

**TRADUÇÃO REGRA MEN'S CLASSIC BODYBUILDING**  
**AND MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING**

(TRADUZIDA EM 10 DE MARÇO DE 2024)

**IFBB FEDERATION RULES**

**SECTION 3: MEN'S CLASSIC BODYBUILDING AND MEN'S GAMES**  
**CLASSIC BODYBUILDING**

**2024 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)

Diana Monteiro  
Presidente da IFBB Brasil  
Rua Ezequiel Freire, No. 55, sala 107 – Bairro Santana, São Paulo / SP  
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 3: MEN'S CLASSIC BODYBUILDING E MEN'S GAMES CLASSIC BODYBUILDING

Artigo 1: Introdução.....	3
Artigo 2: Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados.....	3
Artigo 3: Categorias.....	4
Artigo 4: Rounds.....	7
Artigo 5: Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório.....	7
Artigo 6: Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para todos os Rounds.....	8
Artigo 7: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação e pontuação do Round Eliminatório.....	9
Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Poses compulsórias).....	10
Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....	11
Artigo 10: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação dos Rounds Eliminatório, 1 e 2 (Comparação das Poses Compulsórias).....	12
Artigo 11: Finais.....	13
Artigo 12: Finais: Apresentação do Round 2 (Poses Compulsórias e Posedown).....	13
Artigo 13: Finais: Pontuação do Round 2.....	13
Artigo 14: Finais: Avaliação do Round 2.....	14
Artigo 15: Finais: Apresentação do Round 3 (Rotina de Poses).....	14
Artigo 16: Finais: Pontuação do Round 3.....	14
Artigo 17: Finais: Avaliação do Round 3.....	15
Artigo 18: Finais: Cerimônia de Premiação.....	15
Artigo 19: Finais: Categoria Overall e Premiação.....	16
Artigo 20: Finais: Resultados e Prêmios da Classificação das Equipes.....	17
Apêndice 1: Descrição detalhada das sete Poses Compulsórias.....	18



# 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

**Men's Classic Bodybuilding** foi oficialmente reconhecido como uma nova disciplina esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso da IFBB em 27 de novembro de 2005 (Xangai, China). O Men's Classic Bodybuilding responde à crescente demanda mundial por competições para homens que preferem, ao contrário dos Bodybuilders atuais, desenvolver um corpo menos musculoso, mas atlético e físico esteticamente agradável.

**Men's Games Classic Bodybuilding** foi oficialmente reconhecido como uma nova disciplina esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso da IFBB em 04 de novembro de 2016 (Benidorm, Espanha). Destina-se a atletas menos musculosos, com limites de peso corporal menores, o que é a única diferença em comparação com o Men's Classic Bodybuilding.

### Geral:

Sempre que possível, todos os Campeonatos Mundiais da IFBB, incluindo masculino, feminino, júnior, sênior e máster, bem como o Congresso Anual da IFBB devem ser organizados juntos como um grande evento internacional.

As Regras da IFBB para o Men's Classic Bodybuilding consistem em regulamentos, políticas, diretivas e decisões destinadas a orientar a IFBB e seus Membros na administração do Men's Classic Bodybuilding.

### 1.1 Regras:

Certas regras administrativas e técnicas que aparecem na Seção 1: Regras Gerais são as mesmas para o Men's Classic Bodybuilding 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 os 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 pelo Tarifa especial do pacote completo.

**Nota 3:** Mediante acordo entre a IFBB e o Organizador, uma categoria adicional pode ser aberto para competição.

### 2. Mundial Júnior Bodybuilding e Campeonato Fitness:



# 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



---

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.

