

## **TRADUÇÃO REGRA WOMEN'S ARTISTIC FITNESS**

### **IFBB RULES**

### **SECTION 17: WOMEN'S ARTISTIC FITNESS**

### **2021 EDITION**

Dr. Rafael Santonja  
IFBB President  
Calle Dublin No. 39-I, 28232 Las Rozas, Madrid, Spain  
Tel.: +34 91 535 2819; Fax: +34 91 636 1270  
e-mail: [headquarters@ifbb.com](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 17: WOMEN'S ARTISTIC FITNESS

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



## Artigo 1 – Introdução

A Women's Artistic Fitness foi oficialmente reconhecido como uma nova disciplina esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso Internacional da IFBB em 06 de novembro de 2020 (Santa Susanna, Espanha).

### 1.1 Geral:

As Regras da IFBB para A Women's Artistic Fitness consistem em regulamentos, políticas, diretrizes e decisões destinada a orientar a IFBB e seus membros na administração do esporte e da Women's Artistic Fitness.

### 1.2 Regras:

Certas regras administrativas e técnicas que aparecem na Seção 1: Regras Gerais são as mesmas para a Women's Artistic Fitness e, portanto, não serão repetidas 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 as 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. Mundial Júnior Bodybuilding e Campeonato 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:

Há as seguintes categorias abertas nas competições de Women's Artistic Fitness em Campeonatos Mundiais:

1. Existem três categorias nas competições de Women's Artistic Fitness em nível mundial, atualmente são as seguintes:

- a. Classe A: até e incluindo 163 cm
- b. Classe B: até e incluindo 168 cm
- c. Classe C: Acima de 168 cm

2. Existem três categorias nas competições de Júnior Women's Artistic Fitness em nível mundial, atualmente são as seguintes:

- 16 a 20 anos de idade, inclusive: uma categoria aberta
- 21 a 23 anos de idade, inclusive: uma categoria aberta

3. Uma categoria só pode ser disputada se não houver menos de 5 atletas. Se menos de 5 atletas, as categorias serão combinadas sempre que possível.

No caso de categorias com menos de 5 atletas, nenhum título e medalha será concedido e nenhum ponto para o Ranking Mundial da IFBB serão contados (mais detalhes nas Regras Gerais, Art. 11.33).

## Artigo 4 – Rounds

### 4.1 Rounds:

A Women's Artistic Fitness consistirá nos seguintes cinco Rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório (Quartos de Volta)
2. Pré-julgamento (Prévia): Round 1 (Rotina Artística de Fitness)
3. Pré-julgamento (Prévia): Round 2 (Quartos de Volta, Comparações em Quartos de Volta)
4. Finais: Round 3 (Rotina Artística de Fitness)
5. Finais: Round 4 (Apresentação individual e Quartos de Volta x 2)

## 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 da atleta. A fim de se darem tempo para se aquecer e mudar para suas vestimentas de poses, as atletas devem estar nos bastidores da área de aquecimento pelo menos 45 minutos antes da hora de início do julgamento de sua categoria. Todos as atletas serão os únicos responsáveis por garantir que eles estejam presentes e preparados para competir quando sua categoria for chamada caso contrário, elas poderão ser eliminadas da competição

## Artigo 6 – Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para o Round 1 e Round 3 (Rotinas)

6.1 Vestimenta para o Rounds 1 e 3 obedecerá aos seguintes critérios:

1. As atletas podem vestir-se da maneira que considerem apropriada para realizar suas rotinas, exceto conforme detalhado abaixo:



# 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. G-strings (“fio dental”) são estritamente proibidas. O fio dental não pode ser usado em cima de malha, rede arrastão meias ou collants. Além disso, o fio dental não pode ser usado por baixo de uma saia ou outro tipo de roupa exterior de modo a revelar as nádegas enquanto a atleta se movimenta no palco. A parte inferior do biquíni deve cobrir no mínimo ½ das nádegas durante toda a rotina.

