



ÍNDICE

1. BODYBUILDING MASCULINO E FEMININO
2. MEN ´S PHYSIQUE
3. BIKINI
4. FIGURE



1. BODYBUILDING MASCULINO E FEMININO

BASES DE AVALIAÇÃO:

A avaliação física nas competições WNBFB BRAZIL deve basear-se exclusivamente na aparência e apresentação dos competidores no palco.

ASPECTOS DA AVALIAÇÃO

A avaliação do físico nas competições WNBFB BRAZIL baseia-se em dois aspectos relacionados, que se descrevem a seguir:

A. SIMETRIA: A simetria refere-se à harmonia estrutural do físico, ao tamanho relativo das diversas partes do corpo e à sua forma. Deve haver equilíbrio e proporção entre os diferentes elementos (parte superior e inferior do corpo, parte superior, inferior, frontal e posterior dos membros; e entre algumas partes do corpo de todos os pontos de vista, etc.). A simetria refere-se não apenas ao equilíbrio da dimensão desses elementos, mas também ao nível de definição e detalhe. Ao determinar o equilíbrio simétrico, é necessário levar em conta também a presença de musculatura e definição, porque um físico tonificado e definido, com as formas apropriadas, é ideal desse ponto de vista. A simetria é uma indicação da uniformidade do desenvolvimento e de como todas as partes do físico se combinam.

B. MUSCULARIDADE: Refere-se ao tamanho dos músculos e sua forma, definição e tom.

A muscularidade é determinada, em parte, pelo grau de desenvolvimento em relação ao tamanho da estrutura muscular. Também inclui a forma/aparência dos músculos e grupos musculares, a separação (ou seja, as linhas de demarcação entre músculos adjacentes), os cortes que delineiam seções de fibras no mesmo grupo muscular, o nível de rigidez e tom muscular (quão cheio o músculo parece e a ausência de gordura ou água sob a pele).

C. CONDIÇÃO: Refere-se a tudo o que não está incluído na musculatura e na simetria. Inclui a exposição do físico, a postura, a apresentação no palco, a capacidade de projeção e a habilidade de posar. Também são considerados a qualidade da pele, a uniformidade do tom e da cor da pele, a escolha do traje de banho e o penteado. Os elementos da condição são a elegância ao tomar as poses obrigatórias e a observação precisa das indicações quando se pede que realizem as poses.

NOTA: A apresentação no palco e as poses são frequentemente subestimadas por muitos competidores, o que é um grande erro, pois na WNBFBRAZIL isso é valorizado como um dos critérios fundamentais, além de realizar rodadas de comparação muito longas. Em caso de condição semelhante entre atletas, o que melhor posar será, com muita probabilidade, o vencedor.

A. SIMETRIA: Ao avaliar a simetria, o juiz deve valorizar a harmonia e a proporção do corpo. Esta avaliação deve começar com a **ESTRUTURA ESQUELÉTICA**. Embora um competidor possa estar limitado por sua estrutura genética, o juiz deve examinar honestamente essa característica para fazer as distinções necessárias entre os fisiculturistas. A estrutura ideal apresenta uma relação quase igual entre o comprimento do torso e das pernas, ombros largos e quadris estreitos para os homens e proporções semelhantes para as mulheres (embora com ombros mais estreitos). Além disso, as deformações esqueléticas (escoliose, uma perna mais curta, etc.) devem ser valorizadas como imperfeições, apesar da impossibilidade de corrigi-las. A simetria também inclui a valorização do **DESENVOLVIMENTO MUSCULAR** e o equilíbrio dos músculos. O desenvolvimento das partes superior e inferior do corpo deve ser sinérgico e uniforme. Da mesma maneira, os braços e as pernas devem estar em proporção entre si e também entre a frente e as costas. O físico deve parecer equilibrado visto de frente, de costas e de lado, e nenhum deles deve prevalecer demais em relação aos outros. Nos músculos deve haver um equilíbrio entre a qualidade do pico muscular, a altura, o desenvolvimento, o comprimento, a forma e a proporção. Um último aspecto refere-se à definição e ao tom. Deve haver uniformidade entre o tom da parte inferior e superior do corpo, entre os membros e o busto e entre ambos

os lados correspondentes de cada grupo de músculos em todo o corpo (entre os braços e entre as pernas). Avaliar a simetria também significa encontrar defeitos no corpo através de uma observação cuidadosa, que é diferente dos defeitos na musculatura. A simetria é um elemento de avaliação difícil nas competições físicas, pois inclui aspectos como a forma, o tamanho e a definição.

B. MUSCULARIDADE / CONDIÇÃO: Na comparação da musculatura, os juízes devem ver provas de que o competidor é um fisiculturista, com uma musculatura superior à normal. A qualidade desejada para este aspecto é um impressionante desenvolvimento de músculos definidos, e NÃO apenas a definição de uma musculatura média obtida através da dieta. Ao avaliar a musculatura, o juiz deve examinar o nível de musculatura de todo o corpo.

Nos BRAÇOS, os juízes devem valorizar os picos proeminentes bifurcados dos bíceps e o desenvolvimento separado e distinto do braquial com o coracobraquial. As três cabeças do tríceps devem estar visivelmente separadas e mostrar espessura e tamanho adequados. Os músculos do antebraço devem aparentar ter 75% da circunferência da parte superior dos braços quando contraídos e ter a definição necessária.

