



BODY FITNESS

Body Fitness foi oficialmente reconhecida pelo Conselho Executivo da IFBB e membros afiliados no Congresso Anual da IFBB em 27 de outubro de 2002 no Cairo, Egito.

Nesta modalidade esportiva, a ênfase está na estética, beleza, feminilidade, combinado com um físico atlético.

Uma boa tonificação ou definição muscular tanto na parte superior, bem como a parte inferior do atleta (abdômen, ombros, braços, costas e pernas).

Deve ser um corpo firme, sem excesso de tecido adiposo e, acima de tudo, não deve ter celulite.

A aparência física geral é classificada.

A avaliação começa desde o momento em que é chamada para a plataforma, até o final de sua apresentação.

DIVISÕES

JÚNIOR



- **Mundial**
 - Atletas de 16 a 20 anos. Divisão Unificada.
 - Atletas de 21 a 23 anos. Divisão Unificada.
- **Sul-américa**
 - Atletas de 16 a 23 anos. Divisão Unificada.

SÊNIOR



- ✓ Atletas maiores de 23 anos

Divisões

- **Mundial**
 - Até e incluindo 158 cm
 - Até e incluindo 163 cm
 - Até e incluindo 168 cm
 - Acima de 168 cm
- **Sul-américa**
 - Até e incluindo 158 cm
 - Até e incluindo 163 cm
 - Acima de 163 cm

MASTER



- **Mundial**
 - Atletas de 35 a 39 anos – Divisão unificada
 - Atletas de 40 a 44 anos – Divisão unificada
 - Atletas com mais de 45 anos – Divisão unificada
 - **Sul-américa**
 - Atletas de 35 a 44 anos – Divisão unificada
 - Atletas com mais de 45 anos – Divisão unificada
-

ROUNDS: ELIMINATÓRIAS – SEMIFINAIS – FINAIS – PREMIAÇÃO

ELIMINATÓRIAS – SEMIFINAIS



Procedimentos de eliminatória e semifinais

A rodada eliminatória ocorre quando o número de participantes é superior a 15 atletas e semifinais quando for igual ou inferior a 15 atletas.

Elas entram pelo lado esquerdo do palco (tomando como referência a localização de juízes) e alinhar em uma única linha de frente para o público, então todo o grupo fará duas paradas: frente e verso.

Os juízes de palco girarão a linha imediatamente, fazendo com que a atleta com o número mais baixo, vire para o lado esquerdo e as outras seguem-na até o extremo oposto do palco, colocando o número mais baixo à esquerda do juízes; então todo o grupo de frente para o público fará duas paradas: de frente e de costas.

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

Posteriormente, são divididas em pequenos grupos (4, 5 ou 6, de acordo com o total de participantes), serão chamadas ao centro do palco para fazer as 4 voltas detalhadas abaixo, enquanto as outras atletas continuam posicionadas nas diagonais, mantendo uma postura adequada:

- **Quarto de volta para a direita**, mostra o lado esquerdo
- **Quarto de volta de costas**, mostra as costas
- **Quarto de volta para a direita**, mostra o lado direito
- **Quarto de volta para frente**, mostra a frente

No final dos quartos de volta, todas as concorrentes se formam em uma única linha e em ordem numérica, antes de sair do palco.

As competidoras que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e, se manter uma postura ruim serão despontuadas.

DESCRIÇÃO DOS QUARTOS DE VOLTA

DE FRENTE



A competidora ficará de pé e **de frente para os juízes** com os olhos voltados para a frente, posição obrigatória a ser tomada pela competidora na linha de trás e na linha principal competição até que o diretor da competição indique o contrário.

Calcanhares e joelhos juntos e estendidos, pernas retas e semi-relaxadas, mãos e cotovelos flexionados separados, paralelos ao nível do tronco abaixo dos ombros.

As palmas das mãos voltadas para o tronco com os dedos flexionados em punhos ou estendido para se adequar ao atleta. Contraia o abdômen para dentro para manter a estabilidade e verticalidade, levante o peitoral, mantendo os dois ombros paralelos, o pescoço direto olhando para frente.

QUARTO DE VOLTA A DIREITA



A competidora executará o primeiro quarto de volta para a direita. Elas vão **mostrar o seu lado esquerdo para os juízes**. Calcanhares e joelhos juntos e estendidos, abdômen contraído para dentro para manter a verticalidade e a estabilidade.

Vai elevar o peitoral com o pescoço reto e olhar para frente, elevar os ombros paralelo ao tronco, cotovelos flexionados, dedos das mãos flexionado direcionado ao tronco, os dois braços no ar, o esquerdo para trás, e o direito na frente do tronco, ombros paralelos, com uma breve rotação no nível da cintura para a esquerda sem alterar nenhuma posição descrita acima.

QUARTO DE VOLTA DE COSTAS



A competidora executará o próximo quarto de volta e ficará **de costas para a juízes**. Calcanhares e joelhos juntos e estendidos, pernas e tronco retos e semi-relaxado, mãos e cotovelos flexionados e separados paralelamente ao nível do tronco abaixo dos ombros, palmas voltadas para o tronco com os dedos estendido.

Contraindo o abdômen para dentro para manter a verticalidade e a estabilidade, eleve o peitoral, mantendo os dois ombros paralelos, o pescoço reto, olhando para a frente.

