

TRADUÇÃO REGRA WOMEN´S WELLNESS

IFBB RULES

SECTION 15: WOMEN´S WELLNESS

2021 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
Website: www.ifbb.com

TRADUÇÃO COMISSÃO DE ARBITRAGEM IFBB BRASIL

Diana Monteiro

Presidente da IFBB Brasil

e-mail: presidente@ifbb.com.br

Site: 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 15: WOMEN'S WELLNESS

Artigo 1: Introdução.....	3
Artigo 2: Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados.....	3
Artigo 3: Categorias.....	4
Artigo 4: Rounds.....	5
Artigo 5: Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório.....	5
Artigo 6: Pré-julgamento e Finais: Vestimenta para todos os Rounds	6
Artigo 7: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round Eliminatório	7
Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1	7
Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....	8
Artigo 10: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1.....	9
Artigo 11: Finais: Vestimenta do Round 2	10
Artigo 12: Finais: Apresentação do Round 2	10
Artigo 13: Finais: Pontuação do Round 2	12
Artigo 14: Finais: Avaliação do Round 2.....	12
Artigo 15: Finais: Cerimônia de Premiação.....	12
Artigo 16: Finais: Categoria Overall e Premiação	13
Artigo 17: Finais: Resultado da classificação das equipes e Premiação	13
Apêndice 1: Descrição dos Quartos de volta da Wellness Fitness	14
Apêndice 2: Como avaliar os Quartos de volta da Wellness Fitness	15
Apêndice 3: Como realizar e avaliar o L-walking	16
Apêndice 4: Fotografias	16



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

A divisão da Women's Wellness Fitness foi oficialmente reconhecida como um novo esporte disciplina pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso da IFBB em 04 de novembro de 2016 (Benidorm, Espanha). Esta divisão desportiva destina-se a mulheres com corpo com a massa corporal na região dos quadris, glúteos e coxas ligeiramente maior.

1.1 Geral:

As regras da IFBB para a Wellness Fitness consistem em regulamentos, políticas, diretrizes e decisões destinadas a orientar a IFBB e seus membros na administração da Women's Wellness Fitness.

1.2 Regras:

Certas regras administrativas e técnicas que aparecem na seção Regras Gerais são as mesmas para a Wellness Fitness e, portanto, não são repetidas nesta seção.

Artigo 2 – Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados

2.1 Responsabilidades:

O organizador dos Campeonatos Mundiais compromete-se a cobrir os custos de hospedagem em quartos duplos e alimentação (café da manhã, almoço e jantar) para as atletas e delegados da seguinte forma:

1. Campeonatos Mundiais de Fitness (incluindo 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):

Durante 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 a tarifa especial do pacote completo.

Nota 3: Mediante acordo entre a IFBB e o organizador, uma categoria adicional pode ser aberta na competição.

2. Campeonatos Mundiais de Fisiculturismo e Fitness Júnior:

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 a tarifa especial do pacote completo.



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 3: *Mediante acordo entre a IFBB e o organizador, uma categoria adicional pode ser aberta na competição.*

3. Campeonatos Mundiais de Fisiculturismo Máster e Fitness:
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 a tarifa especial do pacote completo.*

Nota 3: *Mediante acordo entre a IFBB e o organizador, uma categoria adicional pode ser aberta na competição.*

Artigo 3 – Categorias

3.1 Categorias:

1. Existem quatro categorias nas competições de nível mundial de Women's Wellness Fitness, atualmente são as seguintes:

- a. Classe A: até e incluindo 158 cm
- b. Classe B: até e incluindo 163 cm
- c. Classe C: até e incluindo 168 cm
- d. Classe H: acima de 168 cm

2. Existem as seguintes categorias nas competições de nível mundial da Júnior Women's Wellness Fitness, 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

3. Existem as seguintes categorias nas competições de nível mundial da Master Women's Wellness Fitness:

- 35 a 39 anos de idade, inclusive:
 - a. Uma categoria aberta
- 40 a 44 anos de idade, inclusive:
 - a. Uma categoria aberta
- 45 anos de idade ou mais:
 - 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



4. Uma categoria só pode ser disputada se não houver menos de cinco atletas. Se houver menos de cinco atletas, a categoria será combinada com a próxima classe mais alta, sempre que possível. No caso de categorias com menos de cinco atletas, não serão atribuídos títulos e medalhas (mais detalhes no Regulamento Geral, Art. 11.41).