Os OMBROS devem mostrar um desenvolvimento equilibrado das três cabeças dos deltoides, separados

claramente pelo trapézio, o peitoral e os músculos da parte superior dos braços. Nesta área, o músculo esternocleidomastoideo (pescoço) também deve ser visível.

Nas COSTAS, o trapézio deve ser desenvolvido e visível. O trapézio deve estender-se até os músculos centrais das costas (romboides) e devem ser visíveis o infraespinhoso e o redondo menor (localizados na parte superior e externa da coluna vertebral). O dorsal largo deve abrir-se amplamente desde as inserções espinhais até abaixo dos braços, criando a amplitude das costas e uma evidente forma em "V". Ao longo da coluna vertebral também deve haver um sulco profundo e uma definição de "árvore de Natal", refletindo a espessura dos eretores espinhais.

Visto de frente, o PEITO deve exibir peitorais desenvolvidos que sejam grossos e definidos. As partes superior e inferior devem ser distinguíveis e de espessura similar. Para os homens, é desejável uma forma “quadrada”. Os homens não devem aparentar inchaço no mamilo, pois é um sinal de ginecomastia, geralmente associado ao uso de esteroides no passado. Os sinais de ginecomastia e/ou a presença de cicatrizes, devido à cirurgia para a remoção da ginecomastia (que serão verificadas pelo júri também durante a pesagem) implicam a aplicação de penalizações na avaliação do atleta em comparação com outros atletas que não exibem tais imperfeições físicas.

Abaixo do peito, a área ABDOMINAL deve ser claramente visível, com pelo menos três ranhuras horizontais (linhas transversais), a terceira no umbigo ou ligeiramente abaixo. No centro, deve ser visível uma ranhura vertical (linha alba), com abdominais separados claramente pelos oblíquos externos que desenham um arco que se estende para baixo e para dentro em direção ao púbis (linha semilunar). Acima dos oblíquos, deve ser visível o serrátil anterior, enquanto mais abaixo, acima do quadril, devem ser visíveis os oblíquos internos e o músculo tensor da fáscia lata.

A presença de cistos subcutâneos na área abdominal, que se associa ao uso prévio de GH, implica a aplicação de penalizações em comparação com outros atletas que não apresentam tais imperfeições.

As PERNAS devem apresentar frontalmente um desenvolvimento equilibrado dos quadríceps, assim como o dos adutores na parte interna. De uma visão posterior, os glúteos devem apresentar uma musculatura desenvolvida, quadrada e definida, em vez de mole e redonda. Quando se realizam poses de costas, o bíceps femoral deve apresentar as separações entre as distintas porções do bíceps femoral, semitendinoso e semimembranoso. Os músculos dos GÊMEOS devem estar desenvolvidos e apresentar-se proeminentes frontalmente (tibial) e posteriormente (gastrocnêmio e sóleo).

O gastrocnêmio deve estar claramente dividido em duas cabeças musculares, com a cabeça medial um pouco mais longa. As panturrilhas devem ter uma circunferência igual a 60% da parte superior das coxas.

Ao observar esses grupos musculares, os juízes devem examinar a FORMA, a DIMENSÃO, a DEFINIÇÃO e o TOM de cada músculo. Os músculos devem ter um perfil agradável (forma), com origens e inserções que proporcionem uma harmonia apropriada ao conjunto anatômico geral. Uma musculatura completa e bem posicionada tem uma aparência mais favorável e deve ser recompensada. A massa não é necessariamente o fator determinante, mas uma muscularidade densa é desejável ao comparar as qualidades dos fisiculturistas. Embora as predisposições genéticas influenciem essas qualidades, os fisiculturistas bem-sucedidos conseguiram superar essas "desvantagens" e compensar a baixa massa ou ventre de certos músculos com o desenvolvimento de outras áreas.

O aspecto da DEFINIÇÃO é igualmente importante na avaliação da musculatura. Deve ser possível distinguir entre os músculos e os grupos musculares, assim como a demarcação das linhas externas dos músculos e a visibilidade das estrias entre as fibras de um determinado músculo. A definição é importante, mas uma aparência anoréxica ou excessivamente magra com uma exposição excessiva das veias NÃO é nem positiva nem desejável. Os juízes devem preferir a

definição dentro dos limites de um corpo bem musculoso. A definição e o tom são os sinais de um corpo "completo" que é o resultado de um treinamento intenso, a ausência de gordura corporal e a retenção de líquidos limitada. A vascularidade é um sinal de muscularidade definida, mas nem sempre é um sinal de corpo completo (por exemplo, antebraços vasculares, mas um abdômen inchado). Ao determinar os níveis de musculatura entre os competidores, os juízes devem valorizar a vascularização em contexto com os outros fatores descritos aqui.

O objetivo da CONDIÇÃO são todos os aspectos da apresentação no palco que não sejam relativos ao físico. Isso inclui elementos de apresentação, como a postura, o porte, a projeção, a capacidade para posar, o tom da pele e o penteado.

