

# **TRADUÇÃO REGRA MEN'S WHEELCHAIR BODYBUILDING**

## **IFBB RULES**

### **SECTION 11: MEN'S WHEELCHAIR BODYBUILDING (CADEIRANTE)**

#### **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 11: MEN'S WHEELCHAIR BODYBUILDING

|  |    |
|--|----|
| Artigo 1: Introdução.....  | 3  |
| Artigo 2: Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados.....                          | 3  |
| Artigo 3: Categorias.....  | 3  |
| Artigo 4: Rounds.....  | 3  |
| Artigo 5: Procedimento da Competição.....  | 3  |
| Artigo 6: Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório.....   | 3  |
| Artigo 7: Vestimenta para todos os Rounds.....   | 5  |
| Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação e Avaliação do Round Eliminatório.....                   | 5  |
| Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Comparação das Poses Compulsórias).....      | 6  |
| Artigo 10: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....  | 7  |
| Artigo 11: Avaliação dos Rounds Eliminatório, Round 1 e Round 2 (Comparação das Poses Compulsórias)..... | 8  |
| Artigo 12: Finais.....   | 9  |
| Artigo 13: Finais: Apresentação do Round 2 (Poses Compulsórias e Posedown).....                          | 9  |
| Artigo 14: Finais: Pontuação do Round 2.....   | 9  |
| Artigo 15: Finais: Avaliação do Round 2.....   | 10 |
| Artigo 16: Finais: Apresentação do Round 3 (Rotina de Poses).....  | 10 |
| Artigo 17: Finais: Pontuação do Round 3.....   | 10 |
| Artigo 18: Finais: Avaliação do Round 3.....   | 11 |
| Artigo 19: Finais: Cerimônia de Premiação.....   | 11 |
| Apêndice 1: Descrição detalhada das sete Poses Compulsórias.....   | 12 |



# 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**

Men's Wheelchair Bodybuilding foi oficialmente reconhecido como uma disciplina esportiva pelo Congresso Internacional da IFBB em Manama, Bahrain, 6 de novembro, 2008

### 1.1 Geral:

As regras para Men's Wheelchair Bodybuilding 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 Men's Wheelchair Bodybuilding e, portanto, não são repetidas nesta seção.

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

Seguindo a decisão do Congresso da IFBB feita na reunião de 2013 em Marrakesh, Marrocos, o Men's Wheelchair Bodybuilding temporariamente não será incluído nos Campeonatos Mundiais, no entanto, permanecerá nos níveis Continental e Nacional. As responsabilidades dos organizadores para com os atletas e delegados são determinadas pelas regras das Federações Continentais e Nacionais e serão fornecidas no Relatório de Inspeção publicado antes de cada evento.

## **Artigo 3 – Categorias**

Há uma categoria aberta no Men's Wheelchair Bodybuilding nos Campeonatos.

## **Artigo 4 – Rounds**

### 4.1 Rounds:

A competição do Men's Wheelchair Bodybuilding consistirá nos seguintes quatro rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatória (Quatro Poses compulsórias)
2. Pré-julgamento (Prévia): Round 1 (Quatro Poses compulsórias e Comparações de Sete Poses compulsórias)
3. Finais: Round 2 (Sete Poses compulsórias e Posedown)
4. Finais: Round 3 (Rotinas de Poses Livres - 60 seg.)

## **Artigo 5 – Procedimento da Competição**

### 5.1 Procedimento da competição:

A categoria Men's Wheelchair Bodybuilding é disputada no palco como um bloco, do início ao fim. Pelas razões técnicas, os atletas entram no palco em grupo e permanecem nele até o final da cerimônia da vitória.

## **Artigo 6 – Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório**

### 6.1 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



Um cronograma para a prévia e finais da categoria Men's Wheelchair Bodybuilding deve ser publicado após o Registro Oficial do Atleta. Para dar aos atletas tempo para se aquecerem e colocarem suas roupas de pose, os atletas devem estar nos bastidores da área de aquecimento pelo menos 60 minutos antes do horário de início do julgamento de sua categoria. Todos os atletas serão os únicos responsáveis por garantir que estejam presentes e preparados para competir quando sua categoria for chamada ao palco, sob pena de serem eliminados da competição.

## 6.2 Procedimentos do Round Eliminatório:

Um Round Eliminatório será realizado quando houver mais de 15 atletas em cadeiras de rodas em sua categoria. Se necessário, o Chefe de Arbitragem da IFBB pode diminuir o número de atletas qualificados 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 de acordo. A decisão será tomada e anunciada após o Registro Oficial dos Atletas. O Round Eliminatório será realizado da seguinte forma:

Toda a escalação é trazida ao palco, em ordem numérica e em uma ou duas linhas, se necessário. A formação é dividida em dois grupos de tamanhos iguais e posicionada no palco de forma que um grupo fique à esquerda do palco; o outro grupo fique à direita do palco. A parte central do palco é deixada livre para fins de comparação.

Em ordem numérica, e em grupos de não mais de oito atletas por vez, cada o grupo é direcionado para a área central do palco para realizar as seguintes quatro poses obrigatórias:

- a. Duplo bíceps de frente
- b. Peitoral perfil
- c. Duplo bíceps de costas
- d. Abdominais

**Nota 1:** A descrição detalhada das poses compulsórias da Men's Wheelchair Bodybuilding é fornecida em Apêndice 1 desta seção.

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

**Nota 3:** Os atletas não poderão beber nenhum líquido enquanto estiverem no palco.

Após a conclusão das quatro poses compulsórias, toda a programação é dividida em dois grupos de tamanhos iguais posicionados em ambos os lados do palco, deixando a parte central do palco para fins de comparação.



# 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 7 – Vestimenta para todos os Rounds

7.1 A vestimenta para todos os Rounds deve atender às seguintes diretrizes:

1. Os atletas usarão calças esportivas de uma cor, largas e compridas, que sejam limpas e decentes. A cor, o tecido e o estilo das calças ficarão a critério do atleta. Os atletas usarão calçados esportivos.

2. Exceto por uma aliança de casamento, os atletas não usarão óculos, relógios, pingentes, brincos, perucas, ornamentação que distraia ou ajude artificialmente para a figura. Implantes ou injeções de fluidos que causem a mudança da forma natural de quaisquer outras partes ou músculos do corpo são estritamente proibidos e podem resultar na desclassificação do atleta.

3. Bonés são geralmente proibidos, mas se for exigido pelas regras oficiais do país representado por um atleta ou devido aos princípios religiosos observados por um atleta, um boné pequeno e apertado sem visor pode ser usado. Este deve ser mostrado no Registro Oficial do Atleta e aprovado pelo oficial designado da IFBB.

4. O uso de adereços durante a apresentação da Prévia ou das Finais é estritamente proibido.

7.2 O uso de bronzeadores que possam ser limpos não é permitido. Se o bronzeado desaparecer com a simples limpeza, o atleta não poderá entrar no palco. Coloração corporal artificial e autobronzeadores podem ser usados produtos. Métodos de bronzeamento de competição profissional (bronzeamento aerógrafo, bronzeamento por spray de cabine) podem ser usados se aplicados por empresas profissionais e pessoal qualificado. Brilhos, purpurina, pérolas metálicas brilhantes ou coloração dourada são proibidos, sejam aplicados como parte de uma loção bronzeadora ou aplicados separadamente, independentemente de quem os aplicou no corpo do atleta.

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

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

## Artigo 8 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação e Pontuação do Round Eliminatório

8.1 Avaliação do Round Eliminatório:

Os mesmos critérios usados no julgamento do Round 1 (ver Artigo 10) serão usados no julgamento do Round Eliminatório.



# 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



Neste momento, os árbitros irão avaliar a parte superior do corpo do atleta quanto ao grau de proporção, simetria, tamanho e qualidade muscular (densidade, separação, definição), bem como tom de pele. A pontuação para a Round Eliminatório será o seguinte:

## 8.2 Pontuação do Round Eliminatório

1. Se houver mais de 15 atletas, os Árbitros devem selecionar os 15 primeiros 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.
2. Usando o Formulário 2, intitulado "Round Eliminatório (Estatísticos)", os estatísticos transcreverão as seleções do Árbitro para esta folha e, então, registrarão as pontuações do Árbitro para selecionar os 15 melhores atletas.
3. Se houver empate entre dois ou mais atletas lutando para entrar no top 15, os atletas empatados serão trazidos de volta ao palco, e mais uma vez serão orientados através das quatro poses obrigatórias para desempatar.
4. Os 15 primeiros atletas avançarão para as Semifinais (Round 1), se o Árbitro Central da IFBB não permitir que mais atletas entrem nas Semifinais.

## **Artigo 9 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Comparações das Poses Compulsórias)**

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

### 9.1 O Round 1 realizado da seguinte forma:

1. Todos os semifinalistas serão chamados ao palco como um grupo em uma única linha e em ordem numérica. A escalação será dividida em dois grupos de tamanhos iguais e posicionada no palco de forma que um grupo fique à esquerda do palco; o outro grupo fique à direita do palco. A parte central do palco ficará 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 seguintes quatro Poses compulsórias:
  - a. Duplo bíceps de frente
  - b. Peitoral perfil
  - c. Duplo bíceps de costas
  - d. Abdominais

Este agrupamento inicial de atletas, e desempenho dos Quartos de volta, tem como objetivo auxiliar os Árbitros a determinar Quartos de volta. A descrição detalhada dos quartos de volta do físico masculino 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



4. Todos os Árbitros submetem suas sugestões individuais para a primeira comparação dos cinco melhores atletas ao 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 que três e não mais que dez atletas serão comparados ao mesmo tempo. Em seguida, os Árbitros podem ser solicitados a enviar sugestões individuais para a segunda comparação dos próximos cinco atletas, incluindo atletas classificados no meio do grupo. O Árbitro Central da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todos os atletas sejam comparados pelo menos uma vez. O número total de comparações será decidido pelo Árbitro Central da IFBB.

5. Todas as comparações serão realizadas no centro do palco.

6. Nas comparações individuais do Round 1, formuladas pelo Árbitro Central da IFBB, os atletas são orientados a realizar as seguintes sete Poses compulsórias:

- a. Duplo bíceps de frente
- b. Expansão de dorsal de frente
- c. Peitoral perfil
- d. Duplo bíceps de costas
- e. Expansão de dorsal de costas
- f. Tríceps perfil
- g. Abdominais

7. Após a conclusão da última comparação, todos os competidores retornarão aos seus lugares na escalação e permanecerão no palco.

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

10.1 A pontuação do Round 1 é realizada da seguinte forma:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Pré-julgamento - prévia)", cada árbitro concederá a cada atleta uma classificação individual do primeiro 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 de cada 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 irão somar as pontuações restantes para produzir uma "Pontuação Secundária do Round 1" e um "Colocação do Round 1". O atleta com a menor pontuação fica com o primeiro lugar, enquanto o atleta com a maior pontuação fica com o último lugar.

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação Parcial do Round 1", o empate será desfeito usando o "Método de Colocação Relativa".

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



# 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



---

*As pontuações de cada árbitro individual para os atletas empatados serão comparadas coluna por coluna com um ponto sendo colocado no topo do número para o atleta com melhor colocação. Todas as pontuações dos nove Árbitros do painel regular (exceto os Árbitros alternativos) serão incluídas 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 vencedor do empate e receberá a melhor colocação.*

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

5. Os 6 primeiros finalistas serão anunciados logo após a Prévia. Esses 6 finalistas permanecerão no palco, enquanto os demais competidores deixarão o palco neste momento.