QUARTO DE VOLTA A DIREITA



A competidora executará o quarto volta à direita. Ela mostrará **seu lado direito para os juízes**. Calcanhares e joelhos juntos, abdômen contraído para dentro manter a estabilidade e a verticalidade, elevar o peitoral, pescoço reto, olhar reto, levantando os ombros paralelos ao tronco, cotovelos flexionados, palmas das mãos com os dedos estendidos ou fechados ao punho do atleta, direcionado para o tronco.

Ambos os braços no ar, posiciona o braço direito em direção às costas, palmas das mãos em direção ao tronco, braço esquerdo em direção à frente do tronco, mantendo a palma da mão em direção ao tronco.

Os ombros, braços e tronco juntos fazem uma breve curva para a direita sem alterar qualquer posição descrita acima.

FINAIS / CAMINHADA "I" (I-WALKING)



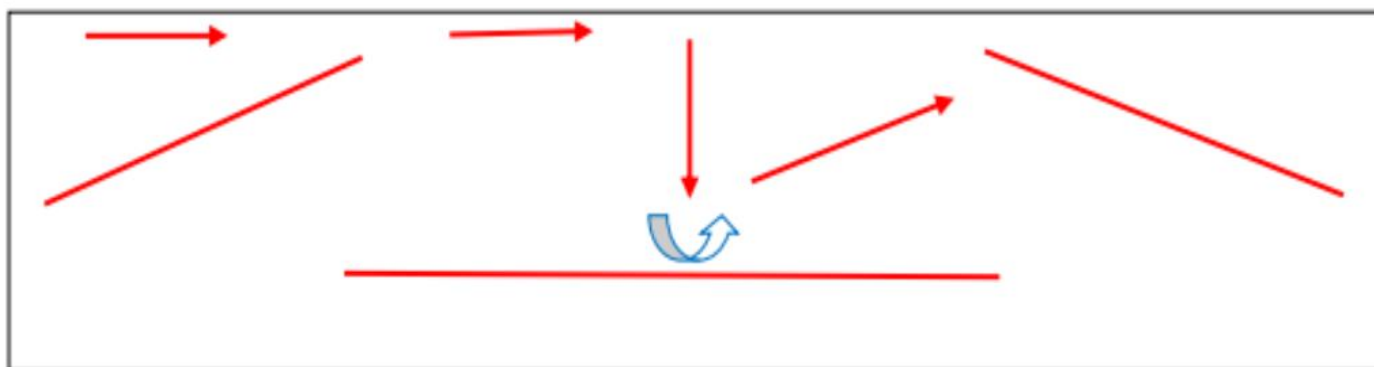
Esta caminhada será realizada apenas pelas 6 finalistas na final.

Elas serão chamadas para o palco, uma por uma, em ordem numérica. Saindo de trás do palco, caminhando até o centro, pare em frente ao painel de juízes e execute quatro (4) poses (de sua escolha).

Ela retornará à sua posição na linha diagonal do palco, esperando as outras competidoras realizarem sua caminhada.

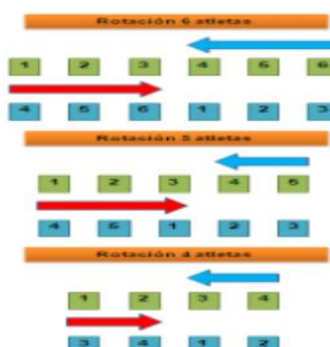
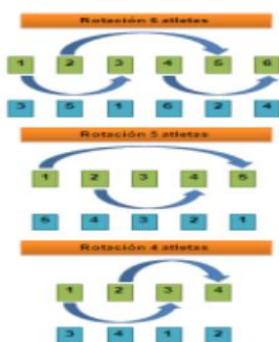
Após a caminhada "I" de todas as atletas, serão posicionadas à frente na linha de competição para realizar os quartos de volta. Elas serão instruídas a dar 4 passos em direção ao fundo do palco, onde permanecerão. Após alguns segundos, elas serão orientadas a darem 4 passos até a frente do palco na linha de competição.

Os juízes de palco alternarão as posições das atletas e solicitarão novamente os quartos de volta. Após a segunda comparação, elas serão direcionadas, para deixar o palco.



ROTAÇÃO DAS ATLETAS

A rotação das atletas é realizada de qualquer uma das formas indicadas abaixo:



PREMIAÇÃO



CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Para a cerimônia de premiação, as 6 finalistas serão chamadas ao palco. Elas vão entrar em fila uma após a outra em ordem numérica e avançam para se posicionar diante do público na linha de premiação.

O número, nome e país da competidora serão anunciados. Elas serão premiadas, começando o prêmio com o sexto lugar e continuará, o quinto, 4º, 3º, 2º. e 1º lugar.



As atletas devem manter uma atitude correta e receber o resultado de sua participação com profundo respeito, elas devem permanecer no palco até o diretor de competição anunciar o início, elas 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 A GANHADORA DO PRIMEIRO LUGAR



CAMPEÃ OVERALL



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

Imediatamente após a cerimônia de premiação, as vencedoras de cada categoria serão chamadas ao palco em ordem numérica e formarão uma única linha.

O juiz principal da competição chamará as competidoras em ordem numérica para o centro do palco, onde elas 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.