para 10 ou aumentar este número para 17. Em tais casos um Round Eliminatório será realizado quando houver mais de 10 e 17 atletas em conformidade. A decisão será tomada e anunciada após o registro/pesagem das atletas.

## **Artigo 8 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1**

O Round 1 não pode ser realizado se houver sete ou menos atletas em uma categoria. A decisão será feita pelo árbitro chefe e será anunciada após o registro oficial das atletas (pesagem) e será incluído na ordem da competição.

### 8.1 Apresentação do Round 1:

Os procedimentos para o Round 1 serão os seguintes:

1. Todo o line-up é trazido ao palco, em ordem numérica e em uma única fila. Se há tempo para as apresentações, cada semifinalista será apresentada pelo número, nome e país. Esta decisão será feita pelo árbitro chefe, que informará o mestre da cerimônia ou o locutor.



# 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. As atletas são divididas em dois grupos de tamanhos iguais e posicionada no palco de forma que, um grupo fique à esquerda e o outro grupo à direita do palco. A parte central do palco é deixada aberta para fins de comparação.

3. Em ordem numérica, e em grupos de não mais que dez atletas por vez, cada grupo é direcionado para a área central do palco para realizar os quatro quartos de voltas. A cada quarto de volta, as atletas ficarão imóveis na pose.

4. Este agrupamento inicial de atletas realizando os quartos de voltas, tem como objetivo auxiliar os árbitros a determinar quais atletas farão parte das comparações seguintes. Descrição detalhada dos quartos de voltas da Women's Bikini está disponível no Apêndice 1 desta seção.

5. Todos os árbitros submetem suas proposições individuais para a primeira comparação das cinco melhores atletas ao árbitro chefe da IFBB. Com base neles, o árbitro chefe formará a primeira comparação. O número de atletas a serem comparadas será determinado pelo árbitro chefe, mas não menos do que três e não mais do que dez atletas serão comparadas ao mesmo tempo. Em seguida, os árbitros podem ser solicitados a enviar propostas individuais para a segunda comparação das próximas cinco atletas, incluindo atletas classificadas no meio do grupo. O árbitro chefe da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todas as atletas sejam comparadas pelo menos uma vez. O número total de comparações será decidido pelo árbitro chefe da IFBB.

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

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

## **Artigo 9 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1**

### **9.1 Pontuação do Round 1:**

A pontuação do Round 1 será a seguinte:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Pré-julgamento)", cada árbitro concederá a cada atleta uma classificação individual do primeiro ao último lugar, garantindo que duas ou mais atletas não recebam a mesma classificação. 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 descartarão as duas pontuações mais altas e as duas mais baixas (se houver nove árbitros) ou uma pontuação mais alta e uma mais baixa (se menos de nove árbitros) para cada atleta, irão somar as pontuações restantes para produzir uma "Pontuação Secundária do Round 1" e uma "Colocação do Round 1". A atleta com a menor pontuação ficará com o primeiro lugar, enquanto a atleta com a maior pontuação ficará com o último lugar.





# 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. Caso ocorra um empate na "Pontuação Secundária do Round 1", o empate será desfeito usando o método de "Colocação Relativa" para as "Pontuações do Round 1" do atleta.

***Nota: O procedimento do Método de Colocação Relativa:***

As pontuações individuais de cada árbitro para as atletas empatadas serão comparadas coluna por coluna com um ponto sendo colocado no topo do número para a atleta com melhor colocação. Todas as pontuações dos nove árbitros do painel oficial (exceto os árbitros da segunda linha) serão incluídas nos cálculos de desempate. O número de pontos será computado para cada uma das atletas empatadas. A atleta com o maior número de pontos será declarada vencedora do empate e receberá a melhor colocação.

4. As seis primeiras atletas do Pré-julgamento (Round 1) avançarão para as Finais e começarão as Finais com zero pontos. Se houver sete atletas em uma categoria, o árbitro chefe pode decidir em realizar apenas as finais. A decisão será tomada e anunciada após o registro oficial das atletas.

5. As seis melhores finalistas serão anunciadas logo após o pré-julgamento (Round 1).

## **Artigo 10 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1**

### 10.1 Avaliação do Round 1:

O primeiro round será avaliado usando os seguintes critérios:

1. A avaliação deve levar em consideração todo o físico. A avaliação, começando com uma impressão geral do físico, deve levar em consideração o cabelo, o desenvolvimento e a forma geral do corpo; a apresentação de um físico completo equilibrado, proporcional e simetricamente desenvolvido; a aparência e o tom da pele; e a capacidade da atleta de se apresentar com confiança, equilíbrio e graça.

2. O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus muscular geral, obtido por meio de atividades físicas e dieta alimentar. O shape da atleta deve ter uma aparência agradável e com uma quantidade reduzida de gordura corporal, e devem ter uma aparência "mais macia" e "mais lisa" do que nas atletas de Body Fitness. O físico não deve ser excessivamente musculoso nem excessivamente magro e deve estar livre de fibras musculares. Físicos considerados muito musculosos, muito densos ou muito magros devem ser despontuados.

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, e sem celulite. O cabelo e a maquiagem devem complementar o "Pacote Total" apresentado pela atleta.

4. A avaliação do físico da atleta pelo árbitro deve incluir toda a apresentação da atleta, desde o momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco. Em todos os momentos, a atleta Women's Bikini deve ser vista com ênfase em um físico "saudável e com boa forma", em um "Pacote Total" apresentado de forma atraente.

5. Os árbitros são lembrados de que esta não é uma competição de Body Fitness. As atletas devem ter músculos desenhados, mas não com estriações, definição, nível 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



---

gordura corporal muito baixo, densidade, mas não como vistos nas competições de Body Fitness. Qualquer atleta que exibe essas características deve ser marcada para baixo.

## Artigo 11 – Finais

### Artigo 11 - Finais

#### 11.1 Os procedimentos para as Finais:

As seis melhores atletas do pré-julgamento (Round 1) avançam para as finais, que consiste em um único round:

1. Round 2: I-walking e quartos de volta.

11.2 A vestimenta para o Round 2 obedecerá aos mesmos critérios do Round 1 (ver Artigo 6).

**Nota:** As 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 descritos no Artigo 6.

## Artigo 12 – Finais: Apresentação do Round 2

### 12.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. As seis melhores finalistas serão chamadas ao palco, uma a uma, em ordem numérica e farão o I-walking:

- A atleta irá caminhar até o centro do palco, irá parar e realizar quatro posições diferentes de sua escolha.
- A atleta irá então caminhar até a formação no fundo do palco.

2. As seis primeiras colocadas serão direcionadas ao centro do palco, em uma única linha e em ordem numérica.

3. O árbitro chefe ou diretor de palco da IFBB dirigirá as atletas, como um grupo, pelos quatro quartos de voltas em ordem numérica e então na ordem inversa. Executando cada volta, as atletas ficarão imóveis.

4. Esses quartos de voltas serão feitos da seguinte maneira:

- **Pose de frente:** as atletas ficarão com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna levemente deslocada para o lado. Ficar na pose de frente sem o deslocamento do peso para o lado é incorreto. A atleta será advertida caso não execute a pose corretamente, podendo ser colocada em uma posição pior ou até mesmo ser expulsa do palco.

- **Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil esquerdo):** as atletas farão o primeiro quarto de volta à direita. Elas ficarão de perfil esquerdo para os árbitros, com a parte superior do corpo levemente voltada para os árbitros e olhando para os árbitros também. Mão direita apoiada no quadril direito, braço esquerdo pressionado e levemente para trás da linha central do corpo, quadril esquerdo levemente levantado, perna esquerda (mais próxima dos árbitros) com o joelho flexionado, pé esquerdo com os dedos do pé apoiados no chão e próximo à linha central do corpo.