## **Artigo 11 – Avaliação do Round Eliminatório, Round 1 e Round 2 (Comparações das Poses Compulsórias)**

### 11.1 Geral:

Ao avaliar a parte superior do corpo de um atleta, o árbitro deve seguir um procedimento de rotina que permitirá uma avaliação abrangente da parte superior do corpo como um todo. Durante as comparações das poses compulsórias, o árbitro deve primeiro olhar para o grupo muscular primário sendo exibido. O árbitro deve então examinar toda a parte superior do corpo, começando pela cabeça, e olhando para cada parte do físico em uma sequência descendente, começando com impressões gerais e procurando por volume muscular, desenvolvimento equilibrado, densidade e definição muscular.

A pesquisa descendente deve levar em conta a cabeça, pescoço, ombros, tórax, todos os músculos do braço, parte da frente do tronco para peitorais, deltóides, músculos abdominais e cintura. O mesmo procedimento para posturas de costas também inclui o trapézio superior e inferior, redondo e infraespinal, eretor da espinha.

Uma avaliação detalhada dos vários grupos musculares deve ser feita durante as comparações, momento em que ajuda o árbitro a comparar a forma, densidade e definição do músculo, tendo em mente o desenvolvimento geral equilibrado do atleta. As comparações das Poses compulsórias não podem ser superestimadas, pois essas comparações ajudarão o árbitro a decidir qual atleta tem o físico superior do ponto de vista de volume muscular, desenvolvimento equilibrado, densidade e definição muscular.

### 11.2 Avaliando o físico masculino:

Na avaliação do pré-julgamento (prévia), a forma geral e dos vários grupos musculares é importante. O árbitro deve favorecer os atletas com uma parte superior do corpo clássica. O árbitro deve observar uma boa postura e porte atlético, estrutura anatômica correta (incluindo estrutura corporal, ombros largos, tórax alto, curvas espinhais corretas, membros e tronco em boas proporções).



# 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



O árbitro também deve procurar bom tom de pele com ausência de cicatrizes cirúrgicas ou outras, manchas, acne ou tatuagens, que a IFBB considera como manchas de pele, cabelos bem penteados. Ao ter dificuldade em colocar dois ou mais atletas que pareçam estar no mesmo nível, o árbitro deve procurar por falhas nos aspectos listados acima que ajudarão a diferenciar os atletas.

## **Artigo 12 – Finais**

12.1 Os procedimentos para as Finais:

Os 6 melhores atletas da prévia avançam para as finais, que consiste em dois rounds da seguinte forma:

- 1.Round 2: Poses compulsórias e Posedown
2. Round 3: Rotinas de poses

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

## **Artigo 13 – Finais: Apresentação do Round 2 (Poses Obrigatórias e Posedown)**

13.1 Apresentação do Round 2:

O Round 2 seguirá imediatamente o Round 1. Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. Os 6 melhores finalistas serão posicionados no centro do palco. Cada finalista será apresentado por número, país e nome.
2. Os 6 primeiros finalistas realizarão as 7 poses compulsórias, em grupo e ao mesmo tempo. Após a 7ª pose, o Árbitro Central inverterá a ordem dos atletas e repetirá as sete poses compulsórias mais uma vez. Esta parte do Round 2 será pontuada.
3. Assim que as poses compulsórias forem concluídas, o Árbitro Central da IFBB pedirá um Posedown de 30 a 60 segundos com música de escolha do organizador. Esta parte do Round 2 não será pontuada.
4. Após o Posedown, os 6 melhores finalistas são agrupados em uma única linha, em ordem numérica, no lado direito ou esquerdo do palco.

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

14.1 Pontuação do Round 2:

A pontuação do Round 2 será a seguinte:

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



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 irão somar as cinco pontuações restantes e escreverão o total na coluna marcada "Sub-pontuação do Round 2". Os pontos do Pré-Julgamento (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 quebrados imediatamente, já que a "Pontuação Secundária do Round 2" será adicionada à "Pontuação Parcial do Round 3" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".

## **Artigo 15 – Finais: Avaliação do Round 2**

### 15.1 Avaliação do Round 2

Os mesmos critérios usados para julgar o Round 1 (ver Artigo 10) serão usados neste round. Mais detalhes em Apêndice 1 nesta seção.

