



O **Culturismo Clássico** foi oficialmente reconhecido pelo Conselho Membros executivos e afiliados da IFBB no Congresso Anual da IFBB em 27 de Novembro de 2005 em Xangai, China.

É avaliado exatamente da mesma forma, com os mesmos parâmetros e critérios que as categorias de fisiculturismo.

## DIVISÕES

### JÚNIOR



- **Mundial**
  - Atletas de 16 a 20 anos – Divisão unificada, com relação altura / peso
  - Atletas de 21 a 23 anos: - Divisão unificada, com relação altura / peso
- **Relação altura / peso**
  - Até e incluindo 162 cm: - 3 Kg
  - Até e incluindo 165 cm: - 2 Kg
  - Até e incluindo 168 cm: - 1 Kg
  - Até e incluindo 171 cm: 0 Kg
  - Até e incluindo 175 cm: + 1 Kg
  - Até e incluindo 180 cm: + 3 Kg
  - Até e incluindo 188 cm: + 5 Kg
  - Até e incluindo 196 cm: + 6 Kg
  - Acima de 196 cm: + 7 Kg
- ✓  $\text{Altura (-100) + (margem permitida) = (peso máximo total)}$
- **América do Sul**
  - Atletas de 16 a 23 anos – Divisão unificada, com relação altura / peso

<b>TABELA FISICULTURISMO CLÁSSICO JÚNIOR</b>																	
ATÉ 162 cm		ATÉ 165 cm		ATÉ 168 cm		ATÉ 171 cm		ATÉ 175 cm		ATÉ 180 cm		ATÉ 188 cm		ATÉ 196 cm		MAIS 196 cm	
Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso
162	59	162,5	60,5	165	64	168,5	68,5	171,5	72,5	175,5	78,5	180,5	85,5	188,5	94,5	196,5	103,5
<b>- 3 Kg</b>		163	61	165,5	64,5	169	69	172	73	176	79	181	86	189	95	197	104
		163,5	61,5	166	65	169,5	69,5	172,5	73,5	176,5	79,5	181,5	86,5	189,5	95,5	197,5	104,5
		164	62	166,5	65,5	170	70	173	74	177	80	182	87	190	96	198	105
		164,5	62,5	167	66	170,5	70,5	173,5	74,5	177,5	80,5	182,5	87,5	190,5	96,5	198,5	105,5
		<b>- 2 Kg</b>		167,5	66,5	171	71	174	75	178	81	183	88	191	97	199	106
				168	67	<b>0 Kg</b>		174,5	75,5	178,5	81,5	183,5	88,5	191,5	97,5	199,5	106,5
				<b>- 1 Kg</b>				175	76	179	82	184	89	192	98	200	107
								<b>1 Kg</b>		179,5	82,5	184,5	89,5	192,5	98,5	200,5	107,5
										180	83	185	90	193	99	201	108
										<b>3 Kg</b>		185,5	90,5	193,5	99,5	201,5	108,5
												186	91	194	100	202	109
												186,5	91,5	194,5	100,5	202,5	109,5
												187	92	195	101	203	110
												187,5	92,5	195,5	101,5	203,5	110,5
												188	93	196	102	204	111
												<b>5 Kg</b>		<b>6 Kg</b>		<b>7 Kg</b>	

### SÊNIOR



- Atletas maiores de 23 anos

### Divisões

- **Mundial**
  - Até e incluindo 168 cm
  - Até e incluindo 171 cm
  - Até e incluindo 175 cm
  - Até e incluindo 180 cm
  - Acima de 180 cm
- **América do Sul**
  - Até e incluindo 168 cm
  - Até e incluindo 171 cm
  - Até e incluindo 175 cm
  - Acima de 175 cm
- **Relação altura / peso**
  - Até e incluindo 168 cm: + 0 Kg
  - Até e incluindo 171 cm: + 2 Kg
  - Até e incluindo 175 cm: + 4 Kg
  - Até e incluindo 180 cm: + 7 Kg
  - Até e incluindo 188 cm: + 9 Kg
  - Até e incluindo 196 cm: + 11 Kg
  - Acima de 196 cm: + 13 Kg

✓  $\text{Altura} (-100) + (\text{margem permitida}) = (\text{peso máximo total})$

## TABELA FISICULTURISMO CLÁSSICO SÊNIOR

ATÉ 168 cm		ATÉ 171 cm		ATÉ 175 cm		ATÉ 180 cm		ATÉ 188 cm		ATÉ 196 cm		MAIS 196 cm	
Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso	Altura	Peso
168	68	168,5	70,5	171,5	75,5	175,5	82,5	180,5	89,5	188,5	99,5	196,5	109,5
<b>0 Kg</b>		169	71	172	76	176	83	181	90	189	100	197	110
		169,5	71,5	172,5	76,5	176,5	83,5	181,5	90,5	189,5	100,5	197,5	110,5
		170	72	173	77	177	84	182	91	190	101	198	111
		170,5	72,5	173,5	77,5	177,5	84,5	182,5	91,5	190,5	101,5	198,5	111,5
		171	73	174	78	178	85	183	92	191	102	199	112
	<b>2 Kg</b>			174,5	78,5	178,5	85,5	183,5	92,5	191,5	102,5	199,5	112,5
				175	79	179	86	184	93	192	103	200	113
			<b>4 Kg</b>			179,5	87,5	184,5	93,5	192,5	103,5	200,5	113,5
						180	88	185	94	193	104	201	114
					<b>7 Kg</b>			185,5	94,5	193,5	104,5	201,5	114,5
								186	95	194	105	202	115
								186,5	95,5	194,5	105,5	202,5	115,5
								187	96	195	106	203	116
								187,5	96,5	195,5	106,5	203,5	116,5
								188	97	196	107	204	117
								<b>9 Kg</b>		<b>11 Kg</b>		<b>13 Kg</b>	



