

## TRADUÇÃO REGRA FIT PAIRS

### **IFBB RULES**

### **SECTION 18: FIT PAIRS**

### **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 18: FIT PAIRS

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): Avaliação e Pontuação do Round Eliminatório.....	6
Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Comparações Quartos de Volta).....	7
Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....	7
Artigo 10: Avaliação do Round Eliminatório, Round 1 e Round 2 (Comparações em Quartos de Volta).....	8
Artigo 11: Finais.....	9
Artigo 12: Finais: Apresentação do Round 2 (Apresentação + Quartos de Volta).....	9
Artigo 13: Finais: Pontuação do Round 2.....	9
Artigo 14: Finais: Avaliação do Round 2.....	10
Artigo 15: Finais: Cerimônia de Premiação.....	10
Artigo 16: Finais: Resultado da Classificação das Equipes e Premiação.....	10
Apêndice 1: Descrição dos Quartos de Volta.....	11



# 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

Fit Pairs foi oficialmente reconhecida como uma nova disciplina esportiva pelo conselho executivo no Congresso da IFBB em 2020 (Santa Suzana, Espanha).

### 1.1 Geral:

As regras para Fit Pairs 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 Fit Pairs 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.

3. Campeonatos Mundiais de Fisiculturismo e Fitness Máster:

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



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

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



**Nota 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:

Há uma categoria aberta nas competições de nível mundial na Fit Pairs. Uma Fit Pair (Dupla Fitness) pode ser composta por um atleta Men's Physique e uma atleta Women's Bikini.

Se houver menos de cinco pares, nenhum título ou medalha será concedido.

## Artigo 4 – Rounds

### 4.1 Rounds:

Women's Bikini consistirá nos seguintes três rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia) - Round Eliminatório (quartos de volta)
2. Pré-julgamento (Prévia) - Round 1 (quartos de volta)
3. Finais - Round 2 (quartos de volta)

## Artigo 5 – Pré-julgamento: Round Eliminatório

### 5.1 Geral:

Um cronograma para o pré-julgamento (prévia) deve ser publicado após o registro oficial da atleta (pesagem). A fim de dar tempo para se aquecer e colocar suas vestimentas, os pares devem estar nos bastidores na área de aquecimento pelo menos 45 minutos antes do início do julgamento de sua categoria. Todos os pares 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.

### 5.2 Procedimentos do Round Eliminatório:

Um round eliminatório será realizado quando houver mais de 15 pares em uma categoria. Se necessário, o Árbitro Central da IFBB pode diminuir o número de pares qualificados 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 dos atletas. O round eliminatório será realizado da seguinte forma:

1. Todos os pares (Fit Pairs) são trazidos ao palco, em ordem numérica e em uma ou duas linhas, se necessário.
2. Os pares são divididos em dois grupos de tamanhos iguais e posicionados 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 três pares 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



**Nota 1:** Homens da categoria Fit Pairs realizam os quartos de volta mencionados acima da mesma maneira como na categoria Men's Physique, enquanto as mulheres executam as mesmas poses da categoria Women's Bikini. A descrição detalhada do quarto de volta da categoria é fornecida no Apêndice 1 desta seção.

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

**Nota 3:** Os competidores não beberão nenhum líquido enquanto estiverem no palco.

4. Após a conclusão dos quatro quartos de volta, toda a linha é reformada 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 obedecerão aos seguintes critérios:

1. Os homens usarão a mesma vestimenta da categoria Men's Physique: um short estilo surfista, limpo e decente. A cor e o tecido do short serão deixados para critério do atleta. Shorts podem ter estampas e padrões geométricos, mas não logotipos e ornamentações. O short deve cobrir toda coxa até o ponto superior do joelho (patela). É proibido o uso de estofamento em qualquer parte do tronco. Sem calçado.

