

# **TRADUÇÃO REGRA WOMEN'S PHYSIQUE**

**REGRAS IFBB**

**SECTION 8: WOMEN'S PHYSIQUE**

**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 8: WOMEN'S PHYSIQUE

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) e Finais: Vestimenta para todos os Rounds.....	5
Artigo 7: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round Eliminatório.....	6
Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1.....	6
Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....	8
Artigo 10: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1.....	8
Artigo 11: Finais.....	9
Artigo 12: Finais: Apresentação do Round 2.....	9
Artigo 13: Finais: Pontuação do Round 2.....	10
Artigo 14: Finais: Avaliação do Round 2.....	10
Artigo 15: Finais: Apresentação do Round 3 (Rotina de Poses).....	11
Artigo 16: Finais: Pontuação do Round 3.....	11
Artigo 17: Finais: Avaliação do Round 3.....	11
Artigo 18: Finais: Cerimônia de Premiação.....	12
Artigo 19: Finais: Categoria Overall e Premiação.....	12
Artigo 20: Finais: Resultados da Classificação das Equipes e Premiação.....	13
Apêndice 1: Quartos de Volta na Competição de Women's Physique.....	13
Apêndice 2: Avaliação do Físico Feminino nos Quartos de Volta.....	15
Apêndice 3: Descrição das Quatro Poses Compulsórias Femininas.....	15



# 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 Women's Physique foi oficialmente reconhecida como uma nova categoria esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso da IFBB em 11 de novembro de 2012, (Guayaquil, Equador). A categoria Women's Physique é destinada a mulheres que preferem desenvolver um corpo menos musculoso, ainda com físico atlético e esteticamente agradável, ao contrário das Women's Bodybuilders.

### 1.1 Geral:

As Regras da IFBB para a Women's Physique consistem em regulamentos, políticas, diretivas e decisões destinadas a orientar a IFBB e seus membros na administração do esporte da Women's Physique.

### 1.2 Regras:

Certas regras administrativas e técnicas que aparecem na Seção 1: Regras Gerais são as mesmas para a Women's Physique e, portanto, não são 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 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). 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 pela tarifa especial do pacote completo.

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

2. Campeonato Mundial Master 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 pela tarifa especial do pacote completo.

**Nota 3:** Mediante acordo entre a IFBB e o Organizador, uma categoria adicional pode ser aberta 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



## Artigo 3 – Categorias

### 3.1 Categorias:

A competição da Women's Physique no Campeonato Mundial é aberta nas seguintes categorias:

1. Existem duas categorias nas competições da **Sênior Women's Physique** de nível mundial, atualmente são as seguintes:

- a. Classe A: até e incluindo 163 cm
- b. Classe D: acima de 163 cm

2. Há uma categoria única na **Master Women's Physique** nas competições de nível mundial:

- a. 35 anos ou mais

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*).

## Artigo 4 – Rounds

4.1 A Women's Physique consistirá nos seguintes quatro Rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório (Quatro Poses Compulsórias)
2. Pré-julgamento (Prévia): Round 1 (Quatro Poses Compulsórias, Comparações dos Quartos de Volta e Poses Compulsórias)
3. Finais: Round 2 (Quartos de Volta, Poses Compulsórias, Comparações e Posedown)
4. Finais: Round 3 (Rotina de Poses – 60 segundos)

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

### 5.1 Geral:

Um cronograma para 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 realizada 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 eliminação será realizada 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:



# 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. 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.
3. Em ordem numérica e em grupos de no máximo dez atletas por vez, cada grupo será direcionado para a área central do palco para realizar as quatro Poses Compulsórias.
4. O Árbitro Central da IFBB dirigirá as atletas durante as quatro Poses Compulsórias, que são:
  - a. Duplo bíceps de frente (braços na altura dos ombros e mãos abertas)
  - b. Peitoral perfil
  - c. Duplo bíceps de costas (braços na altura dos ombros e mãos abertas)
  - d. Tríceps perfil

**Nota 1:** Descrição detalhada das Poses Compulsórias da Women's Physique está 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.