## Artigo 3 – Categorias

3.1 Existem cinco categorias na **Senior Men's Classic Bodybuilding**, atualmente são as seguintes:

- a. Classe A: até & incluindo 168 cm:  
Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 0 [kg]
- b. Classe B: até & incluindo 171 cm:  
Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 2 [kg]
- c. Classe C: até & incluindo 175 cm:  
Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 4 [kg]
- d. Classe D: até & incluindo 180 cm:  
Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 7 [kg]
- e. Classe E: Acima de 180 cm:
  - a) mais de 180 cm até & incluindo 188 cm:  
Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 9 [kg]
  - b) mais de 188 cm até & incluindo 196 cm:  
Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 11 [kg]
  - c) mais de 196 cm:  
Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 13 [kg]

**Nota 1:** Todos os atletas mencionados acima participarão da categoria "Acima de 180 cm".

3.2 Existem as seguintes categorias na **Junior Men's Classic Bodybuilding** nas competições de nível mundial:

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



# 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



---

Ambos os grupos com as seguintes limitações de peso corporal:

Até & incluindo 168 cm

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) + 0 \text{ [kg]}$$

Até & incluindo 171 cm

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) + 1 \text{ [kg]}$$

Até & incluindo 175 cm

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

Até & incluindo 180 cm

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Até & incluindo 188 cm:

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$$

Até & incluindo 196 cm:

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$$

Acima de 196 cm:

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) + 7 \text{ [kg]}$$

3.3 Existem três categorias na **Master Men's Classic Bodybuilding** nas competições de nível mundial, atualmente são as seguintes:

- 40 a 44 anos de idade, inclusive:

a. Uma categoria aberta.

- 45 a 49 anos de idade, inclusive:

a. Uma categoria aberta.

- 50 anos de idade ou mais:

a. Uma categoria aberta

**Nota 1:** os limites de peso corporal para os atletas da **Master Men's Classic Bodybuilding** são os mesmos que os da **Sênior Men's Classic Bodybuilding** (Ponto 3.1).

3.4 Existem duas categorias da **Senior Men's Games Classic Bodybuilding** em competições de nível mundial, atualmente são as seguintes:

a. Até & incluindo 175 cm

b. Acima de 175 cm

Com as seguintes limitações de peso corporal:

Até & incluindo 162 cm

$$\text{Peso máximo [kg]} = (\text{altura [cm]} - 100) - 2 \text{ [kg]}$$



# 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



Até & incluindo 165 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) - 1 [kg]

Até & incluindo 168 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 0 [kg]

Até & incluindo 171 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 1 [kg]

Até & incluindo 175 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 2 [kg]

Até & incluindo 180 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 4 [kg]

Até & incluindo 188 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 5 [kg]

Até & incluindo 196 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 6 [kg]

Acima de 196 cm:

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 7 [kg]

3.5 Existem as seguintes categorias na **Junior Men's Games Classic Bodybuilding** em competições de nível mundial, atualmente são as seguintes:

- 16 a 20 anos de idade, inclusive:

a. Uma categoria aberta

- 21 a 23 anos de idade, inclusive:

a. Uma categoria aberta

Ambos os grupos com as seguintes limitações de peso corporal:

Até & incluindo 162 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) - 3 [kg]

Até & incluindo 165 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) - 2 [kg]

Até & incluindo 168 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) - 1 [kg]

Até & incluindo 171 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 0 [kg]



# 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



---

Até & incluindo 175 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 1 [kg]

Até & incluindo 180 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 3 [kg]

Até & incluindo 188 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 4 [kg]

Até & incluindo 196 cm

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 5 [kg]

Acima de 196 cm:

Peso máximo [kg] = (altura [cm] - 100) + 6 [kg]

3.6 Exceto nos Campeonatos Mundiais e Continentais, uma categoria só poderá ser disputada se houver pelo menos 3 atletas. Se houver menos de 3 atletas, as categorias serão combinadas sempre que possível. As categorias Masters não serão combinadas. Nos Campeonatos Mundiais e Continentais uma categoria só poderá ser disputada se houver pelo menos 5 atletas. Se houver menos de 5 atletas, as categorias serão combinadas sempre que possível.

3.7 **Crossovers (Dobras de Categoria):** os atletas da Men's Classic Bodybuilding também podem competir na Men's Games Classic Bodybuilding, Men's Classic Physique e Men's Bodybuilding na mesma competição, se eles atenderem aos requisitos específicos e limites de peso / altura corporal obrigatórios em cada uma dessas categorias.

## Artigo 4 – Rounds

4.1 Men's Classic Bodybuilding e Men's Games Classic Bodybuilding consistem nos seguintes Rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia): Round Elimatório (quatro poses compulsórias)
2. Pré-julgamento (Prévia): Round 1 (quatro poses compulsórias e comparações das sete poses compulsórias)
3. Finais: Round 2 (sete poses compulsórias x 2 e posedown)
4. Finais: Round 3 (rotina de poses livres - 60 segundos)

## Artigo 5 – Pré-julgamento (Prévia): Round Elimatório

5.1 Geral:

Um cronograma para Pré-julgamento (Prévia) em cada categoria deve ser publicado após o Cadastro 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



# 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



## 5.2 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 as quatro seguintes poses compulsórias:
  - a. Duplo bíceps de frente
  - b. Peitoral perfil
  - c. Duplo bíceps de costas
  - d. Abdominais e coxas

**Nota 1:** descrição detalhada das poses compulsórias no Men's Classic Bodybuilding e Men's Games Classic Bodybuilding está fornecida no Apêndice 1 desta seção.

**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.

4. Na conclusão das poses compulsórias, toda a linha é reformada em uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

## Artigo 6 – Vestimenta para todos os Rounds

6.1 A vestimenta de pose deve atender às seguintes diretrizes:

1. Os atletas usarão sungão de uma só cor e qualquer cor opaca, com pelo menos 15 cm de altura na lateral, cobrindo todo o glúteo máximo e toda a área frontal, mas permitindo exibir as coxas. Nenhum ornamento na vestimenta será permitido. O uso de preenchimento em qualquer lugar da sunga é proibido.
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.





# 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. Os chapéus são geralmente proibidos, mas se for exigido pelas regras oficiais do país representado por um atleta ou devido aos princípios religiosos observados por um atleta, uma cobertura pequena e justa sem viseira pode ser usada. Esta cobertura da cabeça deve ser mostrada no Registro Oficial do Atleta e aprovado pelo oficial designado da IFBB.

4. O uso de adereços durante a apresentação do Pré-julgamento (Prévia) ou das Finais é estritamente proibido.

6.2 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.

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 por ele, terá o direito de decidir se a vestimenta de um atleta atende aos critérios estabelecidos nas Regras e um padrão aceitável de estética. O atleta pode ser desclassificado se a vestimenta não os atender

## **Artigo 7 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação e Pontuação do Round Eliminatório**

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

Os mesmos critérios usados no julgamento do Round 1 (ver Artigo 10) 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.

### **7.2 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.

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 das quatro poses obrigatórias para desempatar.



# 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



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 8 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Comparações das Poses Compulsórias)**

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 anunciada após o registro oficial do atleta e será incluído na ordem de execução.

8.1 O Round 1 será realizado da seguinte forma:

1. Todos os semifinalistas serão chamados ao palco em grupo, em uma única linha e em ordem numérica. Todo o line-up é trazido ao palco, em ordem numérica e em uma única linha. Se o tempo permitir, cada semifinalista será apresentado por número, nome e país. 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 as seguintes quatro Poses compulsórias iniciais:

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

4. Este grupo inicial de atletas, performando as quatro poses compulsórias, destina-se a auxiliar os árbitros a determinar quais atletas participarão das comparações nas sete poses compulsórias. Descrição detalhada do Men's Classic Bodybuilding e Men's Games Classic Bodybuilding são fornecidas no Apêndice 1 a esta seção.

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 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.