5. **Crossovers (Dobras de Categorias):** as atletas Women's Wellness Fitness também podem participar da categoria Women's Fit-Model na mesma competição, se atenderem aos requisitos específicos obrigatórios dessa categoria.

Artigo 4 – Rounds

4.1 Rounds:

A competição Women's Wellness Fitness consistirá nos seguintes três Rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório (Quartos de volta)
2. Pré-julgamento (Prévia): Round 1 (Quartos de volta e Comparações dos Quartos de volta)
3. Finais: Round 2 (L-walking mais os Quartos de volta x 2)

Artigo 5 – Pré-julgamento: Round Eliminatório

5.1 Geral:

Um cronograma para o pré-julgamento (prévia) em cada categoria deve ser publicado após o registro oficial da atleta (pesagem). A fim de dar tempo para se aquecer e colocar sua vestimenta, as atletas devem estar nos bastidores na área de aquecimento pelo menos 45 minutos antes do início do julgamento de sua categoria. Todas as atletas serão as únicas responsáveis por garantir que estejam presentes e preparadas para competir quando sua categoria for chamada ao palco, sob pena de serem eliminadas da competição.

5.2 Procedimentos 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 qualificadas 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 em conformidade. A decisão será tomada e anunciada após o registro/pesagem das atletas. O round eliminatório será realizado da seguinte forma:

1. Todas as atletas são trazidas ao palco, em ordem numérica e em uma ou duas linhas, se necessário.
2. As atletas são divididas em dois grupos de tamanhos iguais e posicionada no palco de forma que, um grupo fique à esquerda e o outro grupo à direita do palco. A parte central do palco é deixada aberta para fins de comparação.
3. Em ordem numérica, e em grupos de não mais que dez atletas por vez, cada grupo é direcionado para a área central do palco para realizar os quatro quartos de volta.
4. O árbitro central ou o diretor de palco da IFBB direcionará as atletas através dos quatro quartos de volta, que são:



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. ¼ de volta para a direita, pose de lado (perfil esquerdo)
- b. ¼ de volta para a direita, pose de costas
- c. ¼ de volta para a direita, pose de lado (perfil direito)
- d. ¼ de volta para a direita, pose de frente

Nota 1: A descrição detalhada dos quartos de volta da Women's Wellness Fitness é fornecida no **Apêndice 1** desta seção.

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

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

5. Uma atleta, que apesar de ter sido pré-avisada pelo Árbitro central da IFBB, executa os quartos de volta ou fica parada na posição incorretamente, receberá um **cartão amarelo**. Se continua a fazer então, ela será movida uma posição abaixo nos resultados desse round.

A cada quarto de volta, as atletas ficarão imóveis. O músculo latíssimo do dorso deve ser exposto de forma natural, sem apresentar contração máxima apresentada pelos Bodybuilders.

6. Na conclusão dos quartos de volta, toda a categoria será reformada em um único linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

Artigo 6 – Pré-julgamento (Prévia) e Finais: Vestimentas para todos os Rounds

6.1 A vestimenta para o Round Eliminatório e todos os outros Rounds:

A vestimenta para o Round Eliminatório e todas os outros Rounds (biquíni de duas peças) deverá estar em conformidade com os seguintes critérios:

1. O biquíni será de duas peças opacas.
2. A cor, o tecido, a textura, a ornamentação e o estilo do biquíni, bem como a cor e o estilo dos saltos altos serão deixados a critério da atleta, exceto conforme indicado abaixo.
3. A espessura do solado pode ter no máximo 1 cm e a altura do salto no máximo 12 cm. Sapatos com plataforma não são permitidos.
4. A parte inferior do biquíni cobrirá no mínimo 1/3 do glúteo máximo e toda a área frontal. O biquíni deve ser de bom gosto. Fio dental são estritamente proibidos.
5. A vestimenta será inspecionada durante o registro oficial das atletas (pesagem).