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

6.1 A vestimenta para o Round Eliminatório e outros Rounds (biquíni de duas peças) estará em conformidade com os seguintes critérios:

1. O biquíni de duas peças deve ser de bom gosto e estilizado de forma adequada e ajuste decente.
2. A parte inferior do biquíni deve cobrir um mínimo de ½ glúteo máximo e toda a área frontal. As cordas são estritamente proibidas.
3. A cor, tecido, textura e ornamentação do biquíni serão deixados a critério da atleta.
4. Sem calçado.
5. A vestimenta será inspecionada durante a inscrição oficial dos atletas.
6. O cabelo pode ser estilizado.

6.1 Exceto para uma aliança de casamento, pulseiras e brincos, joias não serão usadas. As atletas não podem usar óculos, relógios, perucas ou auxiliares artificiais para a figura, exceto implantes mamários. Implantes ou injeções de fluidos causando a mudança da forma natural de quaisquer outras partes ou músculos do corpo são estritamente proibidos e podem resultar na desclassificação da atleta.



# 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



6.2 O uso de bronzeadores e bronzeadores que possam ser limpos não é permitido. Se o bronzeado desaparecer simplesmente esfregando, a atleta não poderá entrar no palco. Coloração corporal artificial e produtos autobronzeadores podem ser usados. Métodos de bronzeamento profissional de competição (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 se aplicado como parte de uma loção e / ou creme bronzeador ou aplicado separadamente, independentemente de quem os aplicou no corpo da atleta.

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

6.4 O Árbitro Central da IFBB, ou um oficial delegado por ele, terá o direito de tomar uma decisão se a vestimenta de uma atleta atende aos critérios estabelecidos nas Regras e um padrão aceitável da estética. A atleta pode ser desclassificada se a vestimenta não corresponder a eles.

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

### **7.1 Pontuação do Round Eliminatório.**

1. Neste momento, os árbitros avaliarão o físico geral para o grau atlético, proporção, simetria, equilíbrio, forma e tom de pele. Critérios detalhados da avaliação das atletas da Women's Physique são fornecidas 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 Central da IFBB decide se o Round Eliminatório será necessário.

3. Usando o Formulário 2, intitulado "Round Eliminatório (Estatísticos)", os estatísticos irão transcrever as seleções do árbitro nesta folha e, em seguida, contabilizará as pontuações do árbitro para selecionar as primeiras 15 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 dos Quartos de volta para desfazer o empate.

5. Apenas as 15 primeiras atletas avançarão para o Round 1. Se necessário, o Árbitro Central da IFBB pode diminuir o número de atletas que se classificam para as semifinais para 10 ou aumente esse número para 17. Nesses casos, um round de eliminação será realizado quando houver mais de 10 e 17 atletas em conformidade.

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

O Round 1 não pode ser realizado se houver 6 ou menos atletas em uma categoria. Decisão será feita pelo Árbitro Central e será anunciada após o Registro Oficial do Atleta e será incluída na ordem de execução.

### **8.1 Apresentação do Round 1:**



# 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



---

Os procedimentos para o Round 1 serão os seguintes:

1. Toda a categoria será convocada ao palco, em linha única e em ordem numérica. Todo o line-up é trazido ao palco, em ordem numérica e em uma única linha. 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 sendo um grupo à esquerda do palco; e o outro grupo à direita do palco. A parte central do palco ficará aberta para fins de comparação.

3. Em ordem numérica e em grupos de no máximo dez atletas por vez, cada grupo será direcionado para a área central do palco para realizar as quatro Poses Compulsórias como descrito no Artigo 5.2.

4. Este agrupamento inicial de atletas desempenhando as Poses Compulsórias tem como objetivo auxiliar os árbitros a determinar quais atletas participarão das comparações seguintes.

Descrição detalhada das Poses Compulsórias da Women's Physique está fornecida no Apêndice 3 desta seção.

5. Todos os árbitros submetem suas avaliações individuais para a primeira comparação das 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 comparadas será determinado pelo Árbitro Central, 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 apresentar propostas individuais para a segunda comparação das primeiras cinco atletas, incluindo atletas colocadas no meio do grupo. O Árbitro Central da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todos as atletas sejam comparadas pelo 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. No Round 1 de comparações individuais dos competidores, formuladas pelo Árbitro Central da IFBB, são orientados a realizar os Quartos de volta seguintes, seguidos por quatro Poses Compulsórias:

- a. ¼ de volta para à direita, pose de lado (perfil esquerdo)
- b. ¼ de volta para à direita, pose de costas
- c. ¼ de volta para à direita, pose de lado (perfil direito)
- d. ¼ de volta para à direita, pose de frente
- e. Duplo bíceps de frente (braços na altura dos ombros e mãos abertas)
- f. Peitoral perfil
- g. Duplo bíceps de costas (braços na altura dos ombros e mãos abertas)
- h. Tríceps perfil

A descrição detalhada dos quartos de volta é fornecida no Apêndice 1 desta 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



---

A descrição detalhada das Poses compulsórias é fornecida no Apêndice 3 desta seção.

8. Após a conclusão da última comparação, todos 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 feita da seguinte forma:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Pré-julgamento - Prévia)", cada Árbitro colocará as atletas do 1º ao 15º lugar, garantindo que duas ou mais atletas não recebam a mesma colocação. Os Árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas pessoais do Árbitro" para registrar sua avaliação sobre cada atleta e escrever notas sobre as atletas.

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

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação Parcial do Round 1", o empate será desfeito usando o "Método de Colocação Relativa" para o "Subtotal 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 em uma coluna por coluna base com um ponto sendo colocado no topo do número para a atleta com melhor colocação. Todas as nove pontuações regulares dos árbitros do painel (exceto árbitros alternativos) serão incluídas no cálculo de desempate. O número de pontos será computado para cada uma das atletas empatadas. A atleta com o maior número de pontos será declarada a vencedora do empate e receberá a melhor colocação.*

4. As 6 melhores atletas do Pré-Julgamento (Prévia) avançarão para as Finais e iniciarão as Finais com zero pontos. Se houver 7 atletas em uma categoria, o Árbitro Central pode decidir realizar apenas as finais. A decisão será feita e anunciada após o Cadastro Oficial das Atletas.

5. As 6 melhores finalistas serão anunciadas logo após o Pré-julgamento (Prévia).

## **Artigo 10 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round Eliminatório, Round 1 e Round 2 (Comparações em Quartos de Volta e Poses Compulsórias)**

10.1 Avaliação do Round 1:

O Round 1 será avaliado usando os seguintes critérios:

1. O árbitro deve avaliar primeiro a aparência geral do físico feminino. Esta avaliação deve começar na cabeça e estender-se para baixo, levando em consideração todo o físico. A avaliação, começa com a impressão geral do físico, deve-se levar em consideração o





# 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



cabelo e a maquiagem; o desenvolvimento atlético da musculatura; equilíbrio na apresentação, físico simetricamente desenvolvido; o estado da pele e o tom da pele; e a habilidade da atleta em se apresentar no palco com confiança.

2. Durante as comparações das Poses Obrigatórias, o árbitro deve primeiro olhar para o grupo muscular primário sendo exibido. O árbitro deve então examinar todo o físico, começando pela cabeça e olhando para cada parte do corpo de uma forma sequencial, começando com impressões gerais e procurando um equilíbrio simétrico, desenvolvimento de todos os grupos musculares e definição. A avaliação descendente deve começar na cabeça, pescoço, ombros, tórax, todos os músculos do braço, frente do tronco para peitorais, deltóides, abdominais, cintura, coxas, pernas, panturrilhas e pés. O mesmo procedimento para a postura de costas também inclui o trapézio superior e inferior, redondo e infraespinal, eretor da espinha, o grupo dos glúteos, o grupo do bíceps da perna na parte de trás das coxas, panturrilhas e pés. Uma avaliação detalhada dos vários grupos musculares deve ser feita durante as comparações, momento em que o árbitro deve comparar a forma muscular, densidade e definição, embora ainda tendo em mente o desenvolvimento geral equilibrado da atleta e feminilidade.

3. O físico deve ser avaliado quanto ao nível de tônus muscular geral, alcançado por meio de treinamento e dieta. Os grupos musculares devem ter uma forma arredondada e aparência firme com uma pequena quantidade de gordura corporal.

4. 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.

