



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO, FISICULTURISMO E FITNESS



## FISICULTURISMO



O culturismo foi oficialmente reconhecido como uma disciplina esportiva na versão moderna (regulamentos atuais) pelo Conselho Executivo da IFBB e membros afiliados no Congresso Anual da IFBB em 1970 em Belgrado, Iugoslávia.

Os principais critérios e parâmetros a serem avaliados nessa categoria são: simetria, proporção, densidade, definição e volume muscular.

### DIVISÕES

#### JUNIOR



- **Mundial**
  - Atletas de 16 a 20 anos – Divisão unificada
  - Atletas de 21 a 23 anos – Divisão unificada.
    - Até e incluído 75 Kg
    - Acima de 75 Kg
- **Sul-américa**
  - Atletas de 16 a 23 anos.
    - Até e incluído 75 Kg
    - Acima de 75 Kg

## SÊNIOR



- Atletas maiores de 23 anos

### Divisões:

- Até e incluído 65 kg.
- Até e incluído 70 kg.
- Até e incluído 75 kg.
- Até e incluído 80 kg.
- Até e incluído 85 kg.
- Até e incluído 90 kg.
- Até e incluído 95 kg.
- Até e incluído 100 kg.
- Mais de 100 kg.

## MASTER



## Divisões:

- **Mundial**

- **Atletas de 40 a 44 anos incluso.**
  - Até 70 kg incluso.
  - Até 80 kg incluso.
  - Até 90 kg incluso.
  - Mais de 90 kg.
- **Atletas de 45 a 49 anos incluso.**
  - Até 70 kg incluso.
  - Até 80 kg incluso.
  - Até 90 kg incluso.
  - Mais de 90 kg.
- **Atletas de 50 a 54 anos incluso.**
  - Até 80 kg incluso.
  - Mais de 80 kg.
- **Atletas de 55 a 59 anos, incluso.**
  - Até 75 kg incluso.
  - Mais de 75 kg.
- **Atletas com mais de 60 anos e mais de 60 anos.**
  - Divisão unificada.

- **Sul-américa**

- **Atletas de 40 a 44 anos.**
  - Até e incluindo 70 Kg
  - Até e incluindo 80 Kg
  - Acima de 80 Kg
- **Atletas de 45 a 49 anos.**
  - Até e incluindo 70 Kg
  - Até e incluindo 80 Kg
  - Acima de 80 Kg
- **Atletas de 50 a 54 anos.**
  - Divisão unificada
- **Atletas de 55 a 59 anos.**
  - Divisão unificada
- **Atletas + 60 anos.**
  - Divisão unificada

## ROUNDS

- **ELIMINATORIA - SEMIFINAL**
- **FINAIS**
- **PREMIAÇÃO**

### ELIMINATÓRIO – SEMIFINAL



### PROCEDIMENTOS DE ELIMINAÇÃO E SEMIFINAL

A rodada de eliminação ocorre quando o número de participantes é maior que 15 atletas e a rodada semifinal, quando é igual ou menor que 15 atletas.

Eles entram do lado esquerdo do palco (tomando a localização dos juízes como referência) e formam uma única linha de frente para o público, então todo o grupo faz duas paradas: frente e verso.

Os juízes do palco girarão a linha imediatamente, fazendo com que o atleta com o número mais baixo vire para o lado esquerdo e os outros o sigam para o extremo oposto do palco, colocando o número mais baixo à esquerda do painel de juízes. ; Em seguida, todo o grupo de frente para o público fará duas paradas: frente e verso.

Os juízes de palco posicionam os atletas em duas filas diagonais nas laterais do palco, dividindo-se em grupos proporcionais de acordo com o número total de competidores.

Posteriormente, eles são divididos em pequenos grupos (4, 5 ou 6, de acordo com o número total de participantes); eles serão chamados ao centro do palco para realizar as 4 poses comparativas detalhadas abaixo, enquanto os outros atletas permanecerão treinados nas diagonais. Mantendo uma postura adequada:

- De frente, bíceps duplo.
- Peitoral de perfil
- De costas duplo bíceps
- Abdominais e pernas

**DUPLO BÍCEPS DE FRENTE**



**PEITORAL DE PERFIL**



**DE COSTAS DUPLO BÍCEPS**



**ABDOMINAIS E PERNAS**



Os competidores que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e, se mantiverem uma postura ruim, sua pontuação será reduzida.

Posteriormente, todos os competidores são alinhados em uma única linha na parte de trás do palco para comparações entre os TOP 5. Os 5 atletas mais bem posicionados serão chamados para o centro do palco e realizarão as 7 poses comparativas.

### 7 POSES COMPARATIVAS

- DE FRENTE DUPLO BÍCEPS
- EXPANSÃO DE DORSAIS DE FRENTE
- PEITORAL DE PERFIL
- DE COSTAS DUPLO BÍCEPS
- EXPANSÃO DE DORSAIS DE COSTAS
- TRÍCEPS DE PERFIL
- ABDOMINAIS E PERNAS

**DE FRENTE DUPLO BICEPS**



**DE FRENTE EXPANSÃO DE DORSAIS**



**PEITORAL DE PERFIL**



**DE COSTAS DUPLO BICEP'S**



**DE COSTAS EXPANSÃO DE DORSAIS**



**TRÍCEPS DE PERFIL**



## ABDOMINAIS E PERNAS



No final das poses obrigatórias, todos os competidores se alinham em uma única linha e em ordem numérica, antes de subir ao palco.

## FINAIS



Os 6 atletas selecionados participam das semifinais. (Diretamente se houver menos de 6). As 7 poses comparativas e um minuto de posedown são realizadas. Em seguida, o primeiro atleta permanece em ordem numérica para executar 60 segundos de sua rotina coreográfica.





### CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Os 6 finalistas serão chamados ao palco. Eles entrarão alinhados um após o outro em ordem numérica e avançarão, colocando-se na linha de premiação.

O número, do competidor será anunciado. Eles serão premiados no início do prêmio com o sexto lugar e continuarão no quinto lugar. 4th. 3rd. 2nd. e 1º lugar.



Os atletas devem manter uma atitude correta e receber o resultado de sua participação com profundo respeito, eles devem permanecer no palco até o diretor de competição anunciar o início, eles não podem remover as medalhas ou abandonar os prêmios, bem como fazer gestos ou expressões de desacordo. O não cumprimento desta regra, será considerado um crime disciplinar e, portanto, sancionado.

Eles devem aceitar seus lugares, medalhas e / ou prêmios e participar na cerimônia de premiação até o fim. O concorrente, que ostensivamente desaprova ou sai do palco sem terminar a cerimônia de premiação, pode ser desqualificado.

### FOTOGRAFIA OFICIAL COM 3 PRIMEIROS LUGARES



## FOTOGRAFIA OFICIAL COM O CAMPEÃO



---

## GANHADOR OVERALL



O procedimento para a categoria geral é executado da seguinte maneira:

Imediatamente após a cerimônia de premiação, os vencedores de cada categoria serão chamados ao palco em ordem numérica e formarão uma única linha.

O juiz principal da competição chamará os competidores em ordem numérica para o centro do palco, onde eles executarão os quatro quartos de volta.

No final dos quartos de volta, os competidores se afastam do palco.

Em seguida, o vencedor geral será anunciado e o prêmio será entregue pela principal autoridade da IFBB do evento.