3. Calçados esportivos podem ser usados, a critério da atleta.

6.2 Desde que o ponto 2 seja respeitado, uma atleta pode remover uma peça de roupa (por exemplo, casaco, jaqueta, camisa, calça) se a remoção do referido artigo for realizada de maneira elegante.

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

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

6.5 Quaisquer questões relativas as vestimentas devem ser trazidas à atenção do Chefe Oficial da IFBB ou ao Chefe de Arbitragem da IFBB durante o Registro Oficial da Atleta.

## **Artigo 7 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Rotinas Fitness)**

O Round 1 não pode ser realizado se houver 7 ou menos atletas em uma categoria. A decisão será feita pelo Árbitro Central e será anunciado após o Registro Oficial da atleta e será incluído na ordem de execução.

### 7.1 Procedimento do Round 1:

O Round 1 será realizada da seguinte forma:

1. Cada atleta será chamada ao palco em ordem numérica para realizar sua Rotina Fitness com música de sua escolha, cuja duração será de no máximo 90 segundos.
2. Cada atleta será apresentada por número, nome e país.
3. Por razões de segurança, o uso de óleo corporal no Round da Rotina Fitness é estritamente proibido.
4. O uso de adereços é limitado \*.

\* **Nota 1:** *Exceto quando indicado de outra forma neste documento, uma atleta e / ou outra pessoa ou pessoas não devem carregar ou transportar qualquer objeto, dispositivo ou item no palco ou fora do palco, seja antes, durante ou após uma rotina. Uma atleta terá*



# 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



*direito a um pequeno item, usado ou portátil, que será considerado parte da vestimenta da competidora, como chapéu, bola, bengala, fita, guarda-chuva.*

*Qualquer item que for descartado durante a rotina deve ser removido pela atleta assim que ele sair do palco sem causar nenhum atraso na competição. As atletas devem declarar todos os adereços no Registro Oficial.*

5. Nenhuma atleta usará qualquer dispositivo que deixe material na plataforma do palco que irá:

- 1) representar um risco à segurança para outras atleta, e / ou
- 2) exigir que a plataforma do palco seja limpa ou reparada antes do próximo uso.

6. Uma atleta deve entrar e sair do palco para realizar sua Rotina Fitness sem a ajuda de qualquer outra pessoa ou pessoas, por exemplo não pode ser carregada no palco.

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

8.1 Pontuação do Round 1 será da seguinte:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Pré-julgamento – "Prévia")", cada Árbitro colocará as 6 atletas do 1º ao último, 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 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 não precisa ser desfeito imediatamente, pois a "Pontuação Parcial do Round 1" deve ser adicionada à "Pontuação Parcial do Round 2" para produzir a PONTUAÇÃO DO "PRÉ-JULGAMENTO – PRÉVIA".

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

9.1 Avaliação do Round 1:

O Round 1 será avaliado usando os seguintes critérios:

Cada Árbitro avaliará a rotina com foco na expressão artística em coreografias dançantes, com ritmo diversificado, alguns elementos de força e flexibilidade, estilo, personalidade, coordenação atlética e desempenho geral. A rotina pode ser baseada em dança moderna, aeróbica, dança, dança de rua etc. *Não há elementos obrigatórios, mas as atletas não estão autorizadas a realizar movimentos acrobáticos e de ginástica avançada como*



# 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



---

*qualquer tipo de flips (salto), handsprings (flic), aerial cartwheel (estrela sem as mãos), round off (Rodante), dive roll (Mergulho com rolamento) ou qualquer combinação desses elementos.*

9.2 Os Árbitros são lembrados de que, durante este Round, eles estão julgando SOMENTE a Rotina Fitness e NÃO o físico. Mais detalhes no Apêndice 4 desta seção.

