



WELLNESS FITNESS

A **Wellness Fitness** foi oficialmente reconhecida pelo Conselho Executivo da IFBB e Membros Afiliados no Congresso Anual da IFBB em 4 de novembro de 2016 em Benidorm, Espanha.

Foi criada para mostrar feminilidade, estilo, belos contornos, bom tônus muscular (ombros, costas, pernas), confiança e uma apresentação atraente. Deve ser um físico firme, sem excesso de tecido adiposo e acima de tudo, você não deve ter celulite.

Embora simetria e proporção sejam buscadas em todas as categorias femininas da IFBB, essa modalidade é caracterizada por ter um maior desenvolvimento muscular da parte inferior dos atletas (glúteos e coxas), sendo este o detalhe mais relevante dessas atletas.

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

A aparência física geral é classificada. Aparência saudável e beleza facial e os detalhes associados: cabelo, maquiagem, tom e cor da pele. A cor da pele é essencial e não deve ser pintada com uma cor muito escura, pois deve ser mais próximo ao natural da atleta.

Cabelo e maquiagem são aspectos elegantes que também são levados em consideração no julgamento.

A avaliação começa desde o momento em que é chamada para o palco, 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.
- **América do Sul**
 - Atletas de 16 a 23 anos. Divisão Unificada.

SÊNIOR



- ✓ Atletas maiores de 23 anos

Divisões

- Até e incluindo 158 cm
- Até e incluindo 163 cm
- Até e incluindo 168 cm
- Acima de 168 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
- **América do Sul**
 - Atletas com mais de 35 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 em pé e **virada de 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 ao lado.

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

QUARTO DE VOLTA A DIREITA



A competidora executará o primeiro quarto de volta para a direita. **Vai mostrar o seu lado deixado** para os árbitros, sua parte superior deve ser levemente voltada para os árbitros com a olhar para eles. Sua mão direita deve estar apoiada no lado direito do quadril. Seu braço esquerdo deve ser posicionado esteticamente para o lado do corpo, com o cotovelo estendido.

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

QUARTO DE VOLTA DE COSTAS



A competidora executará o próximo quarto de volta e **ficará de costas** para os árbitros. Deverá ficar reta, sem se inclinar para a frente, com uma mão apoiada no quadril (lado de sua escolha) e uma perna levemente para o lado.

A outra mão relaxada ao lado do corpo, cotovelo estendido, 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 rosto em todos os momentos.

QUARTO DE VOLTA A DIREITA



A competidora executará o quarto volta à direita. Ela **mostrará seu lado direito para os árbitros**, seu tronco deve ser ligeiramente virado para os árbitros, com os olhos neles. Sua mão esquerda deve estar apoiada no lado esquerdo do quadril.

Seu braço direito deve ser posicionado ao 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 ser direita) e apoiado nos dedos.

FINAIS / CAMINHADA "I" (I-WALKING)



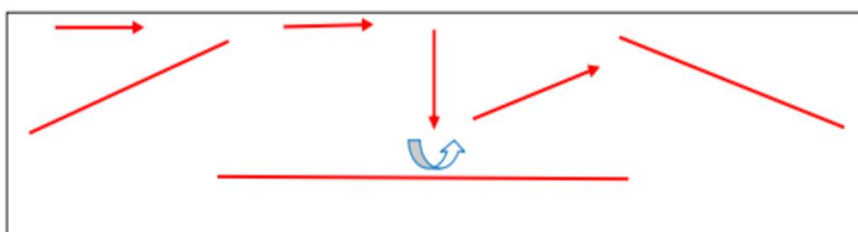
Esta caminhada será realizada apenas pelas 6 finalistas na final.

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 juízes de palco alternarão as posições das atletas e solicitarão novamente os quartos de volta. Após a segunda comparação, elas serão rotacionadas, 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.