2. As mulheres usarão a vestimenta da categoria Women's Bikini, mas terão que competir descalças. O biquíni será de duas peças. A cor, tecido, textura, a ornamentação e o estilo do biquíni serão deixados a critério da atleta, exceto como indicado abaixo. 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

3. As vestimentas serão inspecionadas durante o Registro Oficial de Atletas.

As regras da vestimenta para homens e mulheres também se aplicam aos Fit-Pairs, no entanto, os árbitros terão preferência por shorts e biquínis combinando que realçam o físico do Fit-Pair e sua aparência como uma unidade combinada. Ambos os membros Fit Pair devem usar o mesmo número fixado no lado esquerdo do short ou biquíni. Quando houver apenas um número disponível, o número deve ser usado pelo competidor masculino.

4. Exceto para uma aliança de casamento, os competidores masculinos não usarão calçados, óculos, relógios, pulseiras, pingentes, colares, pulseiras, brincos, perucas, ornamentação que distraia ou ajudas artificiais para o físico. As competidoras femininas podem usar pulseiras e brincos.

5. Exceto para implantes mamários nas mulheres, implantes ou injeções de fluidos que causam a mudança da forma natural de quaisquer outras partes ou músculos do corpo são estritamente proibidos e podem resultar na desqualificação do atleta.

6. O uso de adereços durante a apresentação do Pré-julgamento ou Finais é estritamente proibido.



# 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 que podem ser limpos não é permitido. Se o bronzeado desaparecer com uma simples limpeza, o 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. 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 do atleta.

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

6.4 O Árbitro Central 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): Avaliação e Pontuação do Round Eliminatório**

### **7.1 Avaliação do Round Eliminatório:**

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

Neste momento, os árbitros avaliarão o físico geral de ambos os atletas quanto ao grau de proporção, simetria, tamanho do músculo, forma e qualidade (densidade, separação), bem como tom de pele. O par também será avaliado como uma unidade, com atenção especial para o quão bem seus físicos individuais se complementam e como eles se movem uníssono.

### **7.2 Pontuação do Round Eliminatório:**

A pontuação do Round Eliminatório é realizada da seguinte forma:

1. Se houver mais de 15 pares, os árbitros selecionarão os 15 primeiros pares 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 colocações dos árbitros para esta folha e, em seguida, registrarão as pontuações dos árbitros para selecionar as 15 melhores pares.

3. Se houver empate entre dois ou mais pares lutando para entrar no top 15, os pares empatados serão trazidos de volta ao palco, e os árbitros farão uma reavaliação para desempate através dos quartos de voltas.

4. Os 15 melhores pares avançarão para o Round 1. Se necessário, o Árbitro Central da IFBB poderá diminuir o número de pares 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 pares em conformidade. A decisão será tomada e anunciada após o registro/pesagem das atletas.



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

O Round 1 não pode ser realizado se houver sete ou menos pares em uma categoria. A decisão será feita pelo Árbitro Central e será anunciada após o registro oficial dos 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 par semifinalista será apresentado pelo número, nome e país. Esta decisão será feita pelo Árbitro Central, que informará o mestre da cerimônia ou o locutor.

2. Os pares são divididos em dois grupos de tamanhos iguais e posicionados 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 três pares por vez, cada grupo é direcionado para a área central do palco para realizar os quatro quartos de volta. A cada quarto de volta, os atletas ficarão imóveis na pose.

4. Este agrupamento inicial de pares realizando os quartos de voltas, tem como objetivo auxiliar os árbitros a determinar quais Fit Pairs farão parte das comparações seguintes. Descrição detalhada dos quartos de volta da categoria Fit Pairs está disponível no Apêndice 1 desta seção.

5. Todos os árbitros submetem suas proposições individuais para a primeira comparação dos cinco melhores pares ao Árbitro Central da IFBB. Com base neles, o Árbitro Central formará a primeira comparação. O número de pares a serem comparados será determinado pelo Árbitro Central, mas não menos do que três e não mais do que cinco pares serão comparados ao mesmo tempo. Em seguida, os árbitros podem ser solicitados a enviar propostas individuais para a segunda comparação. O Árbitro Central da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todos os pares sejam comparados pelo menos uma vez. O número total de comparações será decidido pelo Árbitro Central da IFBB.