## **Artigo 16 – Finais: Apresentação do Round 3 (Rotinas de Poses)**

### 16.1 Procedimentos:

O Round 3 seguirá imediatamente após o Round 2. O Round 3 seguirá da seguinte forma:

1. Cada um dos 6 primeiros finalistas, em ordem numérica, executará uma rotina de poses individuais com a música de sua escolha, até um máximo de 60 segundos. Este Round será pontuado.

2. O uso de adereços é proibido.

3. A vestimenta para a Round 3 são calças esportivas, que devem obedecer aos mesmos critérios dos demais Rounds (ver Artigo 6).

## **Artigo 17 – Finais: Pontuação do Round 3**

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

1. 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 árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas Pessoais do Árbitro", para escrever notas sobre os atletas.

3. 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



# 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 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 Rodada 3".

4. Eles irão então adicionar a "Pontuação Secundária do Round 2" e a "Pontuação Secundária do Round 3" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL". Os pontos da Prévia (Round 1) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos". Eles então registrarão uma colocação para cada atleta na coluna marcada "COLOCAÇÃO FINAL". O atleta com a "PONTUAÇÃO FINAL" mais baixa ganha o 1º lugar, enquanto o atleta com a "PONTUAÇÃO FINAL" mais alta é o 6º lugar.

5. Empates na "Pontuação Secundária do Round 3" não precisam ser quebrados imediatamente, pois a "Pontuação Secundária do Round 3" será adicionada à "Pontuação Secundária do Round 2" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".

6. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL", o empate será desfeito usando os Pontuação do Round 2. Se o empate persistir, o "Método de Colocação Relativa" será usado e a "Pontuação do Round 2" do atleta (ver Artigo 9, ponto 3).

## **Artigo 18 – Finais: Avaliação do Round 3**

18.1 O Round 3 será avaliada usando os seguintes critérios:

1. Nas Finais, os árbitros avaliarão cada atleta em como eles exibem seu físico ao som da música. O árbitro procurará uma rotina suave, artística e bem coreografada que pode incluir qualquer número de poses; no entanto, as poses compulsórias devem ser incluídas.

2. Os árbitros são lembrados de que, durante este Round, eles estão avaliando 50% do físico e 50% da rotina.

## **Artigo 19 – Finais: Cerimônia de Premiação**

19.1 Cerimônia de premiação:

Os seis melhores finalistas serão chamados 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(s) convidado(s) por ele para participar desta cerimônia, irá entregar as medalhas e / ou troféus aos vencedores.

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



Após o hino nacional, os finalistas são obrigados a permanecer no palco por um breve período para fins fotográficos, e 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 recebam suas colocações, medalhas e / ou prêmios e participem até o final da Cerimônia de Premiação (sessão de fotos). O atleta, que ostensivamente manifestar sua desaprovação e / ou deixar o palco antes do término da Cerimônia de Premiação, pode ser desclassificado.

A descrição detalhada da Cerimônia de Premiação está disponível na Seção 1: Regras Gerais, Artigo 16. Publicação dos Resultados - de acordo com a Seção 1: Regras Gerais, Artigo 19.

## APENDICE 1

### DESCRIÇÃO DETALHADA DAS SETE POSES COMPULSÓRIAS DA MEN'S WHEELCHAIR BODYBUILDING

#### POSES OBRIGATÓRIAS PARA MEN'S WHEELCHAIR BODYBUILDING

##### 1. Duplo bíceps de frente

Sentado em sua cadeira de rodas, de frente para os árbitros, o atleta levantará ambos os braços na altura dos ombros e os flexionará os cotovelos. As mãos devem estar fechadas e viradas para baixo de modo a causar uma contração dos músculos bíceps e antebraço, que são os principais grupos musculares a serem avaliados nesta postura. Além disso, o atleta deve tentar contrair tantos outros músculos quanto possível, pois os árbitros examinarão toda a parte superior do corpo, da cabeça aos quadris.

O árbitro primeiro examinará os músculos bíceps procurando um desenvolvimento completo e máximo do músculo, observando se há ou não uma divisão definida entre as seções anterior e posterior do bíceps, e continuará a pesquisa da cabeça aos pés, observando o desenvolvimento dos antebraços, deltóides, peitorais, articulações peitorais e abdominais. O árbitro também observará a densidade muscular, definição e equilíbrio geral.

##### 2. Expansão de dorsal de frente

Sentado em sua cadeira de rodas, de frente para os árbitros, o atleta colocará as mãos abertas, ou punhos fechados, contra, ou agarrando, a parte inferior da cintura ou oblíquos e expandirá o músculo latíssimo do dorso. Ao mesmo tempo, o atleta deve tentar contrair tantos outros músculos frontais quanto possível.

O árbitro deve primeiro ver se o atleta pode mostrar uma boa expansão do músculo latíssimo do dorso, criando assim um torso em forma de V. Em seguida, o árbitro deve



# 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



---

continuar com a avaliação da cabeça aos quadris, observando primeiro os aspectos gerais do físico e depois se concentrando nos aspectos mais detalhados dos vários grupos musculares.

### **3. Peitoral perfil**

Sentado em sua cadeira de rodas, o atleta pode escolher qualquer um dos lados para esta pose, a fim de mostrar o “melhor” braço. Ele se sentará com seu lado esquerdo ou direito em direção aos árbitros e flexionará o cotovelo mais próximo dos árbitros em ângulo reto, com o punho fechado e, com a outra mão, agarrando o pulso. O atleta irá então expandir o tórax e, por meio da pressão para cima do braço com o cotovelo flexionado, contrair o bíceps o máximo possível. O árbitro prestará atenção especial aos músculos peitorais e ao arco da caixa torácica, o bíceps, e concluirá com a avaliação da cabeça aos quadris.

### **4. Duplo bíceps de costas**

Sentado em sua cadeira de rodas, de costas para os árbitros, o atleta irá flexionar os cotovelos e pulsos como na pose Duplo Bíceps Frontal. Ele então contrairá os músculos do braço, bem como os músculos dos ombros, parte superior e inferior das costas.

O árbitro primeiro examinará os músculos do braço e, em seguida, fará a avaliação da cabeça aos quadris, durante a qual há mais grupos de músculos para observar do que em todas as outras poses. Isso inclui o pescoço, deltoides, bíceps, tríceps, antebraço, trapézio, redondo, infraespinhal, eretor da espinha, oblíquos externos e grande dorsal. Esta postura, provavelmente mais do que as outras, ajudará o árbitro a determinar a qualidade da densidade muscular do atleta, definição e equilíbrio geral.

### **5. Expansão de dorsal de costas**

Sentado em sua cadeira de rodas, de costas para os árbitros, o atleta colocará as mãos na cintura com os cotovelos afastados. Ele então expandirá o grande dorsal mais amplamente possível. O árbitro irá procurar por uma boa propagação do grande dorsal, mas também por uma boa densidade muscular e irá novamente concluir com a avaliação da cabeça aos quadris.

### **6. Tríceps perfil**

O atleta pode escolher qualquer um dos lados para esta postura de forma a mostrar o “melhor” braço. Sentado em sua cadeira de rodas, com o lado esquerdo ou direito voltado para os árbitros, ele colocará os dois braços atrás das costas, seja entrelaçando os dedos ou segurando o braço dianteiro pelo pulso com a mão traseira. O atleta exercerá pressão contra o braço frontal, fazendo com que o músculo tríceps se contraia. Ele também vai levantar o tórax e contrair os músculos abdominais.

O árbitro examinará primeiro os músculos do tríceps e concluirá com a avaliação da cabeça aos quadris.



# 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



---

## 7. Abdominais

Sentado em sua cadeira de rodas, de frente para os árbitros, o atleta colocará os dois braços atrás da cabeça. Ele então contrairá os músculos abdominais “comprimindo” o tronco ligeiramente para a frente. O árbitro examinará os músculos abdominais e, em seguida, concluirá com a avaliação da cabeça aos quadris.