A avaliação da condição começa com a rodada de poses SEMI-RELAXADAS, que examina como o competidor se apresenta. Os competidores devem girar na direção solicitada pelos juízes (lateral, frontal, etc.) sem giros, poses e movimentos não solicitados. Devem permanecer eretos e simétricos, com peso em ambas as pernas e braços estendidos. Qualquer movimento (colocação) que reduza a capacidade dos juízes para observar a apresentação da pose requerida deve produzir uma redução na pontuação, o que pode custar ao atleta a perda de uma melhor classificação.

Também se leva em conta o CUIDADO PESSOAL, colocando ênfase na capacidade do atleta para apresentar uma aparência bem preparada e atraente. Nesse contexto, avalia-se o tom da pele (sem manchas fora de controle), a descoloração da pele, a qualidade e a uniformidade do bronzeado, as estrias, a elasticidade da pele, etc. No que diz respeito às joias, antes da avaliação é possível usar apenas anéis e brincos sem pendente. Não são permitidos colares, piercings no umbigo, cintos, tornozeleiras, pulseiras ou brincos pendentes. O comportamento dos competidores durante a pré-avaliação deve refletir uma atitude profissional em relação à competição. Os juízes devem incluir na apresentação as ações de cada atleta, especialmente nas sessões que avaliam a musculatura e a simetria. O competidor deve divertir-se no palco e comunicar esse estado de espírito aos juízes e ao público. Durante a pré-avaliação, o competidor não deve ranger os dentes, fazer caretas, bufar, tremer ou estremecer, não deve ter problemas com o equilíbrio, mostrar arrogância, etc. Todos os competidores devem prestar atenção às instruções dadas pelo juiz principal e segui-las.

As poses devem ser mantidas o suficiente para permitir que os juízes possam ter uma avaliação clara do corpo. A impossibilidade de realizar as poses quando necessário, empurrar outros competidores para se adiantar no palco ou outras ações cujo objetivo seja chamar a atenção, deve ser penalizada

com uma pontuação mais baixa na avaliação dos juízes.

Mesmo manter uma postura relaxada e distraída, quando se está na primeira fila (devido à necessidade de realizar comparações), deve ser avaliado negativamente pelos juízes e anotado na pontuação final. Os atletas que estão na segunda linha do palco, que não estão sendo comparados, devem usar esse tempo para descansar, embora sempre permanecendo eretos e alertas (porque serão chamados novamente para outras comparações).

SUNGA E BIKINI DE COMPETIÇÃO

A escolha do TRAJE deve cumprir com o regulamento WNBF e destacar o corpo. Os trajes de banho de competição utilizados para a pré-avaliação devem ser ajustados, sem decorações ou outras coisas que possam distrair, além de serem de bom gosto. Devem ser de uma cor que possa se adaptar ao tom da pele durante a competição e não estar visivelmente sujos ou descoloridos.

Homens:

Os trajes de banho dos homens devem cobrir completamente os genitais e as nádegas (não tanga, etc.) e ser finos pelos lados, a fim de mostrar a musculatura da pelve e da área do abdômen, o traje de banho pode ter uma altura lateral de no máximo 8 cm.

Mulheres:

Traje de banho de duas peças cruzado nas costas, deve ser de bom gosto; micro biquíni, tanga ou fio dental não são permitidos. Pode ser decorado com pedrarias, lantejoulas, brilhos, etc. para aumentar seu efeito. Os piercings são permitidos, desde que não sejam ofensivos. Podem ser usadas outras joias (brincos, colares, pulseiras..) mas não devem cobrir o corpo e não devem ser de mau gosto.

NOTA: A condição física requer uma grande preparação antes da competição, a fim de ser mostrada através do conjunto de tudo, desde a presença no palco até a rotina de poses. Há muitos elementos que compõem esta parte da avaliação e todos devem ser levados em conta ao atribuir pontuação e decidir a classificação final. A condição deve ser avaliada como um elemento tanto da musculatura quanto da simetria.

ESPETÁCULO DA TARDE (NACIONAL):

Os competidores podem usar outro traje de banho mais criativo SOMENTE durante a avaliação final. Em qualquer caso, devem cumprir com o regulamento WNBf, ou seja, como indicado anteriormente. No entanto, a indumentária pode ter mais cores e tecidos, ou decorações, desde que o organizador e o juiz

principal os considerem de bom gosto. Não se pode calçar sapatos, nem os trajes de banho podem ter peças com nudez.