6.2 O cabelo pode ser estilizado.

6.3 Exceto uma aliança de casamento, pulseiras e brincos; jóias não serão usadas. As atletas não usarão óculos, relógios, perucas ou acessórios, exceto implantes mamários. 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 da atleta.

6.4 O uso de bronzadores que podem ser limpos não é permitido. Se o bronzeado desaparecer com uma simples limpeza, a atleta não poderá entrar no palco. Métodos de



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



bronzamento profissional (bronzamento aerógrafo, bronzamento por spray de cabine) podem ser usados se aplicados por empresas profissionais e pessoas qualificadas. Brilhos, purpurina, pérolas metálicas brilhantes ou corantes dourados são proibidos se aplicados como parte de uma loção ou aplicados separadamente, independentemente de quem os aplicou no corpo da atleta.

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

6.6 O árbitro central da IFBB, ou um delegado oficial por ele designado, terá o direito de decidir se a vestimenta de uma atleta atende aos critérios estabelecidos nas regras. A atleta pode ser desclassificada se a vestimenta não atender as regras.

Artigo 7 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round Eliminatório

7.1 Pontuação do Round Eliminatório

1. Neste momento, os árbitros avaliarão o físico de uma forma geral, proporção, simetria, equilíbrio, forma e tom de pele. Critérios detalhados da avaliação da Women's Wellness é fornecida no **Artigo 10** desta Seção.

A pontuação para o Round Eliminatório será o seguinte:

2. Se houver mais de 15 atletas, os árbitros devem selecionar as 15 primeiras 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.

3. 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 as 15 melhores atletas.

4. Se houver empate entre dois ou mais atletas lutando para entrar no top 15, as atletas empatadas serão trazidas de volta ao palco, e os árbitros farão uma reavaliação dos Quartos de volta para desempate.

5. Apenas as 15 primeiras atletas avançarão para o Round 1. Se necessário, o árbitro central da IFBB pode diminuir o número de atletas que se classificam para as semifinais para 10 ou aumentar este número para 17. Nesses casos, um round de eliminação será realizado quando houver mais de 10 e 17 atletas em conformidade. A decisão será feita e anunciada após o registro oficial das atletas.

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

O Round 1 não pode ser realizado se houver sete ou menos atletas em uma categoria. A decisão será feita pelo árbitro central e será anunciada após o registro oficial das atletas (pesagem) e será incluído na ordem da competição.

8.1 Apresentação do Round 1:

Os procedimentos para o Round 1 serão os seguintes:

1. Toda a formação é trazida ao palco, em ordem numérica e em uma única fila. Se há tempo para as apresentações, cada semifinalista será apresentada pelo número, nome e



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



país. Esta decisão será feita pelo árbitro central, que informará o mestre da cerimônia ou o locutor.

2. As atletas são divididas em dois grupos de tamanhos iguais e posicionada no palco de forma que, um grupo fique à esquerda e o outro grupo à direita do palco. A parte central do palco é deixada livre para fins de comparação.

3. Em ordem numérica, e em grupos de não mais que dez atletas por vez, cada grupo é direcionado para a área central do palco para realizar os quartos de volta. A cada Quarto de volta, as atletas ficarão imóveis na pose.

4. Este agrupamento inicial de atletas realizando os quartos de volta, tem como objetivo auxiliar os árbitros a determinar quais atletas farão parte das comparações seguintes. Descrição detalhada dos quartos de volta da Women's Wellness fitness está disponível no **Apêndice 1** desta seção.

5. Todos os árbitros submetem suas proposições individuais para a primeira comparação das cinco melhores atletas ao árbitro central da IFBB. Com base neles, o árbitro central formará a primeira comparação. O número de atletas a serem comparadas será determinado pelo árbitro central, mas não menos do que três e não mais do que dez atletas serão comparadas ao mesmo tempo. Em seguida, os árbitros podem ser solicitados a enviar sugestões individuais para a segunda comparação das próximas cinco atletas, incluindo atletas classificadas no meio do grupo. O árbitro central da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todas as atletas sejam comparadas pelo menos uma vez. O número total de comparações será decidido pelo árbitro central da IFBB.