5. A avaliação do físico do 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 todos os momentos, a atleta Women's Physique deve ser vista com ênfase em um físico "Saudável, em forma, com aparência atlética, muscular, com uma apresentação atraente, "pacote total".

## Artigo 11 – Finais

11.1 Os procedimentos para as Finais:

As 6 melhores atletas do Pré-Julgamento (Prévia) avançam para as Finais, que consiste em um único Round:

1. Round 2: Quartos de volta, Poses Compulsórias e Posedown
2. Round 3: Rotina de Poses (até 60 segundos)

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

**Nota:** As atletas podem usar um Biquini diferente daquele 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:



# 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. As 6 melhores finalistas são trazidas ao palco, em uma única linha e em ordem numérica. Cada finalista será apresentada por número, país e nome.
2. As 6 melhores finalistas realizarão os Quartos de volta e quatro Poses Compulsórias, em grupo e, ao mesmo tempo, no centro do palco. Após a 4ª pose, o Árbitro Central inverterá a ordem das atletas e repetirá os Quartos de volta e as quatro Poses Compulsórias mais uma vez. Esta parte do Round 2 será pontuado.
3. Assim que as Poses Compulsórias forem concluídas, o Árbitro Central da IFBB chamará um Posedown de 30 a 60 segundos com música à escolha do Organizador. Esta parte do Round 2 não será pontuado.
4. Após o Posedown, as 6 primeiras finalistas são realinhadas em uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.
5. A descrição detalhada dos Quartos de volta e as Poses Compulsórias é fornecida no Apêndice 1 e Apêndice 3 desta Seção.

## Artigo 13 – Finais: Pontuação do Round 2

### 13.1 Pontuação do Round 2:

A pontuação para o Round 2 será feita 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 Pré-Julgamento (Prévia) Round 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 cada colocação do árbitro no Formulário 5, intitulado "Folha de pontuação (Estatísticos)". Eles vão então descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se forem nove árbitros) ou uma pontuação mais alta e uma mais baixa (se menos de nove juízes) para cada atleta e irá somar o restante das pontuações. Essas pontuações serão **multiplicadas por 2** e serão registradas na coluna marcada "Pontuação do Round 2". Os pontos do Pré-Julgamento – Prévia (Round 1) não são levados em consideração nas finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos".
3. Empates na "Pontuação Secundária do Round 2" não precisam ser desfeitos imediatamente, como na "Pontuação Secundária do Round 2" será adicionada à "Pontuação Secundária do Round 3" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".

## Artigo 14 – Finais: Avaliação do Round 2

### 14.1 Avaliação do Round 2:

O Round 2 é avaliado usando os mesmos critérios detalhados no Artigo 10 (Avaliação do Round 1). Mais detalhes no Apêndice 1 e Apêndice 3 desta Seção.

Os árbitros devem garantir que este Round seja julgado por uma "nova perspectiva", garantindo que todos as atletas recebam uma avaliação justa com base na condição corporal apresentada neste Round.



# 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 15 – Finais: Apresentação da Round 3 (Rotinas de Poses)

### 15.1 Procedimentos:

O Round 3 seguirá imediatamente ao Round 2. O Round 3 ocorrerá da seguinte forma:

1. Cada uma das 6 primeiras finalistas, em ordem numérica, realizará uma rotina de poses individuais com a música de sua escolha, de no máximo de 60 segundos. Este Round será pontuado.
2. O uso de adereços é proibido.
3. A vestimenta para o Round 3 é um biquíni de duas peças, que deve obedecer aos mesmos critérios que para os outros Rounds (ver Artigo 6).

## Artigo 16 – Finais: Pontuação do Round 3

16.1 A pontuação para o Round 3 procederá da seguinte forma:

1. Usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Finais)", cada árbitro marcará os atletas nas classificações de 1 a 6, e não darão a mais de um atleta a mesma colocação.
3. Os árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas Pessoais do Árbitro", para escrever notas sobre as atletas.
4. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", na seção Finais, Round 3. Eles irão então descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se forem nove árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove árbitros) para cada atleta, irão somar as cinco pontuações restantes e escreverá o total na coluna marcada "Subtotal do Round 3".
5. Eles irão, então, adicionar a "Pontuação Parcial do Round 2" e a "Pontuação Parcial do Round 3" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL". Os pontos do Pré-Julgamento-Prévia (Round 1) não são levados em consideração nas finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos". Eles irão então registrar uma colocação para cada atleta na coluna marcada "COLOCAÇÃO FINAL". A atleta com a "PONTUAÇÃO FINAL" mais baixa é premiada com o 1º lugar, enquanto a atleta com a "PONTUAÇÃO FINAL" mais alta fica com o 6º lugar.
6. Empates na "Pontuação do Round 3" não precisam ser desfeitos imediatamente, pois a "Pontuação Secundária do Round 3" será adicionada à "Pontuação Secundária do Round 2" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".
7. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL", o empate será desfeito usando o Subtotal do Round 2. Se ainda houver empate, o método de "Colocação Relativa" será usado e a "Pontuação do Round 2" da atleta (ver **Artigo 9**, ponto 3).

## Artigo 17 – Finais: Avaliação do Round 3

17. 1 O Round 3 é avaliado usando os seguintes critérios:



# 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. Cada árbitro avalia a rotina de pose com vista à exibição de muscularidade, definição, estilo e graça, personalidade, coordenação atlética e atuação geral.
2. Os árbitros procuram uma rotina suave, artística e bem coreografada. Os árbitros são lembrados que, durante este Round, eles estão julgando a rotina e o físico.

## **Artigo 18 – Finais: Cerimônia de Premiação**

### 18.1 Cerimônia de premiação:

As 6 melhores finalistas serão chamadas 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 as vencedoras.

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, as finalistas são obrigadas 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, as atletas não estão autorizadas a exibir a bandeira de seu país.

Espera-se que as 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 desqualificada.

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

## **Artigo 19 – Categoria Overall e Premiação**

### 19.1 Na Women's Physique, a Categoria Overall é conduzida em:

- a. Sênior Women's Physique ( no máximo duas campeãs)

### 19.2 A Categoria Overall procederá da seguinte forma:

1. Imediatamente após a cerimônia de premiação da última categoria Bodyfitness, todas as vencedoras das categorias serão trazidas ao palco em ordem numérica e em uma única linha, vestindo seus biquínis de duas peças e salto alto.

2. O Árbitro Central da IFBB dirigirá as atletas durante os Quartos de Volta e as quatro Poses Compulsórias realizadas no centro do palco, em ordem numérica e depois na ordem inversa.

3. Após a conclusão dos Quartos de Volta e as Poses Compulsórias, as atletas saem do palco.

4. Os Árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", para colocar as atletas do primeiro ao último, garantindo que não haja duas ou mais atletas com a mesma colocação.



# 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. Usando o Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", com nove juízes, duas pontuações mais altas e duas pontuações mais baixas serão descartadas. As pontuações restantes serão adicionadas para produzir uma "Pontuação da Categoria Overall" e uma "COLOCAÇÃO DA CATEGORIA GERAL".

6. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL", o empate será desfeito usando o "Método Colocação Relativa" para esta categoria (ver Artigo 9, ponto 3).

7. A "Campeã Overall" será anunciada 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 20 – Resultados da Classificação das Equipes e Premiação**

### **20.1 Melhores Seleções Nacionais:**

A pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

- Top 1 Women's Physique no Campeonato Mundial Fitness
- Top 1 Master Women's Physique no Campeonato Mundial Master

O procedimento detalhado dos cálculos de classificação das equipes está disponível na Seção 1: Regras Gerais, 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**

### **QUARTOS DE VOLTA EM UMA COMPETIÇÃO DE WOMEN'S PHYSIQUE**

#### **INTRODUÇÃO:**

Os árbitros são fortemente lembrados de que estão julgando uma competição WOMEN'S PHYSIQUE e não a antiga competição WOMEN'S BODYBUILDING. O tipo de musculosidade, vascularidade, definição muscular e desidratação exibidos por atletas de WOMEN'S BODYBUILDING não será considerado aceitável se exibido por uma atleta da Women's Physique e, portanto, deve ser despontuada (marcado para baixo).