POSES OBRIGATÓRIAS

Os atletas serão avaliados ao realizar as poses obrigatórias, tanto na sessão de SIMETRIA quanto na sessão de MUSCULARIDADE. Os competidores serão avaliados divididos em grupos por categoria, mas no caso de haver categorias demasiadamente numerosas, podem ser chamados por grupos reduzidos à linha de comparações para comparar as poses obrigatórias. As poses devem ser apresentadas de tal maneira que o juiz possa fazer comparações claras, os competidores não devem girar de um lado para o outro (a menos que seja ordenado). O competidor deve realizar as poses e relaxar sob o comando do juiz principal, caso contrário será penalizado com uma pontuação baixa por não seguir as instruções. As poses são:

SESSÃO DE SIMETRIA:

a) SEMI-RELAXADO DE FRENTE (FACING FRONT): O atleta deve estar em uma posição "semi-relaxada", com os pés completamente apoiados no chão, a

cabeça erguida, os abdominais contraídos, os dorsais abertos e os quadríceps contraídos. As pontas dos pés podem rotacionar até 45° e os calcanhares não devem espaçar-se mais de 20 cm. Os braços devem permanecer em uma posição "natural", não muito abertos para os lados como para tentar mostrar dorsais maiores do que realmente são. Uma postura exagerada com os braços muito abertos provocará a reclamação verbal do juiz principal e se o competidor não obedecer a ordem de assumir uma posição mais natural será penalizado. Todos os competidores devem estar olhando para frente, exceto os que estão nos extremos da fila, a quem pode ser pedido que girem um pouco para os juízes.

b) QUARTO DE GIRO PARA A DIREITA (QUARTER-TURN TO THE RIGHT): Os competidores devem manter seus pés juntos e completamente apoiados no chão. A cabeça deve olhar para a mesma direção que os pés (sem girar a cabeça para os juízes). A parte superior do corpo não deve girar sobre a pelve por mais de 15° em direção aos juízes (é proibida uma torção excessiva). O braço em direção aos juízes deve permanecer estendido para baixo e o outro não deve mover-se para a frente do torso em uma tentativa de criar mais profundidade. Levar a mão ao centro do torso está proibido e quem o fizer será avisado verbalmente.

c) SEMI-RELAXADO DE COSTAS (FACING THE REAR): O atleta deve assumir uma posição "semi-relaxada" com ambos os pés planos sobre o chão, a cabeça em

posição vertical, a parte inferior das costas contraída, dorsal alargado e contrair isquiotibiais e quadríceps. As pontas dos pés podem orientar-se até 45° e os calcanhares não devem espaçar-se mais de 20 cm. As costas devem estar retas, não dobradas demais para a frente ou arqueadas para trás em direção aos juízes, pois essas ações confundem a simetria do corpo. Os braços devem assumir uma posição "natural", não muito abertos lateralmente, em uma tentativa de mostrar dorsais mais largos do que realmente são. Uma postura exagerada com os braços muito abertos provocará o aviso verbal do juiz principal e se o competidor não obedecer a ordem de assumir uma posição mais natural será penalizado. Os competidores devem estar orientados para a parte traseira do palco, exceto os que estão nas extremidades da fila, a quem pode ser pedido que rotacionem ligeiramente para os juízes.

d) QUARTO DE GIRO PARA A DIREITA (QUARTER-TURN TO THE RIGHT): Aplicam-se as mesmas regras que a pose lateral descrita anteriormente.

RONDA DE CONDIÇÃO/MUSCULARIDADE

a) DE FRENTE, DUPLO BÍCEPS (FRONT DOUBLE BICEPS): O competidor deve apoiar-se sobre ambos os pés e manter os braços superiores levantados para os lados, paralelos ao chão, com os cotovelos dobrados a aproximadamente 90° e os antebraços paralelos ao busto ou ligeiramente mais flexionados. Pernas,

dorsais, peito, abdominais e braços devem contrair-se e a contração deve ser mantida até que se indique ao atleta que pode relaxar.

b) DE FRENTE, EXPANSÃO DORSAL (FRONT LAT SPREAD): O competidor se posiciona de frente para os juízes com os pés quase unidos e as coxas contraídas. Deve colocar as mãos na cintura e alargar os cotovelos para abrir os dorsais. Os juízes avaliam a largura dos dorsais, o comprimento desde as costas até a cintura, a largura dos ombros, a musculatura do peito e dos braços e a definição abdominal, além do desenvolvimento muscular e da definição das pernas e a forma do corpo como um todo.

c) DE PERFIL, CAIXA TORÁCICA (SIDE CHEST POSE): O competidor deve apoiar-se na perna do lado traseiro do palco, enquanto a outra perna em direção aos juízes deve ser dobrada para mostrar os gêmeos e os femorais. O braço em direção aos juízes deve ser dobrado aproximadamente a 90°, com o outro agarrando o pulso. O peito deve ser levantado e os abdominais devem ser contraídos e levados “para dentro”. O juiz principal indicará ao competidor qual lado posar, conforme a disposição no palco e a necessidade de superar um desempate (onde obviamente pontuará mais o que apresentar melhor simetria entre lado esquerdo e direito).

d) DE PERFIL, TRÍCEPS (SIDE TRICEPS POSE): O competidor deve assumir uma posição das pernas

similar à da postura lateral do peito, com o braço em frente aos juízes esticado ao longo do corpo e agarrando o pulso com o outro braço, atrás das costas. Devem contrair-se os tríceps, ombros, peito, abdominais, pernas e gêmeos. O juiz principal dirá ao competidor qual lado posar de acordo com a disposição e a necessidade de superar um desempate.

e) DE COSTAS, DUPLO BÍCEPS (REAR DOUBLE BICEPS): Esta pose é a mesma que a versão frontal, exceto que o competidor deve recuar uma perna em direção aos juízes e apoiar o pé em ponta para mostrar o desenvolvimento dos gêmeos e dos isquiotibiais. Os competidores não devem inclinar-se demais para o fundo do palco nem inclinar-se demais para os juízes, pois podem criar sombras que arruinam a pose.