# 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. Todas as comparações individuais devem ser realizadas no centro do palco.
7. Nas comparações individuais do Round 1, formuladas pelo árbitro central da IFBB, os atletas são instruídos a executar as sete poses compulsórias:
- Duplo bíceps de frente
  - Expansão de dorsal de frentes
  - Peitoral de perfil
  - Duplo bíceps de costas
  - Expansão de dorsal de costas
  - Tríceps de perfil
  - Abdominais e coxas
8. Após a conclusão da última comparação, toda a linha é realinhada em uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

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

9.1 A pontuação do Round 1 é realizada da seguinte forma:

- 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.
- 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.
- 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 (exceto os Árbitros alternativos) 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.

- 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.



# 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 6 primeiros finalistas serão anunciados logo após o Pré-julgamento (Prévia).

## **Artigo 10 – Avaliação do Round Eliminatório, Round 1 e Round 2 (Comparações das Poses Compulsórias)**

10.1 O Round 1 é avaliado usando os seguintes critérios:

1. O árbitro deve primeiro avaliar a aparência geral do físico atlético masculino. Esta avaliação deve começar na cabeça e se estender para baixo, levando em consideração todo o físico. A avaliação, começa com a impressão geral do físico, deve levar em consideração o cabelo e as características faciais; o desenvolvimento atlético geral da musculatura; a apresentação de um físico equilibrado e simetricamente desenvolvido; a condição da pele e tom da pele; e a capacidade do atleta de se apresentar no palco com confiança.

2. Durante as comparações das poses compulsórias, o árbitro deve olhar primeiro para o primário grupo muscular sendo exibido. O árbitro deve então examinar todo o físico, começando da cabeça, e olhando para cada parte do corpo em uma sequência descendente, começando com impressões gerais, e procurando volume muscular, desenvolvimento equilibrado, densidade e definição.

A avaliação descendente deve levar em conta a cabeça, pescoço, ombros, tórax, todos os músculos do braço, parte da frente do tronco, peitorais, deltóides, abdominais, cintura, coxas, pernas, panturrilhas e pés. O mesmo procedimento para posturas de costas também levará em conta as partes superior e inferior das costas, trapézio, redondo e infraespinal, eretor da espinha, o grupo dos glúteos, o grupo do bíceps da perna na parte posterior das coxas, panturrilhas e pés.

Uma avaliação detalhada dos vários grupos musculares deve ser feita durante as comparações, momento em que o árbitro deve comparar a forma, densidade e definição do músculo tendo em mente o desenvolvimento geral equilibrado do atleta. As comparações das Poses compulsórias não podem ser superestimadas, pois essas comparações ajudarão os árbitros a decidirem qual atleta tem o físico superior do ponto de vista atlético, com desenvolvimento equilibrado, densidade e definição muscular.

A descrição detalhada das poses compulsórias masculinas pode ser encontrada no Apêndice 1 deste Seção.

3. O físico deve ser avaliado quanto ao nível de tônus muscular geral, alcançado através de treinamento atlético. Os grupos musculares devem ter uma aparência redonda e firme com uma pequena quantidade de gordura corporal.

4. 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.

5. A avaliação do físico do atleta pelo árbitro deve incluir toda a apresentação do corpo do atleta, desde o momento em que ele entra no palco até o momento em que ele sai do palco. Todo o tempo o atleta deve ser visto com ênfase em uma aparência “saudável, e em forma”, aparência atlética, físico musculoso, em um “pacote total” apresentado de maneira atraente.



# 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. Em casos excepcionais, quando a estrutura anatômica de um competidor difere drasticamente dos critérios aceitos de condição corporal nos esportes físicos (barriga estendida, formato não natural dos músculos, ginecomastia, nível de gordura corporal muito alto, etc.) o árbitro chefe da IFBB tem o direito de impedir o atleta de competir ou desclassificá-lo em qualquer outro momento de sua apresentação no palco.