## **Artigo 10 – Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para o Round 2 e Round 4 (Quartos de Volta)**

10.1 Vestimenta para o Round 2 e 4 (Biquíni de Duas Peças) obedecerá aos seguintes critérios:

1. O biquíni será opaco, com estilo de duas peças.
2. A cor, tecido, textura, ornamentação e estilo do biquíni, bem como a cor e o estilo do salto alto será deixado ao critério do competidor, exceto conforme indicado abaixo.
3. Sapatos de plataforma não são mais permitidos. A espessura da sola dos saltos altos pode ter no máximo de 1 cm e a altura do estilete pode ter no máximo 12 cm.
4. A parte inferior do biquíni cobrirá no mínimo ½ do glúteo máximo e toda a área frontal. O biquíni deve ser de bom gosto. G-Strings (“Fio dental”) são estritamente proibidos.
5. A vestimenta será inspecionada durante o Registro Oficial da Atleta.

10.2 O cabelo pode ser estilizado.

10.3 Exceto para uma aliança de casamento, pulseiras e brincos, joias não serão usadas. As Atletas não usarão óculos, relógios, pingentes, colares, perucas ou acessórios artificiais para a figura, exceto implantes mamários. Implantes ou injeções de fluidos causando a mudança da forma natural de qualquer outra parte ou músculos do corpo são estritamente proibidos e podem resultar na desqualificação da atleta.

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

10.5 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 os atender.



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

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



## **Artigo 11 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 2 (Quartos de Volta)**

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

### 11.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. Todo o line-up é trazido ao palco, em ordem numérica e em uma única fila. Cada semifinalista será apresentado por número, nome e país. A decisão será feita pelo Árbitro Central, que informará o Mestre de Cerimônia ou o Locutor.
2. O line-up será dividido em dois grupos de tamanhos iguais e será posicionado no palco, um grupo estará à esquerda do palco; o outro grupo estará 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 os quartos de volta.
4. O Árbitro Central da IFBB dirigirá as atletas durante os quatro quartos de volta, que são:
  - a.  $\frac{1}{4}$  de volta para à direita, pose de lado (perfil esquerdo)
  - b.  $\frac{1}{4}$  de volta para à direita, pose de costas
  - c.  $\frac{1}{4}$  de volta para à direita, pose de lado (perfil direito)
  - d.  $\frac{1}{4}$  de volta para à direita, pose de frente

**Nota 1:** descrição detalhada dos quartos de volta da Women's Artistic Fitness é fornecida no Apêndice 1 desta seção.

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

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

5. Este agrupamento inicial das atletas desempenhando os quartos de volta tem como objetivo auxiliar os árbitros a determinar quais atletas participarão das comparações seguintes.

6. Todos os Árbitros submetem suas sugestões 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 sugestões individuais para a segunda comparação das próximas



# 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



cinco atletas, incluindo atletas colocados no meio do grupo. O Árbitro Central da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todas as atletas sejam comparadas pelo menos uma vez. O número total de comparações será decidido pelo Árbitro Central da IFBB.

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

8. Após a conclusão da última comparação, todos as atletas retornarão a uma única escala, em ordem numérica, antes de sair do palco.

## **Artigo 12 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 2**

13.1 A Pontuação do Round 2 será a seguinte:

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

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

3. Empates na "Pontuação do Round 2" não precisam ser desfeitos imediatamente como na "Round 2" será adicionado a Pontuação do Round 1" para produzir uma PONTUAÇÃO DE "PRÉ-JULGAMENTO (Prévia)" e "COLOCAÇÃO DO PRÉ-JULGAMENTO (Prévia)".

4. Caso ocorra um empate no "PONTUAÇÃO DE PRÉ-JULGAMENTO (Prévia)", o empate será desfeito usando a " Pontuação do Round 2" primeiro. Se um empate ainda existir, ele será quebrado usando o "Método Relativo de Colocação" e "Pontuação do Round 2" da atleta.