# 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



- **Pose de costas:** as atletas farão o próximo quarto de volta para a direita e ficarão de costas para os árbitros. Elas ficarão retas, sem inclinar a parte superior do corpo frente. com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna ligeiramente deslocada para o lado. Segunda mão pendurada ao longo do corpo, levemente afastada lateralmente, com a mão e dedos posicionados de forma suave e visualmente com boa aparência. As atletas não podem virar a parte superior do corpo em direção aos árbitros e devem ficar de frente para o fundo do palco em todos os momentos durante a comparação. Ficar em uma posição de sem deslocar o peso do corpo para o lado é considerado incorreto. A atleta em tal posição pode ser colocada em uma posição inferior pelos árbitros ou até mesmo ser expulsa do palco.
  - Três passos à frente: seguindo um comando dado pelo árbitro chefe ou diretor de palco, as atletas darão 3 passos à frente, em direção ao fundo do palco e então irão executar a pose de costas.
  - **Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil direito):** as atletas farão o próximo quarto de volta à direita e ficarão de perfil direito para os árbitros, com a parte superior do corpo levemente voltada para os árbitros e olhando para os árbitros também. Mão esquerda apoiada no quadril esquerdo, braço direito pressionado e levemente para trás da linha central do corpo, quadril direito levemente levantado, perna direita (mais próxima dos juízes) com o joelho flexionado, pé direito com os dedos apoiados no chão e próximo à linha central do corpo.
  - Quarto de volta para a frente: as atletas farão o último quarto de volta para a direita e farão a pose de frente.
  - Três passos à frente: seguindo um comando dado pelo árbitro chefe ou diretor de palco, as atletas darão 3 passos à frente, em direção ao fundo do palco e então irão executar a pose de frente.
5. A descrição detalhada dos quartos de voltas é fornecida no Apêndice 1 desta seção.
6. O diretor de palco mudará a ordem das atletas na formação e o árbitro chefe orientará as atletas nos quatro quartos de voltas mais uma vez.
7. Após a conclusão dos quartos de voltas, as atletas saem do palco.

## Artigo 13 – Finais: Pontuação do Round 2

13.1 A pontuação para o Round 2 procederá da seguinte forma:

1. Os árbitros, usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", e usando os mesmos critérios de julgamento usados durante o Round 1, colocarão as atletas do 1º ao 6º lugar, 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 então descartarão as duas pontuações mais altas e as duas mais baixas (se nove árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove árbitros) para cada atleta e irão somar as cinco pontuações restantes e escreverão o total na coluna marcada



# 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



“Pontuação do Round 2”. Pontos do pré-julgamento (Round 1) não são levados em consideração nas finais. Cada atleta começa as finais com “zero pontos”.

3. Caso ocorra um empate na “Pontuação do Round 2”, o empate será desfeito usando o método de “Colocação Relativa” (ver Artigo 9, item 3).

## **Artigo 14 – Finais: Avaliação do Round 2**

14.1 Avaliação do Round 2:

O Round 2 é avaliado com os mesmos critérios detalhados no Artigo 10 (Avaliação do Round 1). Mais detalhes no Apêndice 1 desta seção. Os árbitros devem garantir que este round seja julgado de uma perspectiva “nova”, garantindo que todas as atletas recebam uma avaliação justa com base na condição corporal apresentada neste round.

## **Artigo 15 – Finais: Cerimônia de Premiação**

15.1 Cerimônia de Premiação:

As seis melhores finalistas serão chamadas ao palco para participar da cerimônia de premiação. O mestre de cerimônias anunciará o número, nome e país da atleta em 6º lugar e continuará até o 1º lugar.

O Presidente da IFBB, ou o principal oficial da IFBB nas competições, acompanhado pelo(s) outro(s) oficial(is) convidado(s) por ele para participar desta cerimônia, irá entregar as medalhas e / ou troféus as vencedoras.

O hino nacional (versão curta) do país do vencedor do 1º lugar será reproduzido imediatamente após o recebimento da premiação do 1º lugar.

Após o hino nacional, as finalistas são obrigadas a permanecer no palco por um breve período para fins fotográficos, e seguir os comandos do árbitro chefe ou diretor de palco da IFBB. Durante a cerimônia de premiação, as atletas não estão autorizadas a exibir a bandeira de seu país.

Espera-se que as atletas recebam suas colocações, medalhas e / ou prêmios e participem até o final da Cerimônia de Premiação (sessão de fotos). A atleta, que ostensivamente manifestar sua desaprovação e / ou deixar o palco antes do término da Cerimônia de Premiação, pode ser desclassificada.

A descrição detalhada da Cerimônia de Premiação está disponível na Seção 1: Regras Gerais, Artigo 16.

## **Artigo 16 – Finais: Categoria Overall e Premiação**

16.1 Na Women’s Bikini, a categoria Overall é conduzida em:

- a. Women’s Bikini Sênior (máximo de oito campeãs)
- b. Women’s Bikini Júnior (máximo seis campeãs)
- c. Women’s Bikini Máster (máximo de quatro campeãs)

16.2 A Categoria Overall procederá 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. Imediatamente após a Cerimônia de Premiação da última categoria, todas as vencedoras serão trazidas ao palco em ordem numérica e em uma única fila, vestindo seus biquínis de duas peças e salto alto.
2. O árbitro chefe dirigirá as atletas através dos quartos de voltas realizados no centro do palco, em ordem numérica, em um ou dois grupos se necessário, e então na ordem inversa.
3. Após a conclusão dos quartos de voltas, as atletas saem do palco.
4. Os árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)". Cada árbitro concederá a cada atleta uma colocação individual do primeiro ao último lugar, garantindo que nenhuma ou duas atletas recebam a mesma colocação.
5. Usando o Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", com nove árbitros, duas pontuações mais altas e duas mais baixas serão descartadas. As pontuações restantes serão somadas para produzir um "Pontuação da Categoria Overall".
6. Caso ocorra um empate na "Pontuação da Categoria Overall", o empate será desfeito usando a "Colocação Relativa" para esta categoria (ver Artigo 9, item 3).
7. A "Campeã Overall" será anunciada e o troféu de Overall da IFBB será entregue a ela pelo Presidente da IFBB ou oficial da IFBB na competição. O troféu será fornecido pela Federação Nacional organizadora.

## **Artigo 17 – Resultados e premiação da classificação das equipes**

17.1 Melhores Seleções Nacionais:

A pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

- As 5 melhores atletas de Women's Bikini no Campeonato Mundial de Fitness
- Campeonatos Mundiais Júnior: \*
- Top 1 da categoria Women's Bikini Júnior de 16 a 20 anos.
- Top 2 da categoria Women's Bikini Júnior de 21 a 23 anos.
- As 2 melhores atletas Women's Bikini Máster no Campeonato Mundial Máster \*

\* - Se as categorias forem combinadas, a melhor pontuação das equipes inclui o maior número de atletas como o número de categorias.

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

Os delegados chefes dos 3 países campeões aceitarão os prêmios em nome de seus países. Publicação dos Resultados - de acordo com a Seção 1: Regras Gerais, Artigo 19.

## **APÊNDICE 1**

### **DESCRIÇÃO DOS QUARTOS DE VOLTAS WOMEN'S BIKINI**

#### **INTRODUÇÃO:**

Os árbitros são fortemente lembrados de que estão julgando uma competição de Women's Bikini.



# 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



A extrema muscularidade, vascularização, definição e separação muscular ou magreza excessiva por dieta não serão considerados aceitáveis se exibidos por uma atleta desta categoria e, portanto, deve ser despontuada.

## **APRESENTAÇÃO GERAL:**

Os árbitros são lembrados de que a postura e o comportamento da atleta, em todos os momentos enquanto estiver no palco, devem ser considerados. A imagem geral exibida deve demonstrar postura, feminilidade e autoconfiança. Em todos os momentos em que a atleta estiver realizando I-walking nas finais, nas poses durante os quartos de voltas ou em formação no fundo do palco. Quando estiver na fila, as atletas devem lembrar de não manter uma postura tensa, exibindo a musculatura.

Uma postura relaxada na formação significa que a atleta ficará ereta, de frente para árbitros, com uma mão apoiada no quadril e uma perna levemente movida para o lado. Segundo braço pendurado ao lado. Cabeça e olhos voltados para a frente, ombros para trás, peito aberto, estômago para dentro.

No comando do árbitro chefe da IFBB, as atletas em posição de alinhamento devem executar a pose de frente.

## **QUARTOS DE VOLTAS**

Uma atleta, que apesar de ter sido pré-avisada pelo árbitro chefe, executar os quartos de voltas ou ficar posicionada incorretamente, receberá um cartão amarelo. Se continuar executando errado então, ela será movida uma posição abaixo nos resultados deste round. A cada quarto de volta, as atletas ficarão imóveis. O músculo do grande dorsal deve ser exposto de forma natural, sem a contração máxima apresentada pelos fisiculturistas.

### **Pose de frente**

As atletas ficarão eretas, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna levemente deslocada para o lado. O outro braço pendurado ao longo do corpo, levemente para fora e para o lado, com a palma da mão aberta e dedos retos, esteticamente configurados. Joelhos flexionados, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás. Ficar em uma pose de frente de forma simétrica (sem deslocamento da perna lateralmente) é incorreto. A atleta em tal posição pode ser despontuada ou até expulsa do palco.

### **Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil esquerdo)**

As atletas farão o primeiro quarto de volta à direita. Elas ficarão de perfil esquerdo para os árbitros, com a parte superior do corpo levemente voltada para os árbitros e olhando para os árbitros também. Mão direita apoiada no quadril direito, braço esquerdo pressionado e levemente para trás da linha central do corpo, quadril esquerdo levemente levantado, perna esquerda (mais próxima dos árbitros) com o joelho flexionado, pé esquerdo com os dedos do pé apoiados no chão e próximo à linha central do corpo.