6. Todas as comparações individuais serão realizadas no centro do palco.

7. Após a conclusão da última comparação, todas as atletas retornarão a uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

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

9.1 Pontuação do Round 1:

A pontuação do Round 1 será a seguinte:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Pré-julgamento)", cada árbitro concederá a cada atleta uma classificação individual do primeiro ao último lugar, garantindo que duas ou mais atletas não recebam a mesma classificação. 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 do árbitro no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)". Eles descartarão as duas pontuações mais altas e as duas mais baixas (se houver nove árbitros) ou uma pontuação mais alta e uma mais baixa (se menos de nove árbitros) para cada atleta, irão somar as pontuações restantes para produzir uma "Pontuação Secundária do Round 1" e uma "Colocação do Round 1". A atleta com a menor pontuação



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



ficará com o primeiro lugar, enquanto a atleta com a maior pontuação ficará com o último lugar.

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação Secundária do Round 1", o empate será desfeito usando o método de "Colocação Relativa" para as "Pontuações do Round 1" da atleta.

Nota: O procedimento do Método de Colocação Relativa:

As pontuações individuais de cada árbitro para as atletas empatadas serão comparadas coluna por coluna com um ponto sendo colocado no topo do número para a atleta com melhor colocação. Todas as pontuações dos nove árbitros do painel oficial (exceto os árbitros da segunda linha) serão incluídas nos cálculos de desempate. O número de pontos será computado para cada uma das atletas empatadas. A atleta com o maior número de pontos será declarada vencedora do empate e receberá a melhor colocação.

4. As seis primeiras atletas do Pré-julgamento (Round 1) avançarão para as Finais e começarão as Finais com zero pontos. Se houver sete atletas em uma categoria, o árbitro central pode decidir em realizar apenas as finais. A decisão será tomada e anunciada após o registro oficial das atletas.

5. As seis melhores finalistas serão anunciadas logo após o Pré-julgamento (Round 1).

Artigo 10 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1

10.1 Avaliação do Round 1:

O Round 1 será avaliado usando os seguintes critérios:

1. A avaliação deve levar em consideração todo o físico. A avaliação, começa com uma impressão geral do físico, deve levar em consideração o cabelo; o desenvolvimento e a forma geral do corpo; a apresentação de um físico com equilíbrio e simetricamente desenvolvido, completo e de aparência atlética; a condição da pele e o tom da pele; e a capacidade do atleta de se apresentar com confiança, equilíbrio e graça. As proporções verticais do corpo devem estar corretas; no entanto, as proporções horizontais devem apresentar uma massa corporal ligeiramente maior na região dos quadris, nádegas e coxas. A descrição detalhada da avaliação corporal é fornecida no **Apêndice 2** desta seção.

2. O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus corporal geral, alcançado através de treinamento e dieta. As partes do corpo devem ter uma aparência agradável e firme, com uma baixa quantidade de gordura corporal, semelhante a expostas pelas atletas da Bikini Fitness. O físico não deve ser excessivamente musculoso e deve estar livre de separação e / ou estriações musculares. Físicos considerados muito musculosos ou muito hard deve ser despontuado (marcar uma posição para baixo).

3. 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, e sem celulite. O cabelo e a maquiagem devem complementar o "Pacote Total" apresentado pela 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



4. A avaliação do físico da atleta pelo árbitro deve incluir todo o corpo da atleta apresentação, desde o momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco. Em todos os momentos, a atleta Women's Wellness Fitness deve ser vista com ênfase em um Físico "saudável e em forma", em um "Pacote Total" apresentado de forma atraente.

5. Os árbitros são lembrados de que esta não é uma competição de Bodyfitness e nem de Women's Physique.

As atletas devem ter forma em seus músculos, mas não:

- Separação.
- Definição.
- Nível de gordura corporal muito baixo.
- Secura ou densidade que são vistas em competições de Bodyfitness.
- Tamanho e qualidade muscular vistos em competições de Women's Fitness.

→ **Qualquer atleta que exibir essas características deve ser desclassificada.**

Artigo 11 – Finais

11.1 Os procedimentos para as Finais:

As seis melhores atletas do Pré-julgamento (Round 1) avançam para as finais, que consiste em um único Round:

1. Round 2: L-walking e quarto de voltas.

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

Nota: As atletas podem usar uma roupa diferente daquela do Round 1; no entanto, ainda deve estar em conformidade com os padrões de bom gosto e decência descritos no Artigo 6.

Artigo 12 – Finais: Apresentação do Round 2

12.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. As seis melhores finalistas serão chamadas ao palco, uma a uma, em ordem numérica e farão o L-walking:

- A atleta irá caminhar até o centro do palco, irá parar e realizar quatro posições diferentes de sua escolha.
- A atleta irá então caminhar até a formação no fundo do palco.

2. As seis primeiras finalistas serão direcionadas ao centro do palco, em uma única linha e em ordem numérica.

3. O árbitro central ou diretor de palco da IFBB dirigirá as atletas, como um grupo, pelos Quartos de volta em ordem numérica e então na ordem inversa. Executando cada volta, as atletas ficarão imóveis.



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. Esses Quartos de volta serão feitos da seguinte maneira:

- **Pose de frente:** as atletas ficarão com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna levemente deslocada para o lado. Ficar na pose de frente sem o deslocamento do peso para o lado é incorreto. A atleta será advertida caso não execute a pose corretamente, podendo ser colocada em uma posição pior ou até mesmo ser expulsa do palco.

- **Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil esquerdo):** as atletas farão o primeiro quarto de volta à direita. Elas ficarão de perfil esquerdo para os árbitros, com a parte superior do corpo levemente voltada para os árbitros e olhando para os árbitros também. Mão direita apoiada no quadril direito, braço esquerdo pressionado e levemente para trás da linha central do corpo, quadril esquerdo levemente levantado, perna esquerda (mais próxima dos árbitros) com o joelho flexionado, pé esquerdo com os dedos do pé apoiados no chão e próximo à linha central do corpo.

- **Pose de costas:** as atletas farão o próximo quarto de volta para a direita e ficarão de costas para os árbitros. Elas ficarão retas, sem inclinar a parte superior do corpo frente. com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna ligeiramente deslocada para o lado. Segunda mão pendurada ao longo do corpo, levemente afastada lateralmente, com a mão e dedos posicionados de forma suave e visualmente com boa aparência. As atletas não podem virar a parte superior do corpo em direção aos árbitros e devem ficar de frente para o fundo do palco em todos os momentos durante a comparação. Ficar em uma posição de sem deslocar o peso do corpo para o lado é considerado incorreto. A atleta em tal posição pode ser colocada em uma posição inferior pelos árbitros ou até mesmo ser expulsa do palco.

- **Três passos à frente:** seguindo um comando dado pelo árbitro central ou diretor de palco, as atletas darão 3 passos à frente, em direção ao fundo do palco e então irão executar a pose de costas.

- **Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil direito):** as atletas farão o próximo quarto de volta à direita e ficarão de perfil direito para os árbitros, com a parte superior do corpo levemente voltada para os árbitros e olhando para os árbitros também. Mão esquerda apoiada no quadril esquerdo, braço direito pressionado e levemente para trás da linha central do corpo, quadril direito levemente levantado, perna direita (mais próxima dos árbitros) com o joelho flexionado, pé direito com os dedos apoiados no chão e próximo à linha central do corpo.

- **Quarto de volta para a frente:** as atletas farão o último quarto de volta para a direita e farão a pose de frente.

- **Três passos à frente:** seguindo um comando dado pelo árbitro central ou diretor de palco, as atletas darão 3 passos à frente, em direção ao fundo do palco e então irão executar a pose de frente.

5. A descrição detalhada dos quartos de volta é fornecida no **Apêndice 1** desta seção.

6. O diretor de palco mudará a ordem das atletas na formação e o árbitro central orientará as atletas nos quartos de volta mais uma vez.



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



7. Após a conclusão dos quartos de volta, as atletas saem do palco.

Artigo 13 – Finais: Pontuação do Round 2

13.1 A pontuação para o Round 2 procederá da seguinte forma:

1. Os árbitros, usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", e usando os mesmos critérios de julgamento usados durante o Round 1, colocarão as atletas do 1º ao 6º lugar, não dando a duas 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 então descartarão as duas pontuações mais altas e as 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 "Pontuação do Round 2". Pontos do Pré-julgamento (Round 1) não são levados em consideração nas finais. Cada atleta começa as finais com "zero pontos".

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação do Round 2", o empate será desfeito usando o método de "Colocação Relativa" (ver **Artigo 9**, item 3).

Artigo 14 – Finais: Avaliação do Round 2

14.1 Avaliação do Round 2:

O Round 2 é avaliado com os mesmos critérios detalhados no Artigo 10 (Avaliação do Round 1). Mais detalhes no **Apêndice 1** desta seção.

Os árbitros devem garantir que este Round seja julgado por uma "nova" perspectiva, garantindo que todas as atletas recebam uma avaliação justa com base na condição corporal apresentada neste Round.

Artigo 15 – Finais: Cerimônia de Premiação

15.1 Cerimônia de Premiação:

As seis melhores finalistas serão chamadas ao palco para participar da cerimônia de premiação. O mestre de cerimônias anunciará o número, nome e país da atleta em 6º lugar e continuará até o 1º lugar.

O Presidente da IFBB, ou o principal oficial da IFBB nas competições, acompanhado pelo(s) outro(s) oficial(s) convidado(s) por ele para participar desta cerimônia, irá entregar as medalhas e / ou troféus as vencedoras.

O hino nacional (versão curta) do país do vencedor do 1º lugar será reproduzido imediatamente após o recebimento da premiação do 1º lugar.

Após o hino nacional, as finalistas são obrigadas a permanecer no palco por um breve período para fins fotográficos, e seguir os comandos do árbitro central ou diretor de palco da IFBB. Durante a cerimônia de premiação, as atletas não estão autorizadas a exibir a bandeira de seu país.

Espera-se que as atletas recebam suas colocações, medalhas e / ou prêmios e participem até o final da Cerimônia de Premiação (sessão de fotos). A atleta, que ostensivamente



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



manifestar sua desaprovação e / ou deixar o palco antes do término da Cerimônia de Premiação, pode ser desclassificada.

A descrição detalhada da Cerimônia de Premiação está disponível na Seção 1: **Regras Gerais, Artigo 16.**

Artigo 16 – Finais: Categoria Overall e Premiação

16.1 Na Women's Wellness, a categoria Overall é conduzida em:

- a. Sênior Women's Wellness Fitness (máximo de quatro campeãs)
- b. Júnior Wellness Fitness Júnior (máximo de duas campeãs)
- c. Master Women's Wellness Fitness (máximo de três campeãs)

16.2 A Categoria Overall procederá da seguinte forma:

1. Imediatamente após a Cerimônia de Premiação da última categoria, todas as vencedoras serão trazidas ao palco em ordem numérica e em uma única fila, vestindo seus biquínis de duas peças e salto alto.
2. O árbitro central dirigirá as atletas através dos quartos de volta realizados no centro do palco, em ordem numérica, em um ou dois grupos se necessário, e então na ordem inversa.
3. Após a conclusão dos quartos de volta, as atletas saem 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 nenhuma ou duas atletas 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 somadas para produzir um "Pontuação da Categoria Overall".
6. Caso ocorra um empate na "Pontuação da Categoria Overall", o empate será desfeito usando a "Colocação Relativa" para esta categoria (ver Artigo 9, item 3).
7. A "Campeã Overall" será anunciada e o troféu de Overall da IFBB será entregue a ela pelo Presidente da IFBB ou oficial da IFBB na competição. O troféu será fornecido pela Federação Nacional organizadora.

Artigo 17 – Resultado da classificação das equipes e Premiação

17.1 Melhores Seleções Nacionais:

A pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

- As 3 melhores atletas de Women's Wellness Fitness no Campeonato Mundial de Fitness
- Campeonatos Mundiais Júnior: *
- Top 1 da categoria Júnior Women's Wellness de 16 a 20 anos.
- Top 1 da categoria Júnior Women's Wellness de 21 a 23 anos.
- As 2 melhores atletas Masters Women's Wellness no Campeonato Mundial Máster *



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



* - Se as categorias forem combinadas, a melhor pontuação das equipes inclui o maior número de atletas como o número de categorias.

O procedimento detalhado dos cálculos de classificação das equipes está disponível na Seção 1 de **Regras Gerais, Artigo 18.**

Os delegados chefes dos 3 países campeões aceitarão os prêmios em nome de seus países. Publicação dos Resultados - de acordo com a Seção 1: **Regras Gerais, Artigo 19.**

APÊNDICE 1

DESCRIÇÃO DOS QUARTOS DE VOLTA NA COMPETIÇÃO DE WELLNESS FITNESS

INTRODUÇÃO:

Os árbitros são fortemente lembrados de que estão julgando uma competição de WOMEN'S WELLNESS FITNESS. A extrema muscularidade, vascularização, definição e separação musculares, seca e / ou magreza com dieta não serão considerados aceitáveis, se exibidos por uma atleta de Women's Wellness, portanto, deve ser despontuada (marcada uma posição abaixo).

APRESENTAÇÃO GERAL:

A divisão Women's Wellness destina-se a mulheres que preferem uma musculatura sem separação de músculos, atlético e esteticamente agradável, com a massa corporal um pouco maior na Bikini Fitness, principalmente na região dos quadris, nádegas e coxas. A partir de desse ponto de vista, o Wellness Fitness é colocado em algum lugar entre Bikini Fitness e Women's Physique.

Os árbitros são lembrados de que a postura e o comportamento da atleta, em todos os momentos no palco, devem ser considerados. A imagem geral exibida deve demonstrar equilíbrio, feminilidade e autoconfiança. Isso é especialmente verdadeiro em todos os momentos quando a atleta estiver realizando L-walking nas finais, ficando na fila e durante as comparações dos quartos de volta. Quando estiver na formação, as atletas devem ser avisadas contra a adoção de uma postura tensa, exibindo a musculatura.

Uma postura relaxada na escalação significa que a atleta irá:

- Ficar ereta, de frente para os árbitros, com uma mão apoiada no quadril e uma perna levemente posicionada para o lado. O outro braço posicionado ao lado. Cabeça e olhos voltados para a frente, ombros para trás, peito para fora, estômago para dentro.

No comando do Árbitro central da IFBB, as atletas em pé na formação devem executar a posição frontal.

QUARTER TURNS

Uma atleta, que apesar de ter sido pré-avisada pelo Árbitro central da IFBB, executa os Quartos de volta ou ficar parada na posição incorretamente, receberá um **cartão amarelo**. Se continua a fazer então, ela será movida uma posição abaixo nos resultados desse Round.



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 cada quarto de volta, as atletas ficarão imóveis. O músculo latíssimo do dorso deve ser exposto de forma natural, sem apresentar contração máxima apresentada pelos Bodybuilders.

Pose de frente

As atletas ficarão eretas, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, com uma das mãos apoiada no quadril e uma perna ligeiramente posicionada para o lado. A outra mão posicionada ao longo do corpo, ligeiramente para fora, com a palma da mão aberta e reta, dedos esteticamente configurados. Joelhos flexionados, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás.

Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil esquerdo)

As atletas realizarão o primeiro quarto de volta para a direita. Elas ficarão com o lado esquerdo para os árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os árbitros e o rosto olhando para os árbitros. Mão direita apoiada no quadril direito, braço esquerdo pressionado e ligeiramente para trás da linha central do corpo, com a palma da mão aberta e dedos retos e esteticamente configurados.

Quadril esquerdo ligeiramente levantado, perna esquerda (mais próxima dos árbitros) com o joelho levemente flexionado, pé esquerdo uns centímetros à frente, apoiando-se nos dedos.

Pose de costas

As atletas farão o próximo quarto de volta para a direita e ficarão de costas para os árbitros. Elas ficarão eretas, sem inclinar a parte superior do corpo para a frente. com uma mão apoiada no quadril e uma perna ligeiramente posicionada para o lado. A outra mão posicionada ao longo do corpo, ligeiramente lateralmente, com a palma da mão aberta e reta e dedos esteticamente configurados. Joelhos flexionados, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás. Parte lombar com uma curvatura natural ou com ligeira lordose, parte superior das costas reta, cabeça erguida. As atletas não tem permissão para virar a parte superior do corpo em direção aos árbitros e devem ficar de frente para o fundo do palco a todo o momento durante a comparação.

Quarto de volta à direita (pose de lado – perfil direito)

As atletas farão o próximo quarto de volta para a direita e ficarão com o lado direito para os árbitros, com a parte superior do corpo ligeiramente voltada para os árbitros e rosto olhando para os árbitros. Mão esquerda apoiada no quadril esquerdo, braço direito posicionado ligeiramente para trás da linha central do corpo, com a palma da mão aberta e dedos retos e esteticamente configurados. Quadril direito ligeiramente levantado, perna direita (mais próxima dos árbitros) com o joelho levemente flexionado, pé direito uns centímetros à frente, apoiando-se nos dedos.

APÊNDICE 2:

COMO AVALIAR OS QUARTOS DE VOLTA DA WELLNESS FITNESS

A avaliação deve levar em consideração todo o físico. A avaliação, começa com uma impressão geral do físico, deve levar em consideração o cabelo, maquiagem e rosto, o desenvolvimento e forma geral do corpo; a apresentação de um físico equilibrado, completo e simetricamente desenvolvido; a condição da pele e o tom da pele; e a capacidade da atleta de se apresentar com confiança, equilíbrio e graça.



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



Uma vez que o desenvolvimento da musculatura e a qualidade muscular não são avaliados, os árbitros devem favorecer atletas com um físico feminino harmonioso, boa postura, correta estrutura anatômica (incluindo estrutura corporal, curvas espinhais corretas, membros e tronco em boa proporção, pernas retas, não arqueadas ou com joelhos tortos). Proporções horizontais (quadril e largura da cintura até os ombros) podem favorecer mulheres com quadril e coxas e glúteos ligeiramente maiores. As proporções verticais (comprimento das pernas em relação à parte superior do corpo) são um dos fatores-chave.

O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus corporal geral, alcançado através de treinamento e dieta. As partes do corpo devem ter uma aparência bonita e firme com uma quantidade reduzida de gordura corporal, semelhante a exibidas pelas atletas da Bikini fitness. O físico não deve ser excessivamente musculoso nem excessivamente magro e deve estar livre de separação e / ou estriações musculares. Físicos que considerados muito musculosos, muito duro ou muito seco deve ser despontuado (marcado para baixo).

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, e sem celulite. O cabelo e maquiagem devem complementar o “Pacote Total” apresentado pela atleta. A avaliação do físico da atleta pelo árbitro deve incluir toda a apresentação do corpo da atleta, desde o momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco. Em todos os momentos, a atleta da Women’s Wellness Fitness deve ser visto com ênfase em um Físico “saudável e em forma”, em um “Pacote Total” atraente e impressionante.

Os árbitros são lembrados de que esta não é uma competição de Bodyfitness ou Women’s Physique. As atletas devem ter forma em seus músculos, mas não a separação, definição, nível de gordura corporal muito baixo, secura ou dureza que são vistos em competições de Bodyfitness ou muscularidade e qualidade muscular vistas em competições de Women’s Physique. Qualquer atleta que exibir essas características deve ser despontuada (marcada uma posição abaixo).

APÊNDICE 3: COMO REALIZAR E AVALIAR O “L- WALKING”

A caminhada é realizada da seguinte maneira:

- A atleta irá caminhar até o centro do palco, irá parar e realizar quatro posições diferentes de sua escolha.
- A atleta irá então caminhar até a formação no fundo do palco.

Os árbitros irão avaliar cada atleta enquanto elas exibem seu físico em movimento. As atletas devem ser avaliadas quanto a sua graciosa enquanto caminham para o palco e ao longo dele. O ritmo, a elegância dos movimentos, os gestos, o “showmanship”, a personalidade, o carisma, a presença de palco e o encanto, assim como um ritmo natural, devem desempenhar um papel na classificação final de cada atleta.

APÊNDICE 4: FOTOGRAFIAS