f) DE COSTAS, EXPANSÃO DORSAL (REAR LAT SPREAD): O competidor deve olhar para trás, com o pé escolhido apontando para os juízes. Deve colocar as mãos na cintura, mantendo-as fechadas e expandindo os cotovelos para abrir os dorsais. A parte posterior das pernas e as nádegas também devem contrair-se, colocando ênfase para mostrar aos juízes a largura das costas (forma de V), assim como a definição dos dorsais, o redondo maior, os romboides, o trapézio, os eretores e o deltoide posterior.

g) DE FRENTE, ABDOMINAIS E PERNAS (OVERHEAD ABDOMINALS POSE):** O competidor deve estar de frente para os juízes com uma perna ligeiramente

avançada e as mãos atrás da cabeça. Os abdominais devem estar completamente contraídos e também devem contrair-se as pernas e os gêmeos. As variantes de uma mão da pose abdominal estão PROIBIDAS na pré-avaliação da manhã, a menos que solicitado pelo juiz principal.

h) MAIS MUSCULOSO (MOST MUSCULAR) SOMENTE PARA HOMENS: O juiz principal solicitará duas variantes de mais musculoso. Na primeira variante, com as mãos na cintura, os pés devem permanecer na mesma linha. Na segunda variante, conhecida como "canguru", o competidor deve avançar ligeiramente uma perna em direção aos juízes e inclinar-se ligeiramente para a frente. Outras variantes da Pose de Mais Musculoso (lateral, com uma mão atrás do corpo, etc.) não são permitidas, a menos que solicitado pelo juiz principal.

i) POSE OPCIONAL: Os juízes podem solicitar poses adicionais, se necessário. Estas podem incluir a flexão lateral dos isquiotibiais, poses com os pés em ponta, a pose lateral para o serrátil, poses com a contração dos quadríceps da perna avançada, etc.

PONTUAÇÃO EM CADA RODADA

Os juízes atribuem a pontuação e elaboram a classificação ao final de cada sessão. Por exemplo, se houver 8 competidores em uma categoria, os juízes atribuem as posições, do primeiro ao oitavo, em cada

rodada. Ao final das duas rodadas, os juízes somam a pontuação e determinam a posição provisória de cada competidor em sua categoria. Os juízes definem a pontuação final após a sessão da tarde e o POSE DOWN, para resolver um empate ou posicionar um competidor mais acima/abaixo na classificação final. Se dois competidores obtiverem a mesma pontuação final, o juiz usará a pontuação da sessão de simetria para determinar a classificação definitiva.

SESSÃO POSE LIVRE - POSE DOWN

Embora o POSE DOWN e a rotina de poses livres do evento da tarde não sejam considerados para a pontuação final, mesmo nesta sessão há regras que devem ser respeitadas. Se essas regras não forem seguidas, o atleta será expulso da competição, o que pode resultar em uma correção da classificação.

ROTINA MUSICAL

Rotina de poses com uma música de escolha do atleta cuja duração pode alcançar os 90 segundos. A coreografia, o traje e os acessórios são livres, desde que não sejam vulgares.

Condições de quais atletas (por classificação) farão as rotinas será divulgado de acordo com cada evento.

LIMITES DAS POSES LIVRES

Nas competições WNBFB, as seguintes poses/ações não são permitidas:

1. POSES DE “A LUA”: Qualquer pose em que o competidor esteja inclinado para a frente com as nádegas voltadas para o público.
2. DEITAR-SE NO PALCO: Os competidores não podem deitar-se completamente durante suas rotinas.
3. ABERTURA DE PERNAS SENTADO EM DIREÇÃO AO PÚBLICO.
4. AÇÕES OBSCENAS: Ações ou gestos em direção ao público, juízes ou outros competidores considerados obscenos ou ofensivos pelo juiz principal e/ou organizador.



2. MEN'S PHYSIQUE

A categoria Men's Physique é a categoria de modelo de homem atlético com traje de banho estilo surfista. Requer-se um padrão estético mais "suave" em termos de desenvolvimento muscular e definição em comparação com as categorias clássicas de Bodybuilding e serve para selecionar e escolher o melhor competidor com dotes de modelo de fitness masculino. Os competidores da categoria Men's Physique devem usar um traje de banho clássico de surfista, onde o comprimento (da perna) não deve ser inferior a 15 cm e não deve exceder 28 cm. A cintura não deve estar posicionada mais de 6 cm abaixo do umbigo.

Nesta categoria, os juízes buscam um físico magro, musculoso e em forma. Não se requer um nível de muscularidade nem um nível de definição extrema, que neste caso causaria penalização, pois deslocaria o parâmetro de referência para a categoria de bodybuilding. É muito importante mostrar uma musculatura tonificada e um físico harmonioso em seu conjunto, uma cintura estreita, exibir uma boa forma em "V" e uma boa musculatura abdominal. Tudo isso deve ser acompanhado de uma boa aparência geral e de uma estética agradável. Os competidores da categoria Men's Physique serão avaliados também como modelos de Fitness, o que significa que devem cuidar também do aspecto geral e de sua

apresentação. A pontuação será afetada na pré-competição dentro da rodada de simetria e no "T-Walk" (desfile).

Não são requeridas as poses obrigatórias como na categoria tradicional de bodybuilding, e mais, se realizarem as clássicas poses de bodybuilder, isso pode ser motivo de penalização. A simetria será avaliada durante a execução dos quartos de giro para a direita. As mãos, tanto nas poses frontais quanto nas laterais, podem ser mantidas ao lado das coxas ou, também, uma das duas, a escolha pessoal, pode ser apoiada na cintura.

POSE FRONTAL:

Os atletas se colocam de frente para os juízes. Os pés permanecem paralelos enquanto as mãos podem ser mantidas ao lado ou com uma mão descansando sobre a cintura.

POSE LATERAL:

As coxas dos competidores estão direcionadas para os lados do palco e a cabeça para o júri. Os ombros devem rotacionar um máximo de 30 graus em direção aos juízes para enfatizar a "forma em V".

POSE DORSAL:

Os competidores estão olhando para a parte traseira do palco. Os pés permanecem paralelos. Os dorsais devem estar abertos para enfatizar a "forma em V". As mãos podem ser mantidas ao lado ou com uma mão apoiada na cintura.

Quando se realiza o T-Walk (desfile), os competidores devem realizar uma postura lateral olhando para o centro do palco quando estão no ponto de poses externo. No ponto central, os competidores devem realizar uma pose frontal, uma pose posterior e depois retornar à pose frontal antes de caminhar para o próximo ponto de poses externo. As posturas não devem ser mantidas por mais de 3 segundos cada uma e a apresentação individual completa deve ser concluída em 30 segundos (o Juiz Principal possivelmente permitirá mais tempo dependendo do tamanho do palco).

CENTRO DO PALCO POSTERIOR – POSE FRONTAL

TARIMA LADO ESQUERDO | TARIMA CENTRAL | TARIMA LADO DIREITO |

|-----|-----|-----|
| Pose Perfil Direito | Pose De Frente e Pose De Costas
| Pose Perfil Esquerdo |

Em espetáculos com muitos competidores, estes caminharão no palco até o ponto central e realizarão

uma pose frontal, uma postura lateral, uma pose posterior e finalizarão com uma pose frontal. Em espetáculos de grandes dimensões, os competidores devem completar sua apresentação em 15 segundos.

3. WOMEN'S BIKINI

Na categoria Women's Bikini, é a categoria de modelo de mulher esbelta. Requer-se um padrão estético mais "suave" em termos de desenvolvimento muscular e definição em comparação com a categoria de Women's Figure, onde além do nível de fitness, será valorizada a beleza e a apresentação no palco. Serve para selecionar e escolher a melhor competidora com dotes de modelo feminino. As competidoras devem estar cientes dessas diferenças na avaliação.

TRAJE DE BANHO DE COMPETIÇÃO

As competidoras devem usar um traje de banho de duas peças e sapatos de salto alto com ou sem plataformas. Devem usar um traje de banho tanto para a pré-avaliação quanto para o espetáculo da tarde. O traje de banho de duas peças deve ser de bom gosto; micro biquíni ou tanga não são permitidos. Pode ser decorado com pedrarias, lantejoulas, paetês, etc., para aumentar seu efeito. Os piercings são permitidos, desde que não sejam ofensivos. Podem ser usadas

joias (brincos, colares, pulseiras), mas não devem cobrir o corpo e não devem ser de mau gosto.

SESSÃO DE AVALIAÇÃO

- "Forma física e equilíbrio geral": Na categoria Bikini, será valorizado um aspecto mais magro e suave ($\pm 11-13\%$ BF) em comparação com as competidoras de Figure.
- "Presença e Beleza": Será levado em conta a beleza facial, o bronzado, o cabelo e/ou penteado, a maquiagem e as unhas.
- "Apresentação e desfile": Será valorizado o nível de graça, aplomo e confiança no palco.

EXECUÇÃO DAS POSES

A. DE FRENTE, SEMI-RELAXADA:

- Devem manter os calcanhares alinhados (espaçados não mais que a largura dos ombros) ou manter um pé ligeiramente girado para fora com o joelho correspondente ligeiramente dobrado e o outro pé girado para o exterior, com a perna estendida lateralmente e o joelho ligeiramente dobrado ou estendido, com ou sem mão na cintura. Em outra variante, a competidora pode manter uma perna estendida e a outra dobrada sobre o joelho da perna estendida. Esta é a pose chamada "Betty Boop". Esta

postura também pode ser realizada com ou sem uma mão na cintura.

- As coxas devem apontar para os juízes, os braços podem permanecer estendidos ao lado ou pode-se apoiar uma mão na cintura. Nota: Os braços não devem tocar o traje, nem manter-se excessivamente abertos.

- Podem abrir os dorsais, embora não tanto quanto em Figure. A forma de V nesta categoria não oferece mais vantagens em termos de pontuação.

- As pontas dos pés devem girar para os juízes, mas as competidoras podem girar ligeiramente para fora, se isso ajudar a destacar as coxas (isso no caso de manter os pés juntos, enquanto não seria possível no caso de escolher manter uma perna estendida).

- É possível estender as pernas lateralmente, embora o Juiz Principal corrija eventuais excessos. NOTA: o juiz principal pode pedir à competidora que aproxime seus pés.

B. DE PERFIL, SEMI-RELAXADA:

- Começando a partir da pose frontal, as competidoras dão um quarto de volta para a direita e corrigem a posição: Rotacionando a parte superior do corpo 35° para os juízes, de modo que o ombro atrasado seja visível, mas sem exagerar.

- As coxas DEVEM estar orientadas para o lado do palco, é possível levantar um pouco a coxa, mas sem exagerar, e é possível rotacionar os ombros 35° para os juízes. As coxas devem estar direcionadas para a

frente, em direção à competidora à frente, sem exceções.

- É possível rotacionar a cabeça e olhar diretamente para os juízes.

- Pode-se escolher entre as seguintes duas posições dos pés: a posição lateral exata, com o pé avançado "descentrado" apenas pela metade da distância do pé posterior (o pé em direção aos juízes deve estar em contato com a parte da frente do outro pé). Ou também é possível levantar o pé do chão, do lado dos juízes, apoiando-se sobre a base dos dedos. Em qualquer posição, as pontas dos pés devem estar voltadas para o lado do palco, não devem girar para os juízes. Também as coxas devem estar voltadas para o lado do palco.

- É importante mover o cabelo para a parte anterior do ombro para que não impeça a correta avaliação das costas.

- Pode-se colocar uma mão atrás da cintura ou deixá-la estendida com a palma voltada para o corpo.

C. DE COSTAS, SEMI-RELAXADA:

- A partir da posição lateral, as competidoras dão um quarto de volta para a direita, de frente para a cortina do palco.

- Assim como na pose frontal, podem manter os calcanhares alinhados (espaçados 5-15 cm) ou manter um pé ligeiramente girado para fora e o joelho correspondente ligeiramente dobrado e o outro pé orientado para fora, com a perna estendida

lateralmente e o joelho ligeiramente dobrado ou estendido, com ou sem a mão na cintura.

- As competidoras também podem optar por colocar os pés em uma posição "T", criando assim uma cruz.

- As competidoras devem mover o cabelo sobre um dos dois ombros para que as costas sejam completamente visíveis.

- Podem manter os braços estendidos ao lado com as palmas das mãos voltadas para o corpo ou colocando uma mão na cintura.

- Os dorsais devem estar abertos, mas não excessivamente, para destacar a simetria da parte superior do corpo.

NOTA: Durante a execução da pose posterior, a competidora nunca pode girar a cabeça para os juízes, nem inclinar-se para a frente ou com as pernas separadas, essas duas variantes não serão permitidas.

EXECUÇÃO DO DESFILE

O desfile ou "T-walk" é o momento em que as competidoras têm a oportunidade de mostrar aos juízes a presença, o equilíbrio e a segurança. As competidoras devem caminhar de forma agradável e com segurança. No entanto, uma atitude muito chamativa/provocativa e permanecer muito tempo no palco será penalizado. O desfile é igual à caminhada de Figure, mas mais suave. O desfile será realizado de acordo com as instruções do organizador local,

embora sempre dentro dos critérios do regulamento WNBF. As competidoras realizarão o desfile ao longo do percurso fornecido pelo juiz principal ou organizador. As competidoras que não seguirem a rota designada serão penalizadas.

As poses obrigatórias devem ser executadas em três pontos distintos do palco, e são:

CENTRO DO PALCO POSTERIOR – POSE FRONTAL

| TARIMA LADO ESQUERDO | TARIMA CENTRAL |
TARIMA LADO DIREITO |

|-----|-----|-----|
| Pose Perfil Direito | Pose De Frente e Pose De Costas
| Pose Perfil Esquerdo |

PONTUAÇÃO DE CADA RODADA

Os juízes atribuem a pontuação e elaboram a classificação ao final de cada rodada. Por exemplo, se houver 8 competidoras em uma categoria, os juízes atribuem as posições, do primeiro ao oitavo, em cada rodada. Ao final das três sessões, os juízes somam a pontuação e determinam a posição final de cada competidora. Se duas competidoras obtiverem a mesma pontuação final, os juízes utilizarão a pontuação da sessão de equilíbrio físico global para determinar a classificação final.

4. WOMEN'S FIGURE

A categoria FIGURE é a categoria de modelo de mulher ATLÉTICA, por isso a beleza do rosto é um elemento secundário e serão priorizadas as formas do corpo, o tom muscular, a presença no palco e o aspecto de bem-estar e saúde geral. A categoria FIGURE é julgada através de uma sessão de pré-avaliação, na qual as competidoras são comparadas com um biquíni de duas peças cruzado nas costas e sapatos de salto alto com ou sem plataforma.

CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO

1. Estética corporal em traje de banho: A atleta deve ter um corpo simétrico (Forma de V) com um tom muscular e uma definição superior à categoria Bikini, não apresentando um tom muscular extremamente desenvolvido nem uma vascularização excessiva como se requer em categorias superiores (Fit Body e Bodybuilding). As atletas que não cumprirem esses requisitos serão penalizadas com uma pontuação inferior.
2. Apresentação e Desfile: Será valorizado o nível de graça, aplomo, beleza e confiança no palco.

PRÉ-AVALIAÇÃO

Os juízes valorizarão o tom muscular, a definição, a simetria, a beleza (maquiagem, penteado, etc.), a presença no palco, a postura, a elegância e a forma física em geral. Todas as poses serão realizadas para ver todas as competidoras na mesma posição em relação aos juízes. O juiz principal pode pedir para mudar as posições entre as competidoras para poder compará-las com outras competidoras em diferentes pontos do palco. ### EXECUÇÃO DAS POSES

A. DE FRENTE, SEMI-RELAXADA: Os calcanhares devem estar unidos e alinhados, sem que um dos pés esteja mais avançado que o outro. Os calcanhares não podem espaçar-se mais de 5-8 cm. As coxas devem estar voltadas para os juízes e os braços devem permanecer ligeiramente flexionados e estendidos aos lados (não devem tocar o corpo e não devem estar muito abertos). As pontas dos pés devem girar-se para os juízes, mas as competidoras podem rotacionar ligeiramente para o exterior as pontas dos pés se isso ajudar a mostrar melhor as pernas. Cada pé pode rotacionar por um máximo de 15°. O não cumprimento desta regra deve ser corrigido pelo juiz principal. Além disso, o juiz principal pode insistir que os pés estejam perfeitamente unidos, por isso é necessário preparar-se também nesta posição, caso seja solicitada.

B. DE PERFIL, SEMI-RELAXADA: Aceita-se uma ligeira rotação de 35° (apenas da parte superior do corpo), de

modo que o ombro mais atrasado seja visível, mas sem exagerar. A coxa deve estar direcionada para um lado do palco. O olhar também deve estar direcionado para o lado do palco. Os pés também devem estar orientados para o mesmo lado e devem estar paralelos. Os pés podem estar "desalinhados" apenas pela metade do comprimento do pé. O cabelo longo deve ser movido para trás dos ombros para não tapar a visão das costas para os juízes. As mãos não devem descansar sobre o corpo e devem cair naturalmente. No entanto, o juiz principal pode solicitar a postura lateral com a mão mais afastada dos juízes apoiada na cintura, então prepare-se se necessário.

*C. DE COSTAS, SEMI-RELAXADA: Esta posição é muito semelhante à frontal. Os pés devem estar unidos ou muito próximos (calcanhares espaçados não mais de 5-8 cm). As pontas dos pés não podem orientar-se para fora. Os pés não podem estar desalinhados (ou seja, um mais atrás que o outro). As competidoras devem mover o cabelo para um lado quando estão de costas para que seja possível ver o desenvolvimento das costas (caso tenham cabelo longo). No entanto, não podem girar o torso de lado ou colocar uma mão na cintura, etc. Os braços devem estender-se e as mãos devem cair naturalmente, com os dorsais bem estendidos para mostrar a simetria da parte superior do corpo.

D. DESFILE ou "T-WALK": Todas as competidoras farão um desfile no palco em traje de banho, tanto para a

PRÉ-AVALIAÇÃO quanto para o espetáculo da tarde. No entanto, caso haja um grande número de participantes, a execução do desfile na pré-avaliação fica a critério do promotor do evento. O desfile será realizado levando em conta os limites do palco, embora sempre respeitando o regulamento WNBFBRAZIL. O desfile ou “T-WALK” é o momento em que as competidoras têm a oportunidade de mostrar aos juízes a graça, o equilíbrio e a segurança. As competidoras devem caminhar de forma agradável e com segurança. No entanto, uma exposição muito chamativa/provocativa e permanecer muito tempo no palco será penalizado. A caminhada será realizada de acordo com as instruções do organizador local, embora sempre dentro dos critérios do regulamento WNBFBRAZIL. As competidoras realizarão o desfile ao longo do percurso fornecido pelo juiz principal ou organizador. As competidoras que não seguirem a rota designada serão penalizadas.

As poses obrigatórias devem ser executadas em três pontos distintos do palco, e são:

CENTRO DO PALCO POSTERIOR – POSE FRONTAL

| TARIMA LADO ESQUERDO | TARIMA CENTRAL |
TARIMA LADO DIREITO |

|-----|-----|-----|

| Pose Perfil Direito | Pose De Frente e Pose De Costas

| Pose Perfil Esquerdo |

3. REQUISITOS PARA AS ATLETAS

As competidoras devem usar um traje de banho de duas peças cruzado nas costas e sapatos de salto alto com ou sem plataforma. As competidoras devem usar traje de banho de competição tanto para a pré-avaliação quanto para o espetáculo da tarde. O traje de banho de duas peças deve ser de bom gosto; micro biquíni, tanga ou fio dental não são permitidos. Pode ser decorado com pedrarias, lantejoulas, brilhos, etc., para aumentar seu efeito. Os piercings são permitidos, desde que não sejam ofensivos. Podem ser usadas outras joias (brincos, colares, pulseiras), mas não devem cobrir o corpo e não devem ser de mau gosto.

WNBIFTM
BRAZIL