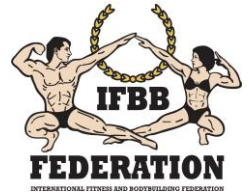




CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

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



REGRA CATEGORIA MEN'S BODY SHAPE (edição 2024)

Artigo 1 – Introdução

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.

1.1 Geral:

As regras da categoria Men's Body Shape consistem em regulamentos, políticas, diretivas e decisões destinadas a orientar a IFBB Brasil e as suas Federações Estaduais afiliadas.

Artigo 2 – Categorias

2.1 Existem três categorias na **Senior Men's Body Shape**, atualmente:

- a. Classe A: até e incluindo 170 cm
- b. Classe B: até e incluindo 175 cm
- c. Classe C: acima de 175 cm

2.2 Existem três categorias na **Junior Men's Body Shape**, atualmente:

- 15 a 17 anos de idade, inclusive:

- a. Uma categoria aberta

- 18 a 20 anos de idade, inclusive:

- a. Uma categoria aberta

- 21 a 23 anos de idade, inclusive:

- a. Uma categoria aberta

2.3 Existem duas categorias na **Master Men's Body Shape**, atualmente:

- a. Classe A: 40 - 44 anos: uma categoria aberta
- b. Classe B: 45 anos ou mais: uma categoria aberta

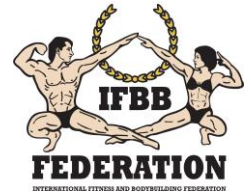
2.4 Uma categoria só pode ser disputada se houver no mínimo 3 atletas. Se houver menos de 3 atletas, as categorias serão unificadas (combinadas), sempre que possível.

2.5 **Crossovers (Dobras de Categorias):** Os atletas da Men's Body Shape também podem participar das categorias Men's Fitness, Men's Body Muscle I, Men's Physique e Fit



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



Pairs I na mesma competição. Vale ressaltar que ao realizar a dobra de categoria estes atletas serão julgados de acordo com os requisitos e padrões de cada uma delas.

Artigo 3 – Rounds

3.1 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)

Artigo 4 – Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório

4.1 Geral:

Um cronograma para o pré-julgamento (Prévia) em cada categoria deve ser publicado após o registro oficial do atleta. A fim de dar tempo para se aquecerem e mudarem para suas vestimentas de poses, os atletas devem estar nos bastidores da área de aquecimento pelo menos 45 minutos antes da hora de início do julgamento de sua categoria. Todos os atletas serão os únicos responsáveis por garantir que eles estejam presentes e preparados para competir quando sua categoria for chamada caso contrário, eles poderão ser eliminados da competição

4.2 Procedimento do Round Eliminatório

Um Round Eliminatório será realizado quando houver mais de 15 atletas em uma categoria. Se necessário, o árbitro central 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 de eliminação 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:

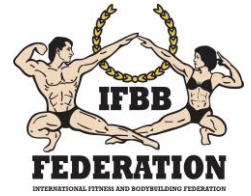
1. Toda a escalação é trazida ao palco, em ordem numérica e em uma ou duas linhas, se necessário.
2. A formação é dividida em dois grupos de tamanhos iguais e posicionada no palco de forma que um grupo fique à esquerda do palco; o outro grupo fique à direita do palco. A parte central do palco é deixada livre para fins de comparação.
3. Em ordem numérica, e em grupos de no máximo dez atletas por vez, cada grupo é direcionado para a área central do palco para realizar os quartos de volta.
4. O árbitro central ou diretor de palco da IFBB dirigirá os atletas durante os quartos de volta, que são:
 - 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

Nota 1: Os quartos de volta da categoria Men's Body Shape são idênticos ao quarto de voltas da categoria Men's Physique.



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

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

5. Na conclusão dos quartos de volta, toda a linha é reformada em uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

Artigo 5 – Vestimenta para todos os Rounds

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

5.2 Exceto por uma aliança de casamento, os atletas não usarão calçados, óculos, relógios, brincos, perucas, joias, enfeites que distraiam ou ajudas artificiais para a figura. Implantes ou injeções de fluidos que causem a mudança da forma natural de quaisquer partes ou músculos do corpo são estritamente proibidos e podem resultar na desclassificação do atleta.

5.3 O uso de bronzeadores e bronzeadores que possam ser limpos não é permitido. Se o bronzeado desaparecer com a simples limpeza, o atleta não poderá entrar no palco. Podem ser usados colorantes corporais artificiais e produtos autobronzeadores. 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.

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

5.5 O árbitro central da IFBB, ou um delegado por ele, terá o direito de decidir se a vestimenta de um atleta atende aos critérios estabelecidos nas regras. O atleta pode ser desclassificado se a vestimenta não os atender.

Artigo 6 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação e Pontuação do Round Eliminatório

6.1 Avaliação do Round Eliminatório:

Os mesmos critérios usados no julgamento do Round 1 (ver Artigo 9) serão usados no julgamento do Round Eliminatório.

1. Neste momento, os árbitros avaliarão o físico geral quanto ao grau de proporção, simetria, contornos e qualidade muscular (densidade, nível de gordura corporal), bem como tom de pele.

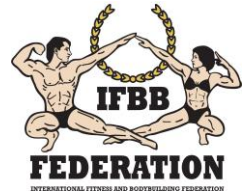
6.2 A pontuação para o Round Eliminatório é realizada da seguinte forma

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.



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. 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 do quartos de volta para desempatar.

4. Os 15 primeiros atletas avançarão para o Round 1. Se necessário, o árbitro central da IFBB pode diminuir o número de atletas qualificados para as Semifinais para 10 ou aumentar este número para 17. Nesses casos, um Round Eliminatório será realizado quando houver mais de 10 e 17 atletas em conformidade. A decisão será tomada e anunciada após o registro oficial dos atletas.

Artigo 7 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Quartos de Volta)

O Round 1 não pode ser realizado se houver 7 ou menos atletas em uma categoria. A decisão será tomada pelo árbitro central e anunciada após o registro oficial dos atletas e será incluída na ordem de execução.

7.1 o Round 1 será realizado da seguinte forma:

1. Todos os semifinalistas serão chamados ao palco como um grupo em uma única linha e em ordem numérica. Se o tempo permitir, cada semifinalista será apresentado por número e nome. A decisão será tomada pelo árbitro central, que informará o mestre da cerimônia ou o locutor.

2. 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 os quartos de volta. Executando os quartos de volta, os atletas permanecem imóveis.

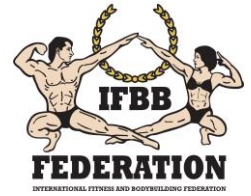
4. Este agrupamento inicial de atletas, e desempenho dos quartos de volta, tem como objetivo auxiliar os árbitros a determinarem quais atletas participam nas comparações dos quartos de volta.

5. 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



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



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.

6. Todas as comparações individuais devem ser realizadas no centro do palco.
7. Após a conclusão da última comparação, toda a escalação é reformada em uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

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

8.1 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:

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 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 o pré-julgamento (Prévia).

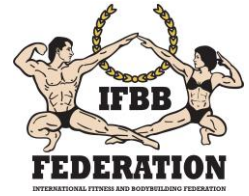
Artigo 9 – Avaliação dos Rounds Eliminatório, Round 1 e Round 2 (Comparações dos Quartos de Volta)

9.1 Todos os Rounds são avaliados usando os seguintes critérios:



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



1. Muscularidade e condição corporal

O árbitro deve primeiro avaliar a aparência geral do físico atlético masculino. Essa avaliação deve começar pela cabeça e se estender para baixo, levando em consideração todo o físico. A avaliação, começando com a impressão geral do físico, deve levar em consideração o estado e o tom da pele e do cabelo. Os árbitros procurarão atletas em boa forma que apresentem forma e proporções corporais adequadas, combinadas com musculatura e condição geral equilibradas. Os árbitros são lembrados de que muscularidade extrema e definição devem ser reduzidas e que estes devem apresentar menos condicionamento físico que os atletas da Men's Physique.

2. Presença de palco e personalidade

Os árbitros estão procurando o atleta com a melhor presença de palco e equilíbrio, que possa transmitir com sucesso sua personalidade para o público e sua capacidade de se apresentar no palco com confiança.

Artigo 10 – Finais

10.1 Os procedimentos para as Finais:

Os 6 melhores atletas do pré-julgamento (Prévia) avançam para as finais, que consiste em um único Round.

1. Round 2: Apresentação individual e quartos de volta.

10.2 A vestimenta para o Round 2 é a mesma do Round 1.

Artigo 11 – Finais: Apresentação do Round 2

11.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. Os 6 melhores finalistas serão chamados ao palco, um a um, e serão apresentados por número e nome, individualmente e em ordem numérica, e caminharão até a frente e centro do palco. Eles farão os quartos de volta terminando de frente para os árbitros. O atleta irá então proceder para um lado do palco conforme direcionado pelo árbitro central ou diretor de palco da IFBB.

2. Os 6 primeiros colocados serão direcionados ao centro do palco, em uma única linha e em ordem numérica.

3. O árbitro central ou diretor de palco da IFBB dirigirá os atletas, como um grupo, pelos quartos de volta em ordem numérica e então na ordem inversa.

4. Após a conclusão dos quartos de volta, os atletas saem do palco.

Artigo 12 – Finais: Pontuação do Round 2

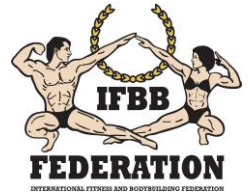
12.1 Pontuação do Round 2:

A pontuação para o Round será a seguinte:



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



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.

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".

Artigo 13 – Finais: Avaliação do Round 2

13.1 Avaliação do Round 2

O Round 2 é avaliado usando os mesmos critérios detalhados no Artigo 9. Os árbitros devem garantir que este Round seja julgado com uma "nova" perspectiva, garantindo que todos os atletas recebam uma avaliação justa com base na condição corporal apresentada neste Round.

Artigo 14 – Finais: Cerimônia de Premiação

14.1 Cerimônia de Premiação:

Os 6 finalistas serão chamados ao palco para participar da cerimônia de premiação. O mestre de cerimônias anunciará o número e nome do atleta em 6º lugar e continuará até o 1º lugar.

Espera-se que os atletas recebam suas colocações, medalhas e / ou prêmios e participem até o final da Cerimônia de Premiação. O atleta, que ostensivamente manifestar sua desaprovação e / ou deixar o palco antes do término da Cerimônia de Premiação, pode ser desclassificado.