## **Artigo 11 – Finais:**

11.1 Os procedimentos para as Finais:

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

1. Round 2: Poses compulsórias e Posedown
2. Round 3: Rotina de poses (60 segundos)

11.2 A vestimenta para o Round 2 obedecerá aos mesmos critérios do Round 1 (ver Artigo 6).

***Nota:** Os atletas podem usar uma sunga diferente daquela do Round 1; no entanto, elas ainda devem estar em conformidade aos padrões de bom gosto e decência descritos no Artigo 6.*

## **Artigo 12 – Finais: Apresentação do Round 2 (Poses Compulsórias e Posedown)**

12.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. Os 6 melhores finalistas serão trazidos ao palco em uma única linha e em ordem numérica. Cada finalista será apresentado por número, país e nome.
2. Os 6 melhores finalistas realizarão as sete poses compulsórias, em grupo e ao mesmo tempo, no meio do palco. Após a 7ª pose, o árbitro inverterá a ordem dos atletas e repetirão as sete poses compulsórias mais uma vez. Esta parte do Round 2 será pontuada.
3. Assim que as poses compulsórias forem concluídas, o árbitro central da IFBB solicitará um posedown de 30 a 60 segundos com música à escolha do organizador. Esta parte do Round 2 não será pontuado.
4. Após o posedown, os 6 melhores finalistas são reorganizados em uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.
5. A descrição detalhada das poses compulsórias é fornecida no Apêndice 1 desta Seção.

## **Artigo 13 – Finais: Pontuação do Round 2**

13.1 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. Essas pontuações irão ser multiplicado por 2 e será registrado na coluna marcada como "Pontuação Secundária do Round 2". Pontos do Pré-julgamento (Round1) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa 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 à "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 o Round 1 (ver Artigo 10) serão usados neste Round. Mais detalhes no Apêndice 1 e Apêndice 2 desta seção. No entanto, os árbitros devem estar atentos no fato de que um 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 com uma "nova perspectiva", garantindo que todos os atletas recebam uma avaliação justa com base na condição do seu corpo neste Round.

## **Artigo 15 – Finais: Apresentação do Round 3 (Rotinas de Poses)**

### **15.1 Procedimentos:**

O Round 3 seguirá imediatamente após o Round 2. O Round 3 ocorrerá da seguinte forma:

1. Cada um dos 6 primeiros finalistas, em ordem numérica, realizará uma rotina de poses individuais com a música de sua escolha, de no máximo 60 segundos. Este Round será pontuado.

2. Movimentos acrobáticos são estritamente proibidos. Realizando a rotina, não é permitido ao atleta pular ou levantar ambas as pernas do palco se não houver contato de qualquer outra parte do corpo com o solo no momento.

3. O uso de adereços é proibido.

4. A vestimenta para o Round 3 é um sungão, que deve obedecer aos mesmos critérios para os outros Rounds (ver Artigo 6).

## **Artigo 16 – Finais: Pontuação do Round 3**

16.1 A pontuação para o Round 3 procederá da seguinte forma:



# 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. Usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Finais)", cada árbitro marcará os atletas nas classificações de 1 a 6, e não darão a mesma colocação a mais de um atleta.
2. Os árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas Pessoais do Árbitro", para escrever notas sobre os atletas.
3. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", na seção Finais, Round. Eles irão então descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se forem nove árbitros) ou uma mais alta e um mais baixo (se menos de nove árbitros) para cada atleta, irá somar o restante das cinco pontuações e escreverá o total na coluna marcada "Pontuação do Round 3".
4. Eles irão, então, adicionar a "Pontuação Parcial do Round 2" e a "Pontuação Parcial do Round 3" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL". Pontos do Pré-julgamento (Round 1) não são levados em consideração nas finais. Cada competidor começa as Finais com "zero pontos". Eles irão então marcar uma colocação para cada atleta na coluna marcada "COLOCAÇÃO FINAL". O atleta com a menor "PONTUAÇÃO FINAL" é premiado com o primeiro lugar, enquanto o atleta com a "PONTUAÇÃO FINAL" mais alta é atribuída ao 6º lugar.
5. Empates na "Pontuação Secundária do Round 3" não precisam ser desfeitos imediatamente, pois a "Pontuação Secundária do Round 3" será adicionada à "Pontuação Secundária do Round 2" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".
6. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL", o empate será desfeito usando a Subtotal do Round 2. Se ainda houver empate, o método de "Colocação Relativa" será usado e o "Subtotal do Round 2" do atleta (ver Artigo 9, ponto 3).

## **Artigo 17 – Finais: Avaliação do Round 3**

17. 1 O Round 3 é avaliado usando os seguintes critérios:

1. Os árbitros irão avaliar cada atleta em quão bem eles exibem seu físico à música. Cada árbitro avalia a rotina de poses com vista à exibição de muscularidade, definição, estilo, personalidade, coordenação atlética e desempenho geral. Os árbitros procuram uma rotina suave, artística e bem coreografada, que pode incluir qualquer número de poses; no entanto, as Poses compulsórias devem ser incluídas. O atleta também deve incluir poses intermitentes para mostrar o desenvolvimento muscular de seu físico. *"Moon" poses (Flexão do tronco expondo os glúteos para cima) e puxar a sunga de modo a exibir a parte superior interna do quadríceps ou o glúteo máximo é proibido.*
2. Os árbitros são lembrados de que, durante este Round, eles estão avaliando 50% do físico e 50% rotina.

## **Artigo 18 – Finais: A Cerimônia de Premiação**

18.1 Cerimônia de premiação:



# 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



Os 6 melhores finalistas serão chamados ao palco para participar da cerimônia de premiação. O mestre de cerimônia anunciará o número, nome e país da atleta na 6ª 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 os vencedores. 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, os atletas não estão autorizados a exibir a bandeira de seu país

Espera-se que os 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 19 – Categoria Overall e prêmio**

19.1 Na Men's Classic Bodybuilding, a categoria overall é conduzida em:

- a. Sênior Men's Classic Bodybuilding (para um máximo de cinco campeões)
- b. Júnior Men's Classic Bodybuilding (para um máximo de dois campeões)
- c. Master Men's Classic Bodybuilding (para um máximo de três campeões)

19.2 Na Men's Games Classic Bodybuilding, a categoria overall é conduzida em:

- a. Sênior Men's Games Classic Bodybuilding (para no máximo dois campeões)

A categoria Overall irá proceder da seguinte forma:

1. Imediatamente após a cerimônia de premiação para a última categoria do Men's Classic Bodybuilding ou para a última categoria dos Men's Games Classic Bodybuilding, Todos os vencedores das categorias serão trazidos ao palco em ordem numérica e em uma única linha.

2. O árbitro central da IFBB dirigirá os atletas durante as sete poses compulsórias realizadas no centro do palco, em ordem numérica e depois na ordem inversa.





# 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. Após a conclusão das poses compulsórias, os atletas farão 30 a 60 segundos de poses e sairão do palco.

4. Os árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)". Cada árbitro concederá a cada atleta uma colocação individual do primeiro ao último lugar, garantindo que dois ou mais atletas não recebam a mesma colocação.

5. Usando o Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", com nove árbitros, duas pontuações mais altas e duas mais baixas serão descartadas. As pontuações restantes serão adicionadas para produzir uma "Pontuação Geral da Categoria" e um "Colocação da Categoria Overall".

6. Caso ocorra um empate na "Pontuação da Categoria Overall", o empate será desfeito usando o "Método de Colocação Relativa" para esta categoria (ver Artigo 9, ponto 3).

7. O "Campeão Overall" será anunciado e o Troféu Geral da IFBB será apresentado a ele pelo Presidente da IFBB ou oficial da IFBB no campeonato. O troféu será fornecido pela Federação Nacional organizadora.