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

*As pontuações individuais de cada Árbitro para as atletas empatadas serão comparadas em uma coluna com um ponto sendo colocado no topo do número da atleta com a melhor colocação. Todas as pontuações dos nove Árbitros do painel regular (exceto Árbitros alternativos) serão incluídos nos cálculos de desempate. O número de pontos será*



# 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



---

*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 classificação.*

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

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

## **Artigo 13 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 2**

### 13.1 Avaliação do Round 2:

Em geral, a avaliação do físico feminino na Women's Artistic Fitness é baseada nos mesmos critérios como na Women's Bikini:

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

2. O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus corporal geral, alcançado através de esforços atléticos e dieta. As partes do corpo devem ter uma aparência agradável e firme com um baixo percentual de gordura corporal, mas pode ter uma aparência "mais macia" e "mais lisa" do que na categoria Women's Bodyfitness. O físico não deve ser excessivamente musculoso nem excessivamente magro e deve apresentar separação e / ou estriações musculares. Físicos que também são considerados musculoso, muito denso ou muito magro devem ser despontuados.

3. A avaliação também deve levar em consideração a rigidez e o tom da pele. O tom da pele deve ser suave e de aparência saudável, e sem celulite. O cabelo e a maquiagem devem complementar o "Pacote Total" apresentado pela atleta.

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

5. Os Árbitros são lembrados de que esta não é uma competição de Women's Bodyfitness. As atletas devem ter forma em seus músculos, mas sem separação, definição, nível de gordura corporal muito baixo, ressecamento ou densidade que é vista nas competições de Women's Bodyfitness. Qualquer atleta que apresente esses recursos deve ser despontuada. Mais detalhes 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



## Artigo 14 – Finais

### 14.1 Procedimentos:

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

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

## Artigo 15 – Finais: Vestimenta para o Round 3 (Rotina de Fitness)

15.1 A vestimenta para a Round 3 deve obedecer aos mesmos critérios descritos no 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 16 – Finais: Apresentação do Round 3

16.1 Os procedimentos para a realização do Round 3 são os seguintes:

1. As 6 melhores finalistas, vestindo suas vestimentas da Rotina Fitness, serão chamadas ao palco individualmente e em ordem numérica, para realizar suas Rotinas Fitness individuais de acordo com sua música de sua própria escolha, cuja duração não pode ser superior a 90 segundos.
2. Cada atleta deve ser apresentada por número, nome e país.

## Artigo 17 – Finais: Pontuação do Round 3

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

1. Os Árbitros, usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Finais)", e usando os mesmos critérios de julgamento usados durante o Round de Pré-Julgamento (Prévia) 1, colocarão as atletas do 1º ao 6º, não atribuindo a duas atletas a mesma colocação.
2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de pontuação (Estatísticos)". Eles então irão descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma pontuação mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, e somarão as cinco pontuações restantes e escreverão o total na coluna marcada "Pontuação Parcial do Round 3". Pontos do Pré-Julgamento - Prévia (Round 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos".



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

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



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

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

18.1 Avaliação do Round 3 (Rotina Fitness) de acordo com o Artigo 9; no entanto, os Árbitros devem estar cientes do fato de que uma atleta pode apresentar uma condição diferente nas finais em comparação com o Pré-julgamento (Prévia). Portanto, os Árbitros devem garantir que este Round seja julgado por uma “nova” perspectiva, garantindo que todas as atletas recebam uma avaliação justa com base em sua apresentação neste Round. Mais detalhes no Apêndice 2 desta seção.

## **Artigo 19 – Finais: Vestimenta para o Round 4 (Quartos de Volta)**

19.1 A vestimenta para o Round 4 deve obedecer aos mesmos critérios descritos no Artigo 10.

**Nota:** As atletas podem usar uma roupa diferente daquela do Round 2; no entanto, ainda deve estar em conformidade com os padrões de bom gosto e decência descritos no Artigo 10.

## **Artigo 20 – Finais: Apresentação do Round 4**

20.1 O procedimento para a realização do Round 4 é o seguinte:

1. As 6 melhores finalistas serão chamadas ao palco, uma a uma, em ordem numérica e apresentarão o I-walking:
  - A atleta irá caminhar até o centro do palco, irá parar e realizar quatro posições diferentes de sua escolha
  - A atleta irá então caminhar até a formação no fundo do palco
2. As 6 primeiras finalistas serão direcionadas ao centro do palco, em uma única linha e em ordem numérica.
3. O Árbitro Central da IFBB dirigirá as atletas, como um grupo, durante os quartos de volta em ordem numérica e depois na ordem inversa. Executando cada turno, as atletas ficarão de pé imóvel.
4. Esses Quartos de Volta serão feitos da seguinte maneira:
  - De frente para os árbitros: as atletas ficarão em pé com uma mão apoiada no quadril e uma perna ligeiramente direcionada para o lado. Ficar em uma posição de pé com as pernas afastadas simetricamente é incorreto. A atleta que permanecer em tal posição pode ser colocada para baixo pelos Árbitros ou até mesmo ser expulsa da etapa.



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

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



- Quarto de volta à direita (perfil esquerdo): as atletas farão o primeiro quarto de volta à direita. Elas vão ficar do lado esquerdo dos Árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os Árbitros e rosto olhando para os Árbitros. Mão direita apoiada no quadril direito, braço esquerdo posicionado ligeiramente para trás da linha central do corpo, quadril esquerdo ligeiramente levantado, perna esquerda (próximo aos Árbitros), joelho esquerdo levemente flexionado, pé esquerdo apoiado na ponta dos pés próximo à linha central do corpo.
  - Quarto de volta à direita (de costas): as atletas farão o próximo quarto de volta para a direita e ficarão de costas para os Árbitros. Elas ficarão em pé, sem inclinar a parte superior do corpo para a frente, com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna ligeiramente deslocada para o lado. A outra mão posicionada ao longo do corpo, ligeiramente afastada, com a palma da mão aberta, dedos esteticamente configurados. As atletas não estão autorizadas a virar a parte superior do corpo em direção aos Árbitros e devem ficar de frente para o palco o tempo todo durante a comparação. Ficar em uma posição de pé com as pernas afastadas simetricamente é incorreto. A atleta que permanecer em tal posição pode ser colocada para baixo pelos Árbitros ou até mesmo ser expulsa da etapa.
  - Três passos à frente: seguindo um comando dado pelo Árbitro Central ou Diretor de Palco, as atletas darão 3 passos à frente, em direção ao fundo do palco e então elas irão parar e executar a pose de costas.
  - Quarto de volta à direita (perfil direito): as atletas farão o próximo quarto de volta à direita e ficarão de pé com lado direito para os Árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os Árbitros e rosto olhando para os Árbitros. Mão esquerda apoiada no quadril esquerdo, braço direito posicionado ligeiramente para trás da linha central do corpo, quadril direito ligeiramente levantado, perna direita (próximo aos Árbitros), joelho direito levemente flexionado, pé direito apoiado na ponta dos pés próximo à linha central do corpo.
  - Quarto de volta à direita (de frente): as atletas farão o último quarto de volta para a direita e farão a posição de Frente para os Árbitros.
  - Três passos à frente: seguindo um comando dado pelo Árbitro Central ou Diretor de Palco, as atletas darão 3 passos à frente, em direção à frente do palco e então irão parar e executar a pose de frente para os Árbitros.
5. A descrição detalhada dos quartos de volta é fornecida no Apêndice 1 desta seção.
6. O Diretor de Palco mudará a ordem das atletas em linha e o Árbitro Central irá direcionar as atletas pelos quatro Quartos de Volta mais uma vez.



# 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. Após a conclusão dos quartos de volta, as atletas saem do palco.

## **Artigo 21 – Finais: Pontuação do Round 4**

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

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

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações do Árbitro no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)". Eles irão então descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, e somarão as cinco pontuações restantes e escreverão o total sob a coluna marcada "Pontuação do Round 4". Pontos do Pré-julgamento (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos".

3. Os estatísticos irão, então, adicionar a "Pontuação do Round 3" à "Pontuação do Round 4" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL" e "LOCAL FINAL". Pontos do Pré-Julgamento - Prévia (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as finais com "zero pontos". A atleta com a "PONTUAÇÃO FINAL" mais baixa é premiada com o 1º lugar, enquanto a atleta com a maior "PONTUAÇÃO FINAL" fica com o 6º lugar.

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

5. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL", o empate será desfeito usando a "Pontuação do Round 4" primeiro. Se ainda houver empate, o método de "Colocação Relativa" e a "Pontuação do Round 4 da atleta" será utilizado (ver Artigo 12, ponto 4).

## **Artigo 22 – Finais: Avaliação do Round 4**

22.1 O Round 4 é avaliado usando os mesmos critérios detalhados no Artigo 13 (Quartos de Volta). Mais detalhes no Apêndice 1. Os Árbitros devem garantir que este Round seja julgado de uma "nova" perspectiva, garantindo que todas as atletas recebem uma avaliação justa com base em sua condição corporal neste Round.

## **Artigo 23 – Finais: Cerimônia de Premiação**

23.1 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



# 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



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 desqualificado.

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

## **Artigo 24 – Categoria Overall e Premiação**

24.1 Na Women's Artistic Fitness, a Categoria Overall é conduzida em:

- a. Sênior Women's Artistic Fitness (para no máximo três campeãs)
- b. Júnior Women's Artistic Fitness (para no máximo duas campeãs)

24.2 A Categoria Overall procederá da seguinte forma:

1. Imediatamente após a Cerimônia de Premiação da última categoria da Women's Artistic Fitness, as vencedoras das categorias serão trazidas ao palco em ordem numérica e em uma única linha, vestindo suas vestimentas para o Round de avaliação do físico (Quartos de Volta).
2. O Árbitro Central da IFBB dirigirá as atletas durante os quartos de volta realizados no centro do palco, em ordem numérica e depois na ordem inversa.
3. Após a conclusão dos quartos de volta, as atletas saem do palco.
4. Os Árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", para colocar as atletas do primeiro ao último.



# 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. Os estatísticos, usando o Formulário 5, intitulado "Folha de pontuação (Estatísticos)", irão registrar as pontuações para produzir uma "Pontuação geral da parte 1 da categoria".
6. Caso ocorra um empate na "Pontuação geral da parte 1 da categoria", o empate não precisa ser quebrado de imediato uma vez que a "Pontuação da Parte 1 da Categoria Overall" deve ser adicionada à Parte 2 da "Pontuação da Categoria Overall" para produzir a "PONTUAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL" e a "COLOCAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL".
7. Então, depois de algumas categorias se apresentarem no palco, as vencedoras das categorias da Rotina Fitness, vestindo suas vestimentas de Rotina de Fitness, serão chamados ao palco, individualmente e em ordem numérica, para executar suas Rotinas Fitness individuais com sua música de própria escolha, a duração deve ser de no máximo 90 segundos.
8. Os Árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", para colocar as atletas do primeiro ao último.
9. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", e iram registrar as pontuações para produzir um "Pontuação da categoria Overall parte 2". Em seguida, eles irão somar a "Pontuação da Categoria Overall parte 1" para a "Pontuação da Categoria Overall parte 2" para produzir a "PONTUAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL" e o "COLOCAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL".
10. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL", o empate será desfeito usando a "Pontuação da Categoria Overall parte 1". Se um empate ainda existir, o método de "Colocação Relativa" e a "Pontuação da Categoria Overall parte 1" da atleta será usada (ver Artigo 13, ponto 4).
11. A "Campeã Overall" será anunciada e o Troféu de Overall da IFBB será apresentado pelo Presidente da IFBB ou oficial da IFBB no campeonato. O troféu será fornecido pela Federação Nacional organizadora.

## **Artigo 25 – Resultados e Premiação da Classificação das Equipes**

25.1 a pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

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



# 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



\* - Se as categorias forem combinadas, a melhor pontuação das equipes inclui tantos as atletas do topo quanto os números de categorias.