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

7. Após a conclusão da última comparação, todos os pares 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 Fit Pair uma classificação do primeiro ao último lugar, garantindo que dois ou mais pares não recebam a mesma classificação. Os



# 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



árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas Pessoais do Árbitro" para registrar sua avaliação sobre cada par.

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". O par com a menor pontuação ficará com o primeiro lugar, enquanto o par com a maior pontuação ficará com o último lugar.

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".

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

As pontuações individuais de cada árbitro para os pares empatados serão comparadas coluna por coluna com um ponto sendo colocado no topo do número para o Fit Pair 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 um dos pares empatados. O Fit Pair com o maior número de pontos será declarado vencedor do empate e receberá a melhor colocação.

4. Os seis primeiros pares do Pré-julgamento (Round 1) avançarão para as Finais e começarão as Finais com zero pontos. Se houver sete pares em uma categoria, o Árbitro Central pode decidir em realizar apenas as finais. A decisão será tomada e anunciada após o registro oficial dos atletas.

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

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

### 10.1 Avaliação do Round 1:

#### 10.1 Avaliação de pares adequados:

O Árbitro avaliará cada Fit-Pair como uma unidade. Aqueles cujos físicos combinam, se harmonizam e se complementam receberão posições mais altas do que os pares cujos físicos são marcadamente diferentes e desequilibrados, como seria o caso de um homem ectomórfico alto e uma mulher mesomórfica baixa, ou vice-versa.

A apresentação no palco é de extrema importância, com vestimentas de pose e bronzeamento combinados. Uma boa apresentação em pares pode impressionar os árbitros em sua capacidade de se mover, combinar e trabalhar juntos como uma unidade.

A descrição detalhada de como avaliar as comparações nos quartos de volta dos Fit Pairs é fornecida no Apêndice 2 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



## Artigo 11 – Finais

11.1 Os procedimentos para as Finais:

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

1. Round 2: 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. Os 6 melhores pares serão trazidos ao palco, um a um, em ordem numérica e farão sua apresentação l-walking, com duração não superior a 20 segundos por par:

- O par irá caminhar até o centro do palco, irá parar e realizar as quatro posições diferentes de sua escolha, mas não as posturas obrigatórias do Fisiculturismo ou Women's Physique. Ao realizar esta apresentação, os atletas devem tentar se mover juntos, em harmonia, não como competidores individuais.
- O par irá caminhar até a fila, na parte de trás do palco.

2. Os 6 primeiros pares realizarão os quatro quartos de volta, em grupos de três ao mesmo tempo, no centro do palco. Após a quarta volta, o Árbitro Central inverterá a ordem dos pares e repetirá os quatro quartos de volta mais uma vez. Esta parte do Round 2 será pontuada.

3. Após os quartos de volta, os 6 pares refazem uma linha única, antes de sair do palco.

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

## Artigo 13 – Finais: Pontuação do Round 2

13.1 Pontuação do Round 2:

A pontuação do 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 julgamentos usados durante o pré-julgamento, colocarão os pares do 1º ao 6º, não dando a dois pares a mesma colocação.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)". Eles então irão descartar as duas maiores e as duas pontuações mais baixas (se nove Árbitros) ou uma maior e uma menor (se menos nove Árbitros) para cada par, e somará as cinco pontuações restantes e escreverá o total sob a coluna marcada "Pontuação do Round 2".



# 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



Pontos do Pré-julgamento (Round 1) não são levados em consideração nas finais. Cada par começará as finais com “zero pontos”.

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

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

### 14.1 Avaliação do Round 2

Os mesmos critérios usados para julgar a Round 1 (ver Artigo 10) serão usados neste round. Mais detalhes no Apêndice 1 desta seção. No entanto, os Árbitros devem estar atentos ao fato de que os competidores podem apresentar uma condição diferente nas Finais em comparação com o Pré-julgamento. Portanto, os Árbitros devem garantir que este round seja julgado de uma perspectiva "nova", garantindo que todos os pares recebam uma avaliação justa com base em sua condição corporal neste round.

