

MEN'S BODY SHAPE



NOVA CATEGORIA NA IFBB BRASIL:

MEN'S BODY SHAPE

Passa para o lado e conheça a nova categoria para atletas que estão iniciando no esporte!



MEN'S BODY SHAPE

A CATEGORIA

Men's Body Shape é uma categoria destinada a **homens que desejam estrear no Fisiculturismo** e que preferem desenvolver um físico *harmônico e atlético*.

É uma categoria destinada aos atletas que estão no processo de construir um físico e que apresentam menos volume, densidade e definição muscular.

Atletas que apresentam o **V-shape** (como na categoria Men's Physique) são aconselhados a competirem na **Men's Body Muscle**, pois a categoria Men's Body Shape é destinada a atletas que estão iniciando no esporte.

Beleza, carisma e domínio de palco são critérios avaliados no pacote geral que estes atletas devem apresentar durante a competição.



**Foto apenas demonstrativa. Leia mais sobre o padrão da categoria na legenda.*



DIVISÕES

Senior Men's Body Shape

Classe A: até e incluindo 170 cm

Classe B: até e incluindo 175 cm

Classe C: acima de 175 cm

Junior Men's Body Shape

- 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 Shape

Classe A: 40 - 44 anos > categoria aberta

Classe B: 45 anos ou mais > categoria aberta

*Os atletas da Men's Body Shape também podem dobrar nas categorias:
Men's Fitness, Men's Body Muscle I, Men's Physique e Fit Pairs.*

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



MEN'S BODY SHAPE

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 Shape consiste 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)



MEN'S BODY SHAPE

APRESENTAÇÃO

Os quartos de volta da categoria **Men's Body Shape** são *idênticos* ao quarto de voltas da categoria *Men's Physique*:

- a. $\frac{1}{4}$ de volta para a direita, pose de lado (perfil esquerdo)
- b. $\frac{1}{4}$ de volta para a direita, pose de costas
- c. $\frac{1}{4}$ de volta para a direita, pose de lado (perfil direito)
- d. $\frac{1}{4}$ de volta para a direita, pose de frente

AVALIAÇÃO

MUSCULARIDADE E CONDIÇÃO CORPORAL:

Forma e proporções corporais adequadas, combinadas com musculatura e condição geral equilibradas. A muscularidade extrema e definição devem ser reduzidas, devendo apresentar menos condicionamento físico que os atletas da 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:

