

MEN'S BODY MUSCLE



NOVA CATEGORIA NA IFBB BRASIL:

MEN'S BODY MUSCLE

Passa para o lado e conheça a nova categoria para atletas que querem iniciar no fisiculturismo!



A CATEGORIA

Men's Body Muscle é uma categoria destinada aos atletas que desejam estreiar no Fisiculturismo; como também os atletas das categorias **Men's Physique** e **Muscular Men's Physique** que desejam que seus *membros superiores e membros inferiores* sejam **avaliados pela sua proporção e simetria**.

Os atletas serão avaliados de **sungão** e realizarão poses **compulsórias**.

Vale ressaltar que é uma categoria que proporcionará aos nossos atletas da Men's Physique e da Muscular Men's Physique a experiência e o desafio de posar como os atletas do Fisiculturismo.

Atletas da Men's Physique competirão na categoria Men's Body Muscle I, e os atletas da Muscular Men's Physique competirão na categoria Men's Body Muscle II.



DIVISÕES

Senior Men's Body Muscle I

Classe A: até e incluindo 170 cm

Classe B: até e incluindo 173 cm

Classe C: até e incluindo 176 cm

Classe D: até e incluindo 179 cm

Classe E: até e incluindo 182 cm

Classe E: acima de 182 cm

Junior Men's Body Muscle I

- **15 a 17 anos de idade, inclusive:**

Categoria aberta

- **18 a 20 anos de idade, inclusive:**

Categoria aberta

- **21 a 23 anos de idade, inclusive:**

Categoria aberta

Master Men's Body Muscle I

Classe A: 40 - 44 anos: uma categoria aberta

Classe B: 45 - 49 anos: uma categoria aberta

Classe C: 50 anos ou mais: uma categoria aberta

Senior Men's Body Muscle II

Classe A: até e incluindo 175 cm

Classe B: acima de 175 cm

DOBRAS DE CATEGORIAS

Men's Body Muscle I também podem participar das categorias: Men's Fitness, Men's Body Shape, Men's Physique e Fit Pairs I.

Men's Body Muscle II também podem participar das categorias: Muscular Men's Physique e Fit Pairs II.

**Vale ressaltar que ao realizar a dobra de categoria estes atletas serão julgados de acordo com os requisitos e padrões de cada uma delas.*



VESTIMENTA



Um sungão com no **mínimo 15cm na lateral**, cor a critério do atleta e sem logotipos de empresas será a vestimenta para todos os Rounds.

O atleta não poderá utilizar calçados, óculos e jóias, exceto aliança de casamento.

ROUNDS

A categoria Men's Body Muscle consiste nos seguintes três Rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia):

Round Eliminatorio (04 Poses Compulsórias)

2. Pré-julgamento (Prévia):

Round 1 (06 Poses Compulsórias)

3. Finais:

Round 2 (06 Poses Compulsórias)



APRESENTAÇÃO

Round Eliminatório: (4 POSES COMPULSÓRIAS)

- a. Duplo bíceps de frente
- b. Peitoral de lado
- c. Duplo bíceps de costas
- d. Abdominais e coxas

Round 1 e 2 (6 POSES COMPULSÓRIAS)

- a. Duplo bíceps de frente
- b. Peitoral de lado
- c. Duplo bíceps de costas
- d. Tríceps de lado
- e. Abdominais e coxas
- f. Pose clássica, escolha do atleta

AVALIAÇÃO

MUSCULARIDADE E CONDIÇÃO CORPORAL:

- Forma e proporções corporais adequadas, combinadas com musculatura e condição geral equilibradas.
- Melhor físico do ponto de vista de volume muscular, desenvolvimento equilibrado, densidade e definição muscular de acordo com um atleta da categoria Men's Physique.

PRESENÇA DE PALCO E PERSONALIDADE:

- Presença de palco e equilíbrio, personalidade para o público e capacidade de se apresentar com confiança





IFBB BRASIL

A ÚNICA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FISCULTURISMO E FITNESS RECONHECIDA OFICIALMENTE NO PAÍS.

FEDERAÇÕES FILIADAS À IFBB BRASIL:

