



Bikini Fitness foi oficialmente reconhecida pelo Conselho Executivo da IFBB e membros afiliados, no Congresso Anual da IFBB em 7 de novembro de 2010 em Baku, Azerbaijão.

É a categoria de menor desenvolvimento de massa muscular de todas as categorias femininas.

Foi criado para mostrar feminilidade, estilo, belos contornos, bons tônus musculares (ombros, costas, pernas), confiança e uma apresentação atraente.

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

Não deve ter hipertrofia muscular, separações musculares, vascularização ou estrita definição, que será penalizada.

Uso do fio dental não é permitido.

A aparência física geral é classificada.

Proporção corporal, aparência beleza saudável e facial e os detalhes associados a ela: cabelo, maquiagem, tom e cor da pele.

A cor da pele é essencial e não deve ser pintada com uma cor muito escura, pois, tanto quanto possível, deve mostrar a cor natural do participante.

O penteado e a maquiagem são aspectos elegantes que também são levados em consideração ao serem julgados.

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

DIVISÕES

JUNIOR



Mundial

- Atletas de 16 a 20 anos. Divisão Unificada.
- Atletas de 21 a 23 anos. **Divisões:**
 - Até e inclusive 160 cm.
 - Até e inclusive 166 cm.
 - Acima de 166 cm.

Sul-Americano

- Atletas de 16 a 23 anos. Divisão Unificada

SÊNIOR



- Atletas acima de 23 anos.

Divisões:

Mundial

Até e inclusive 158 cm.
Até e inclusive 160 cm.
Até e inclusive 162 cm.
Até e inclusive 164 cm.
Até e inclusive 166 cm.
Até e inclusive 169 cm.
Até e inclusive 172 cm.
Acima de 172 cm

Sul-Americano

Até e inclusive 160 cm.
Até e inclusive 162 cm.
Até e inclusive 164 cm.
Até e inclusive 166 cm.
Até e inclusive 169 cm.
Acima de 169 cm.

MASTER



Mundial

Atletas de 35 a 39 anos. Divisão Unificada.
Atletas de 40 a 44 anos. Divisão Unificada.
Atletas + 45 anos. Divisão Unificada.

Sul-Americano

Atletas + 30 anos. Divisão Unificada.
Atletas + 35 anos. Divisão Unificada.

RODADAS: ELIMINATÓRIAS - SEMIFINAIS – FINAIS – PREMIAÇÃO

ELIMINATÓRIAS – SEMIFINAIS



PROCEDIMENTOS DAS RODADAS ELIMINATÓRIAS 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 alinham em uma única fila 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 a seguem caminhando até o extremo oposto do palco, colocando o número mais baixo à esquerda dos juízes; então todo o grupo de frente para o público fará duas paradas: de frente e de costas.

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

Posteriormente, são divididos em pequenos grupos (4, 5 ou 6, de acordo com o total de participantes), que serão chamados ao centro do palco para fazer os 4 de voltas detalhados abaixo, enquanto as outras atletas continuam posicionadas nas diagonais, mantendo uma postura adequada.

Quarto de volta a direita, mostre o lado esquerdo.

Quarto de volta de costas, mostre as costas.

Quarto de volta a direita, mostre o lado direito.

Quarto de volta de frente, mostre a frente.

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

As competidoras que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e, se mantendo em uma postura ruim, diminuirá sua pontuação.

DESCRIÇÃO DOS QUARTOS DE VOLTA

DE FRENTE

A competidora ficará de pé e **virada para a frente**, com o rosto e os olhos voltados para a frente na mesma posição do corpo, com uma mão na cintura e uma perna levemente em direção ao lado.

A outra mão relaxou ao lado do corpo com a palma da mão aberta e os dedos posicionados em uma forma estética. Pernas retas (sem dobrar os joelhos), abdômen esvaziado e ombros alinhados horizontalmente.



QUARTO DE VOLTA PARA A DIREITA

A competidora executará o primeiro quarto de volta para a direita. **Vai mostrar o seu lado esquerdo** para os juízes, sua parte superior deve estar levemente girada para os juízes e com o olhar para eles. Sua mão direita deve estar apoiada no lado direito do quadril.

Seu braço esquerdo deve cair esteticamente para o lado do corpo. A parte esquerda do quadril deve estar levemente elevada. Perna esquerda deve ser levemente flexionada e alguns centímetros a mais na frente da perna direita (que deve ser reta) e apoiada nos dedos.



DE COSTAS

A competidora executará o próximo quarto de volta e ficará de **costas para os juízes**.