#### **APRESENTAÇÃO GERAL:**

Os árbitros são lembrados de que a postura da atleta, em todos os momentos enquanto no palco, deve ser considerada. A imagem geral exibida deve demonstrar equilíbrio, feminilidade e autoconfiança. Isso é especialmente verdadeiro em todos os momentos quando a atleta está de pé no line-up (linha de frente) e durante as comparações dos quartos de volta.

Ao se posicionar na formação, as atletas devem ser advertidas contra a adoção de uma pose tensa, com os braços fletidos e posicionados para o lado, exibindo a musculatura.

Uma postura relaxada na formação significa que a atleta ficará ereta, de frente para os árbitros, com os braços posicionados ao lado e os pés juntos. Cabeça e olhos voltados



# 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



---

para frente, ombros para trás, peito para fora, estômago para dentro. Ao comando do Árbitro Central da IFBB, as atletas em pé na formação devem executar a pose de frente.

## **QUARTOS DE VOLTA**

### **Pose de frente:**

Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30°, joelhos juntos e sem flexão, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás, ambos braços mantidos ao lado ao longo da linha central do corpo, cotovelos levemente flexionados, polegares e dedos juntos, palmas voltadas para o corpo e cerca de 10 cm fora do corpo, mãos ligeiramente em concha.

As atletas que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e logo após pontos serão deduzidos de sua pontuação.

### **Quarto de volta à direita (perfil esquerdo para os Árbitros):**

Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30°, joelhos juntos e não flexionados, estômago para dentro, tórax para fora, ombros para trás, braço esquerdo mantido ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma ligeira flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para a direção do corpo, mão levemente em concha, braço direito mantido ligeiramente à frente da linha central do corpo com uma ligeira 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 o ombro direito elevado. Isso é normal e não deve ser exagerado. As atletas que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e logo após pontos serão deduzidos de sua pontuação.

### **Quarto de volta à direita (de costas para os Árbitros):**

Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30°, joelhos juntos e sem flexão, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás, músculos das costas ligeiramente contraídos para mostrar a forma da parte superior do corpo, ambos os braços mantidos ao longo da linha central do corpo, cotovelos ligeiramente flexionados, polegares e dedos juntos, palmas de frente para o corpo e segure cerca de 10 cm à frente do corpo, as mãos ligeiramente em concha.

As atletas que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e logo após pontos serão deduzidos de sua pontuação.

### **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 inclinados para fora em um ângulo de 30°, joelhos juntos e não flexionados, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás, braço direito mantido ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma leve flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para a direção do corpo, mão levemente em concha, braço esquerdo mantido ligeiramente à frente da linha central do corpo com uma ligeira 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



# 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



ligeiramente para a direita, com o ombro direito abaixado e o ombro esquerdo elevado. Isso é normal e não deve ser exagerado.

## **APÊNDICE 2:**

### **AVALIAÇÃO DO FÍSICO FEMININO NOS QUARTOS DE VOLTA**

Em todos os Rounds, as atletas são trazidas ao palco, em ordem numérica e em uma única fila se possível. Elas são direcionadas através das comparações dos quartos de volta em grupos de não mais de 8 atleta (semifinais) ou 6 atletas (finais) ao mesmo tempo. Cada árbitro é esperado para assistir a todas as comparações. Ao longo das comparações, um árbitro não deve perder de vista o fato de que está julgando a atleta como um "Pacote Total".

O árbitro deve primeiro avaliar a aparência atlética geral do físico. Esta avaliação deve levar em consideração todo o físico. A avaliação, começando com uma impressão geral do físico, deve-se levar em consideração o cabelo e a maquiagem; o desenvolvimento atlético geral da musculatura; a apresentação de um físico equilibrado e simetricamente desenvolvido; o estado da pele e o tom da pele; e a capacidade da atleta de se apresentar com confiança, equilíbrio e graça.

O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus muscular geral, alcançado através de treinamento 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 nem excessivamente magro e não deve apresentar separações e / ou estrias musculares profundas.

Os físicos considerados muito musculosos ou muito magros devem ser marcados. 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 a apresentação completa 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 Physique deve ser vista com ênfase em um físico "saudável, apto, atlético", em um "Pacote Total" apresentado de forma atraente.