## **Artigo 20 – Resultados e Prêmios da Classificação das Equipes**

20.1 Melhores Seleções Nacionais:

A pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

- Os 3 melhores atletas da Men's Classic Bodybuilding no Campeonato Mundial de Bodybuilding.
- Os 2 melhores atletas da Men's Games Classic Bodybuilding no Campeonato Mundial de Bodybuilding.
- Campeonatos Mundiais Júnior: \*
  - Top 1 da categoria Júnior Men's Classic Bodybuilding de 16 a 20 anos
  - Top 1 da categoria Júnior Men's Classic Bodybuilding de 21 a 23 anos
  - Top 1 da categoria Júnior Men's Games Classic Bodybuilding de 16 a 20 anos
  - Top 1 da categoria Júnior Men's Games Classic Bodybuilding de 21 a 23 anos
  - Top 2 da Master Men's Classic Bodybuilding no Campeonato Mundial Masters \*
  - Top 1 da Master Men's Games Classic Bodybuilding no Campeonato Mundial Masters \*

\* - Se as categorias forem combinadas, a melhor pontuação das equipes inclui tantos atletas vencedores quanto o número de categorias. O procedimento detalhado dos cálculos de classificação das equipes está disponível na Seção 1: Regras Gerais, 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.



# 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 DAS SETE POSES COMPULSÓRIAS

#### 1.1 POSES MASCULINAS COMPULSÓRIAS:

##### 1. Duplo bíceps de frente

Ficando de frente para os árbitros, com uma perna levemente posicionada para a frente e para o lado, o atleta levantará ambos os braços ao nível dos ombros e flexionará os cotovelos. As mãos devem estar apertadas e viradas para baixo de modo a causar uma contração do bíceps e músculos do antebraço, que são os principais grupos musculares que devem ser avaliados nesta postura. Além disso, o atleta deve tentar contrair tantos outros músculos quanto possível já que os árbitros examinarão todo o físico, da cabeça aos pés.

O árbitro examinará primeiro os músculos do bíceps em busca de um desenvolvimento completo e máximo do músculo, observando se há ou não uma divisão definida entre as seções anterior e o posterior do bíceps, e continuará a pesquisa da cabeça aos pés, observando o desenvolvimento dos antebraços, deltóides, peitorais, ligação do peitoral com os ombros, abdominais, coxas e panturrilhas. O árbitro também observará a densidade muscular, definição e equilíbrio geral.

##### 2. Expansão de dorsal de frente

Ficar de frente para os juízes, com as pernas e pés alinhados e até 15 cm de distância, o atleta colocará as mãos abertas, ou punhos cerrados, contra, ou agarrando, a parte inferior cintura ou oblíquos e irá expandir o músculo latíssimo do dorso. Ao mesmo tempo, o atleta deve tentar contrair tantos outros músculos frontais quanto possível. É estritamente proibido ao atleta puxar a sunga para mostrar a parte de dentro do quadríceps.

O árbitro deve primeiro ver se o atleta pode mostrar uma boa expansão do músculo latíssimo do dorso, criando assim um dorso em forma de V. Então o árbitro deve continuar com a avaliação da cabeça aos pés, observando primeiro os aspectos gerais do físico e depois concentrando-se nos aspectos mais detalhados dos vários grupos musculares.

##### 3. Peitoral de perfil

O atleta pode escolher qualquer um dos lados para esta pose, a fim de exibir o “melhor” braço. Ele ficará com o lado esquerdo ou direito em direção aos árbitros e flexionará o cotovelo mais próximo dos árbitros em uma posição de ângulo reto, com o punho cerrado e, com a outra mão, segurando o pulso. A perna mais próxima dos árbitros estará com o joelho flexionado e descansará nos dedos dos pés. O atleta irá então expandir o tórax e, por pressão para cima, do braço da frente e contrairá o bíceps tanto quanto possível. Ele



# 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



---

também vai contrair os músculos da coxa, em particular, o grupo do bíceps femoral, e por pressão para baixo nos dedos dos pés, exibirá os músculos da panturrilha contraídos.