A atleta deve ficar quase reta, sem se inclinar para a frente, com uma mão apoiada no quadril (lado de sua escolha) e uma perna levemente para o lado.

O outro braço relaxado ao lado do corpo com a palma da mão aberta e os dedos posicionados em uma forma estética.

Pernas retas (sem dobrar os joelhos) e ombros em uma linha horizontal.

A competidora manterá a pose o tempo todo e é proibido virar o corpo e / ou a cabeça em todo o momento.



QUARTO DE VOLTA A DIREITA

A competidora executará a quarta volta à direita.

Ela mostrará seu lado direito para juízes, sua parte superior deve estar levemente girada para os juízes e com o olhar para eles.

Sua mão esquerda deve estar apoiada no lado esquerdo do quadril.

Esteticamente, seu braço direito deve cair para o lado do corpo.

O lado direito do quadril deve estar ligeiramente elevado.

A perna direita deve estar levemente flexionada e alguns centímetros à frente da perna esquerda (que deve estar reta) e apoiada nos dedos.



FINAIS / CAMINHADA "I" (I-WALKING)



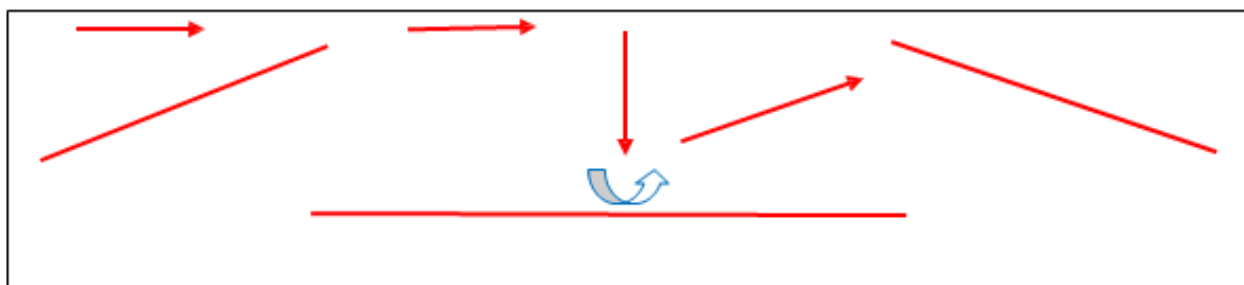
Esta caminhada será realizada apenas pelas 6 finalistas na final.

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.

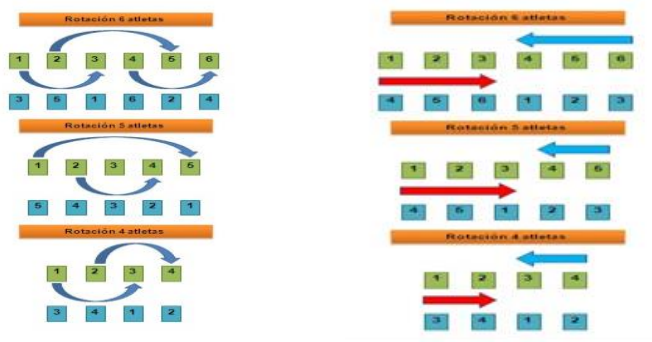
Após a caminhada "I" de todas as atletas, serão posicionadas à frente na linha de competição para realizar os quartos de volta. Elas serão instruídas a dar 4 passos em direção ao fundo do palco, onde permanecerão. Após alguns segundos, elas serão orientadas a darem 4 passos até a frente do palco na linha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

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



ROTAÇÃO DAS ATLETAS

A rotação das atletas é realizada de qualquer das formas assinaladas abaixo:



PREMIAÇÃO



CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Para a cerimônia de premiação, as 6 finalistas serão chamadas ao palco.

Eles vão entrar uma atrás das outras em ordem numérica e avançarão para se posicionar diante do público na linha de premiação.

O número, nome e país da competidora serão anunciados.

Eles serão premiados, começando o prêmio com o sexto lugar e continuará, o quinto. 4th. 3rd. 2nd. e 1º lugar.



As atletas devem manter uma atitude correta ao receber o resultado de sua participação com profundo respeito, deverão permanecer no palco até o diretor de competição anunciar a saída, elas não poderão tirar 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.
Elas devem aceitar seus lugares, medalhas e / ou prêmios e participar da cerimônia de premiação até o fim.
A concorrente, que ostensivamente desaprova ou sai do palco sem terminar a cerimônia de premiação, pode ser desqualificada.

FOTOGRAFIA OFICIAL COM AS 3 PRIMEIRAS COLOCADAS



FOTOGRAFIA OFICIAL COM A PRIMEIRA COLOCADA



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.