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

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

## APÊNDICE 1

### COMO AVALIAR UMA COMPETIÇÃO DE WOMEN'S ARTISTIC FITNESS

#### INTRODUÇÃO:

Os Árbitros são fortemente lembrados de que estão julgando uma competição de WOMEN'S ARTISTIC FITNESS. A extrema muscularidade, vascularização, definição muscular e / ou magreza sob dieta não será considerado aceitável se exibido por uma competidora de fitness e, portanto, deve ser marcado para baixo.

#### APRESENTAÇÃO GERAL:

Os Árbitros são lembrados de que a postura e a atitude da atleta, em todos os momentos enquanto no palco, é para ser considerada. A imagem geral exibida deve demonstrar equilíbrio, feminilidade e autoconfiança. Isso é especialmente verdadeiro em todos os momentos em que a atleta está realizando uma caminhada nas finais e durante as comparações dos quartos de volta. Quando de pé na formação, as atletas devem ser advertidas contra a adoção de uma postura tensa, exibindo a musculabilidade.

Uma postura relaxada em linha significa que a competidora estará ereta, de frente aos Árbitros, com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna ligeiramente posicionada para o lado. O outro braço posicionado ao lado.

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

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

#### QUARTOS DE VOLTA:

Uma atleta, que apesar de ter sido advertida pelo Árbitro Central da IFBB, executa quartos de volta ou fica na posição incorretamente, receberá um cartão amarelo. Se continuar a fazê-lo, ela será despontuada com uma colocação para baixo nos resultados desse Round. A cada quarto de volta, as atletas ficarão imóveis. Músculos latíssimo do dorso deve ser expostos de forma natural, sem as contrações máximas apresentadas pelos fisiculturistas.

**Pose de frente:** as atletas ficarão eretas, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, com uma mão apoiada no quadril e uma perna ligeiramente posicionada para o lado. A outra mão posicionada ao longo do corpo, levemente lateralmente, com palma aberta e reta, e com os dedos esteticamente configurada. Joelhos flexionados, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás. Ficar em uma posição de pé com as pernas afastadas simetricamente é incorreto. A atleta que permanecer em tal posição pode ser colocada para baixo pelos Árbitros ou até mesmo ser expulsa do palco.



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

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



**Pose de lado – perfil esquerdo:** as atletas farão o primeiro quarto de volta à direita. Elas vão ficar do lado esquerdo dos Árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os Árbitros e rosto olhando para os Árbitros. Mão direita apoiada no quadril direito, braço esquerdo posicionado ligeiramente para trás da linha central do corpo, com a palma da mão aberta e dedos retos e esteticamente configurados. Quadril esquerdo ligeiramente levantado, perna esquerda (próximo aos Árbitros), joelho esquerdo levemente flexionado, pé esquerdo apoiado na ponta dos pés próximo à linha central do corpo.

**Pose de costas:** as atletas farão o próximo quarto de volta para a direita e ficarão de costas para os Árbitros. Elas ficarão em pé, sem inclinar a parte superior do corpo para a frente, com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna ligeiramente deslocada para o lado. A outra mão posicionada ao longo do corpo, ligeiramente afastada, com a palma da mão aberta, dedos esteticamente configurados, joelhos flexionados, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás. Curvatura lombar natural ou com leve lordose, parte superior das costas reta, cabeça erguida. As atletas não estão autorizadas a virar a parte superior do corpo em direção aos Árbitros e devem ficar de frente para o palco o tempo todo durante a comparação. Ficar em uma posição de pé com as pernas afastadas simetricamente é incorreto. A atleta que permanecer em tal posição pode ser colocada para baixo pelos Árbitros ou até mesmo ser expulsa da etapa.

**Pose de lado – perfil direito:** as atletas farão o próximo quarto de volta à direita e ficarão de pé com lado direito para os Árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os Árbitros e rosto olhando para os Árbitros. Mão esquerda apoiada no quadril esquerdo, braço direito posicionado ligeiramente para trás da linha central do corpo, com a palma da mão aberta e dedos retos e esteticamente configurados. Quadril direito ligeiramente levantado, perna direita (próximo aos Árbitros), joelho direito levemente flexionado, pé direito apoiado na ponta dos pés próximo à linha central do corpo.