O árbitro prestará atenção especial aos músculos peitorais e ao arco da caixa torácica, o bíceps, o bíceps da perna e as panturrilhas, e terminará a avaliação com a cabeça aos pés. Nesta postura, o árbitro será capaz de examinar os músculos da coxa e da panturrilha em perfil, o que ajudará a classificar seu desenvolvimento comparativo com mais precisão.

#### **4. Duplo bíceps de costas**

De costas para os árbitros, o atleta flexionará os cotovelos e pulsos como na postura do duplo bíceps frontal, e colocará um pé para trás, apoiado nos dedos. Ele vai em seguida, contraia os músculos do braço, bem como os músculos dos ombros, superiores e inferiores, músculos das costas, coxa e panturrilha.

O árbitro examinará primeiro os músculos do braço e, em seguida, fará a avaliação da cabeça aos pés, o qual há mais grupos de músculos para olhar do que em todas as outras poses. Isso inclui pescoço, deltóides, bíceps, tríceps, antebraço, trapézio, redondo, intraespinhal, eretor da espinha, oblíquos externos, latíssimo do dorso, glúteo, bíceps da coxa e panturrilhas. Esta pose, provavelmente mais do que as outras, ajudará o árbitro a determinar a qualidade do músculo do atleta, densidade, definição e equilíbrio geral.

#### **5. Expansão de dorsal de costas**

De costas para os árbitros, o atleta colocará as mãos na cintura com seus cotovelos mantidos afastados, com as pernas e pés alinhados e até 15 cm de distância. Ele vai então contrair o latíssimo do dorso o mais amplamente possível e exibir uma contração da panturrilha pressionando para baixo nos dedos dos pés traseiros. O atleta deve fazer um esforço para exibir a panturrilha oposta a que foi exibida durante a pose de duplo bíceps de costas para que o árbitro possa avaliar ambos os músculos da panturrilha igualmente. Será estritamente proibido ao atleta puxar para cima a sunga para mostrar os músculos glúteos máximos.

O árbitro irá procurar por uma boa propagação do latíssimo do dorso, mas também por uma boa musculatura, densidade e concluirá novamente com a avaliação da cabeça ao pé.

#### **6. Tríceps de perfil**

O atleta pode escolher qualquer um dos lados para esta pose de forma a mostrar o “melhor” braço. Ele ficará com o lado esquerdo ou direito em direção aos árbitros e colocará os dois braços atrás de suas costas, entrelaçando os dedos ou segurando o braço dianteiro pelo pulso com a mão traseira. A perna mais próxima dos árbitros estará com o joelho flexionado e o pé estará apoiado no chão.



# 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



---

A perna mais distante dos árbitros se move para trás e o pé se apoia na ponta dos pés. O atleta irá exercer pressão contra o braço dianteiro, fazendo com que o músculo tríceps se contraia. Ele também vai levantar o peito e contrair os músculos abdominais, bem como os músculos da coxa e da panturrilha.

O árbitro irá primeiro examinar os músculos do tríceps e concluir com a avaliação da cabeça aos pés. Nesta pose, o árbitro será capaz de examinar o perfil dos músculos da coxa e panturrilha, o que ajudará a classificar seu desenvolvimento comparativo com mais precisão.

## **7. Abdominais e coxas**

Ficando de frente para os juízes, o atleta colocará ambos os braços atrás da cabeça e colocará uma perna à frente. Ele então contrairá os músculos abdominais "flexionando" o tronco ligeiramente para a frente. Ao mesmo tempo, ele contrairá os músculos das coxas. O árbitro examinará os músculos abdominais e da coxa e, em seguida, concluirá com a avaliação da cabeça aos pés.