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

### 15.1 Cerimônia de premiação:

Os 6 primeiros pares serão chamados ao palco para participar da Cerimônia de Premiação. O mestre de cerimônia anunciará o número, nomes e país da dupla na 6ª colocação e continuará anunciando até o par em primeiro lugar.

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

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

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

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

Espera-se que os pares aceitem seus lugares, medalhas e / ou prêmios e participem da Cerimônia de Premiação até o fim (sessão de fotos). A dupla, que ostensivamente manifestar sua reprovação e / ou saída de palco antes do término da Cerimônia de Premiação, poderá ser desqualificado.

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

## **Artigo 16 – Resultado da Classificação das Equipes e Premiação**

### 16.1 Melhores Seleções Nacionais:

A pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

- Top 1 Fit-Pair no Campeonato Mundial de Fitness

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

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

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



# 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



## APÊNDICE 1: DESCRIÇÃO DETALHADA DO QUARTOS DE VOLTA FIT PAIRS

### 1.1 QUARTO DE VOLTA FIT PAIRS: POSE DE FRENTE

**Homens:** postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, uma mão apoiada no quadril, com os quatro dedos na frente do corpo, e uma perna levemente posicionada para o lado. A segunda mão posicionada ao longo do corpo, levemente lateralmente, cotovelo levemente flexionado, palma aberta e dedos retos, esteticamente configurados. Joelhos não flexionados, músculos abdominais e grande dorsal ligeiramente contraídos, cabeça para cima. Os atletas que não adotarem a postura correta receberão um aviso, após o aviso os pontos serão deduzidos de sua pontuação.

**Mulheres:** 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.

### QUARTO DE VOLTA Á DIREITA – PERFIL ESQUERDO

**Homens:** os atletas realizarão o primeiro quarto de volta para a direita. Eles ficarão do lado esquerdo para os Árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os Árbitros e o rosto olhando para os Árbitros. Mão esquerda apoiada no quadril esquerdo, braço direito pressionado para baixo e ligeiramente à frente da linha central do corpo, cotovelo levemente flexionado, palma aberta e dedos retos, esteticamente configurados. A perna esquerda (mais próxima dos Árbitros) com o joelho ligeiramente flexionado e apoiada no chão. Perna direita (mais distante dos Árbitros) com o joelho flexionado, com o pé movido para trás e apoiado na ponta dos pés.

**Mulheres:** 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.

### QUARTO DE VOLTA Á DIREITA – POSE DE COSTAS

**Homens:** postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, mão solta apoiada no quadril, com os quatro dedos na frente do corpo, a segunda mão posicionada ao longo do corpo, levemente lateralmente, cotovelo levemente flexionado, com a palma da mão aberta e dedos retos, esteticamente configurados e uma perna levemente posicionada para trás e para o lado, apoiada na ponta dos pés. Músculo latíssimo do dorso ligeiramente contraídos, cabeça erguida.



# 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



**Mulheres:** 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 expulsa do palco.

## QUARTO DE VOLTA Á DIREITA – PERFIL DIREITO

**Homens:** os atletas farão o próximo quarto de volta para a direita. Eles ficarão do lado direito dos Árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os Árbitros e o rosto olhando para os Árbitros. Mão direita apoiada no quadril direito, braço esquerdo pressionado e ligeiramente à frente da linha central do corpo, cotovelo levemente flexionado, palma aberta e dedos retos, esteticamente configurados. A perna direita (mais próxima dos Árbitros) com o joelho ligeiramente flexionado e apoiada no chão. Perna esquerda (mais distante dos Árbitros) com o joelho flexionado, com o pé movido para trás e apoiado na ponta dos pés.

**Mulheres:** 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.