## **APÊNDICE 3:**

### **DESCRIÇÃO DAS POSES COMPULSÓRIAS NA COMPETIÇÃO DE WOMEN'S PHYSIQUE**

#### **1.1 POSES OBRIGATÓRIAS WOMEN'S PHYSIQUE:**

##### **1. Duplo Bíceps de Frente**

Ficar de frente para os árbitros, com as pernas e pés alinhados e a perna direita ou esquerda posicionada para o lado, a atleta levantará ambos os braços ao nível dos ombros e flexionará os cotovelos. As mãos devem estar abertas, com os dedos direcionados para cima. Além disso, a atleta deve tentar contrair tantos outros músculos quanto possível como os árbitros examinarão todo o físico, da cabeça aos pés.

O árbitro examinará todo o físico, da cabeça aos pés, observando as linhas e equilíbrio do corpo, os contornos de cada parte do corpo, alcançados pelo desenvolvimento de músculos adequados, bem como as proporções e simetria geral do corpo. O árbitro vai observar também a densidade muscular, o baixo nível de gordura corporal e o equilíbrio geral.



# 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. Peitoral Perfil

A atleta pode escolher qualquer um dos lados para esta pose, a fim de exibir o “melhor” braço. Ela ficará do lado esquerdo ou direito para os árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente torcida para os árbitros, rosto olhando para os árbitros, estômago para dentro, perna mais próxima dos árbitros com o joelho estendido, posicionada para frente e descansando na ponta dos pés, perna mais distante dos árbitros ligeiramente flexionada no joelho, com os pés apoiados no chão, ambos os braços mantidos ligeiramente à frente do corpo, reto e travado no cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para baixo e mantida juntos ou um sobre o outro.

A atleta irá então contrair os músculos peitorais, o músculo tríceps e os músculos da coxa, em particular, o grupo do bíceps femoral, e pela pressão para baixo nos dedos dos pés, exibirá os músculos da panturrilha contraídos.

O árbitro prestará atenção especial aos músculos peitorais, tríceps, músculos da coxa e panturrilha, e será concluído com o exame da cabeça aos pés. Nessa pose, o árbitro será capaz de examinar os músculos da coxa e panturrilha de perfil, o que irá ajudar na classificação de seu desenvolvimento comparativo com mais precisão.

## 3. Duplo Bíceps de Costas

Em pé de costas para os árbitros, a atleta flexionará os cotovelos como na Pose duplo bíceps de frente, mantenha as mãos abertas, coloque um pé para trás e apoie-se nos dedos dos pés. Ela então contrairá os músculos do braço, bem como os músculos dos ombros, músculos superior e inferior das costas, coxa e panturrilha.

O árbitro examinará todo o físico, da cabeça aos pés, observando as linhas e equilíbrio do corpo, os contornos de cada parte do corpo, alcançados pelo desenvolvimento dos músculos adequados, bem como as proporções e simetria geral do corpo. O árbitro vai observar também a densidade muscular, o baixo nível de gordura corporal e o equilíbrio geral.

## 4. Tríceps Perfil

A atleta pode escolher qualquer um dos lados para esta pose de forma a mostrar o “melhor” braço. Ela ficará com o lado esquerdo ou direito voltado para os árbitros, o rosto olhando para os árbitros, peito para fora, estômago para dentro, e colocará os dois braços atrás das costas, segurando o braço da frente pelo punho com a mão traseira. O braço mais próximo dos árbitros estará reto e travado no cotovelo, com a mão aberta, polegar e dedos juntos, palma voltada para baixo em uma posição horizontal. A atleta exercerá pressão contra seu braço frontal, fazendo com que o músculo tríceps se contraia. A perna de trás estará com o joelho flexionado e o pé ficará totalmente apoiado no chão. A perna mais próxima dos árbitros estendida, à frente e apoiada na ponta dos pés.

O árbitro irá primeiro examinar os músculos do tríceps e concluir com a avaliação da cabeça aos pés. Nesta pose, o árbitro será capaz de inspecionar todo o físico em perfil, os contornos do tórax e abdominal, os músculos da coxa e da panturrilha, que ajudarão na classificação e no desenvolvimento comparativo com mais precisão.