## MASTER



- **Mundial**
    - Atletas de 40 a 44 anos – Divisão unificada, com relação altura / peso
    - Atletas de 45 a 49 anos – Divisão unificada, com relação altura / peso
    - Atletas + 50 anos – Divisão unificada, com relação altura / peso
  - **América do Sul**
    - Atletas + 40 anos – Divisão unificada, com relação altura / peso
- ✓ Utiliza a mesma tabela de relação altura e peso da Sênior

## ROUNDS: ELIMINATÓRIAS – SEMIFINAIS – FINAIS – PREMIAÇÃO

### ELIMINATÓRIAS – 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.

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

Os juízes de palco girarão a linha imediatamente, fazendo com que o atleta com o número mais baixo, vire para o lado esquerdo e os outros o seguem 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 os atletas em duas fileiras diagonais nas laterais do cenário, dividindo-se em grupos proporcionais de acordo com o número total de concorrentes.

Posteriormente os atletas são divididos em pequenos grupos (4, 5 ou 6, de acordo com o total de participantes), e serão chamados ao centro do palco para realizar as 4 poses comparativas detalhadas abaixo, enquanto os outros atletas mantem-se nas diagonais, mantendo uma postura adequada:

- De frente, duplo bíceps
- De perfil, peitoral de perfil
- De costas, duplo bíceps
- De frente, abdominais e pernas

De frente, duplo bíceps



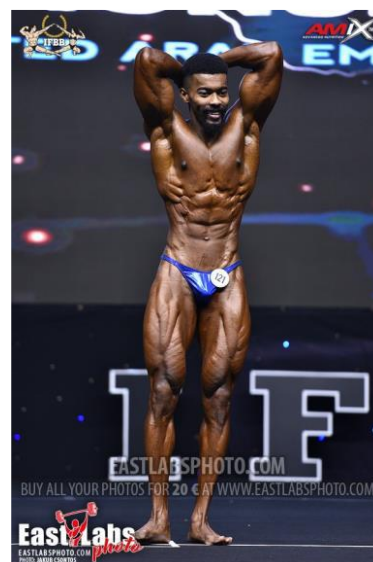
Peitoral de perfil



De costas, duplo bíceps



Abdominais e pernas



Os competidores que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e, se manter uma postura ruim serão despontuados.

Posteriormente, todos os concorrentes se posicionam em uma única linha na parte de trás do palco para realizar comparações entre os **TOP 5**. As 5 melhores atletas posicionadas serão chamadas para o centro do palco e farão os 4 quartos de volta e poses comparativas.

### QUARTOS DE VOLTA

- De frente.
- Quarto de volta à direita, mostram o lado esquerdo
- Quarto de volta de costas, mostram as costas
- Quarto de voltas à direita, mostram o lado direito



### 7 POSES COMPULSÓRIAS

- De frente, duplo bíceps.
- De frente, expansão de dorsais.
- De perfil, peitoral de perfil.
- De costas, duplo bíceps.
- De costas, expansão de dorsais.
- De perfil, tríceps
- De frente, abdominais e pernas

De frente, duplo bíceps





De frente, expansão de dorsais



De perfil, peitoral



De costas, duplo bíceps



De costas, expansão de dorsais



De perfil, tríceps



De frente, abdominais e pernas



No final das poses obrigatórias, todos os competidores formam uma única linha em ordem numérica, antes de sair do palco.



## FINAIS

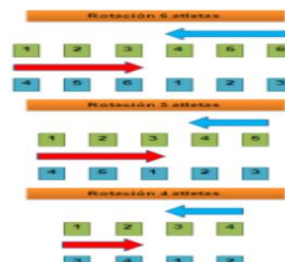
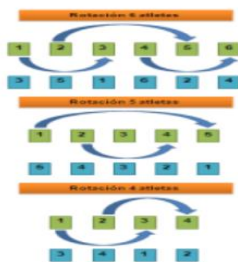


Os 6 atletas selecionados das semifinais. (Diretamente se houver menos de 6) realizam os quatro quartos de volta, as sete poses compulsórias e um minuto de posedown. Em seguida, o primeiro atleta em ordem numérica permanece no palco para executar 60 segundos de sua rotina coreográfica.



## ROTAÇÃO DOS ATLETAS

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



## PREMIAÇÃO



## CERIMÔNIA DE PREMIAÇÃO

Para a cerimônia de premiação, os 6 finalistas serão chamados ao palco. Eles vão entrar em fila um após o outro em ordem numérica e avançam para se posicionar diante do público na linha de premiação.

O número, nome e país dos competidores serão anunciados. Eles serão premiados, começando o prêmio com o sexto lugar e continuará, o quinto, 4º, 3º, 2º, e 1º lugar.



Os atletas devem manter uma atitude correta e receber o resultado de sua participação com profundo respeito, eles devem permanecer no palco até o diretor de competição anunciar o início, eles 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 O GANHADOR DO PRIMEIRO LUGAR**



## CAMPEÃO OVERALL



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

Imediatamente após a cerimônia de premiação, os vencedores de cada categoria serão chamados ao palco em ordem numérica e formarão uma única linha.

O juiz principal da competição chamará os competidores em ordem numérica para o centro do palco, onde eles 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.