### **Pose de costas**

As atletas farão o próximo quarto de volta para a direita e ficarão de costas para os árbitros. Elas ficarão retas, sem inclinar a parte superior do corpo frente. com uma das



# 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



---

mãos apoiada no quadril e uma perna ligeiramente deslocada para o lado. Segunda mão pendurada ao longo do corpo, levemente afastada lateralmente, com a mão e dedos

posicionados de forma suave e visualmente com boa aparência. As atletas não podem virar a parte superior do corpo em direção aos árbitros e devem ficar de frente para o fundo do palco em todos os momentos durante a comparação. Ficar em uma posição de sem deslocar o peso do corpo para o lado é considerado incorreto. A atleta em tal posição pode ser colocada em uma posição inferior pelos árbitros ou até mesmo expulsa do palco.

## **Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil direito)**

As atletas farão o próximo quarto de volta à direita e ficarão de perfil direito para os árbitros, com a parte superior do corpo levemente voltada para os árbitros e olhando para os árbitros também. Mão esquerda apoiada no quadril esquerdo, braço direito pressionado e levemente para trás da linha central do corpo, quadril direito levemente levantado, perna direita (mais próxima dos juízes) com o joelho flexionado, pé direito com os dedos apoiados no chão e próximo à linha central do corpo.

## **APÊNDICE 2:**

### **COMO AVALIAR OS QUARTOS DE VOLTAS DA WOMEN'S BIKINI**

A avaliação deve levar em consideração todo o físico. Começando com uma impressão geral do físico, deve levar em consideração o cabelo, a maquiagem e o rosto, o desenvolvimento geral do corpo e a forma; a apresentação de um físico completamente equilibrado, proporcional e simetricamente desenvolvido; a aparência da pele e o tom da pele; e a capacidade da atleta de se apresentar com confiança, equilíbrio e graça. Uma vez que o desenvolvimento excessivo da musculatura e a qualidade muscular não são avaliados, os árbitros devem favorecer as atletas com um físico feminino clássico, proporcional e harmonioso, boa postura, estrutura anatômica correta (incluindo estrutura corporal, curvas espinhais corretas, membros e tronco em boas proporções, pernas retas, não arqueadas ou com joelhos tortos). As proporções verticais (comprimento das pernas à parte superior do corpo) e horizontais (quadril e cintura à largura dos ombros) são alguns dos fatores-chave.

O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus corporal geral, alcançado por meio de atividades físicas e dieta alimentar. As partes do corpo devem ter uma aparência agradável e firme com uma quantidade reduzida de gordura corporal, mas devem ter uma aparência “mais macia” e “mais lisa” do que na categoria Body Fitness. O físico não deve ser excessivamente musculoso nem excessivamente magro, e deve estar livre de separações e / ou estrias musculares. Físicos considerados muito musculosos, muito definido ou muito magros devem ser despontuados.

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, e sem celulite. O cabelo e a maquiagem devem complementar o “Pacote Total” apresentado pela atleta.

A avaliação do físico da atleta pelo árbitro deve incluir toda a apresentação da atleta, desde o momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco. Em



# 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



---

todos os momentos, a atleta Women's Bikini deve ser vista com ênfase em um físico "saudável e em forma", em um "Pacote Total" impressionante e atraente.

Os árbitros são lembrados de que esta não é uma competição de Body Fitness. As atletas devem ter músculos desenhados, mas não com estriações, definição, nível de gordura corporal muito baixo, densidade, mas não como vistos nas competições de Body Fitness. Qualquer atleta que exibe essas características deve ser marcada para baixo.

### **APÊNDICE 3: COMO REALIZAR E AVALIAR O "I- WALKING"**

A caminhada é realizada da seguinte maneira:

- A atleta irá caminhar até o centro do palco, irá parar e realizar quatro posições diferentes de sua escolha.
- A atleta irá então caminhar até a formação no fundo do palco.

Os árbitros irão avaliar cada atleta enquanto elas exibem seu físico em movimento. As atletas devem ser avaliadas quanto a sua graça enquanto caminham para o palco e ao longo dele. O ritmo, a elegância dos movimentos, os gestos, o "showmanship", a personalidade, o carisma, a presença de palco e o encanto, assim como um ritmo natural, devem desempenhar um papel na classificação final de cada atleta.