## APÊNDICE 2:

### COMO AVALIAR OS QUARTOS DE VOLTA DA WOMEN'S ARTISTIC FITNESS

A avaliação deve levar em consideração todo o físico. A avaliação, começa com uma impressão geral do físico, deve levar em consideração o cabelo, maquiagem e rosto, o desenvolvimento e a forma geral do corpo; equilíbrio na apresentação, físico proporcionalmente e simetricamente desenvolvido, físico completo; o estado da pele e o tom da pele; e a capacidade da atleta de se apresentar com confiança, equilíbrio e graça. Uma vez que o desenvolvimento da musculatura e a qualidade muscular não são avaliados, os Árbitros devem favorecer atletas com um físico feminino harmonioso, proporcional, clássico, boa postura, estrutura correta e anatômica (incluindo estrutura corporal, curvas espinhais corretas, membros e tronco em boa proporção, pernas retas, não arqueadas ou com joelhos tortos). Proporções verticais (pernas para cima comprimento do corpo) e proporções horizontais (quadril e cintura até a largura dos ombros) são alguns dos principais fatores.

O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus corporal geral, alcançado por meio dos esforços físicos e dieta. As partes do corpo devem ter uma aparência agradável e firme com uma diminuição da quantidade de gordura corporal, mas pode ter uma aparência "mais macia" e "mais lisa" do que no Bodyfitness. O físico não deve ser excessivamente musculoso nem excessivamente magro e deve estar livre de separação e / ou estriações musculares. Físicos



# 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



considerados muito musculosos, muito densos e secos ou muito magro deve ser marcado para baixo. A avaliação também deve levar em consideração a rigidez e o tom da pele. O tom da pele deve ser suave e de aparência saudável, e sem celulite. O cabelo e a maquiagem devem complementar o "Pacote Total" apresentado pela atleta.

A avaliação do físico da atleta pelo Árbitro deve incluir toda a apresentação do físico 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 Artistic Fitness deve ser vista com ênfase em um físico "saudável e em forma", em um "Pacote Total" impressionante e atraente.

Os Árbitros são lembrados de que esta não é uma competição de Bodyfitness. As atletas devem ter forma em seus músculos, mas não a separação, definição, nível de gordura corporal muito baixo, muito seca ou muito densa que são vistos em competições de Bodyfitness. Qualquer atleta que exibir esses recursos deve despontuada para baixo.

## APÊNDICE 3: COMO REALIZAR E AVALIAR I- WALKING

A caminhada é realizada da seguinte maneira:

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

Os Árbitros irão avaliar cada atleta o quanto bem elas exibem seu físico em movimento. As atletas devem ser avaliadas se eles se comportam de uma maneira elegante ou não enquanto caminham ao longo do palco. O ritmo, a elegância dos movimentos, gestos, "Showmanship", personalidade, carisma, presença de palco e charme, além de um ritmo natural deve desempenhar um papel na classificação final de cada atleta.

## APÊNDICE 4 AVALIAÇÃO DAS ROTINAS ARTISTIC FITNESS

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

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

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



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

3. Elementos de FORÇA DINÂMICA - devem ser limitados a elementos simples.

**Os seguintes elementos acrobáticos e de ginástica avançada são proibidos:**

- Flips (salto) - qualquer tipo
- Handsprings (Flic) - qualquer tipo
- Aerial cartwheel (estrela sem as mãos)
- Round off (rodante)
- Dive roll (mergulho com rolamento)
- Quaisquer combinações dos elementos mencionados acima

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

Há um componente - um elemento chamado de "SHOWMANSHIP", que os concorrentes trazem a sua rotina de exercícios que é exclusiva para eles e cria uma impressão geral. Este é que traz para a rotina uma personalidade, carisma, presença de palco e charme, além de um ritmo natural que desempenham um grande papel na classificação final de cada competidora.