



FITNESS COREOGRÁFICO FEMININO

O **Fitness Coreográfico feminino** foi oficialmente reconhecido pelo Conselho Executivo da IFBB e membros afiliados no Congresso Anual da IFBB em 3 de dezembro de 1995 em Guam, EUA.

DIVISÕES

JÚNIOR



- Atletas de 16 a 20 anos – Divisão unificada
- Atletas de 21 a 23 anos:
 - Até e incluindo 163 cm.
 - Acima de 163 cm

SÊNIOR



- Atletas maiores de 23 anos

Divisões

- **Mundial**
 - Até e incluindo 163 cm
 - Acima de 163 cm
- **América do Sul**
 - Categoria unificada

PROCEDIMENTOS E REGRAS PARA CONFUZIR AS FASES DE COMPETIÇÃO

ROUNDS

Será composto pelas cinco rodadas seguintes:

- **Eliminatórias** (Quartos de volta).
- **Semifinais** Round 1 (Rotina coreográfica).
- **Semifinais** Round 2 (Quartos de volta).
- **Finais** Round 3 (Rotina coreográfica).
- **Finais** Round 4 (Quartos de volta).

ELIMINATÓRIAS



PROCEDIMENTOS DE ELIMINAÇÃO DO ROUND ELIMINATÓRIO

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 dos 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 cenário, dividindo-se em grupos proporcionais de acordo com o número total de concorrentes.

Posteriormente as atletas são divididas em pequenos grupos (4, 5 ou 6, de acordo com o total de participantes), e serão chamadas ao centro do palco para realizar os 4 giros detalhados abaixo, enquanto as outras atletas mantêm-se nas diagonais, mantendo uma postura adequada:

- **Quarto de volta à direita**, mostram o lado esquerdo.
- **Quarto de volta de costas**, mostram as costas.
- **Quarto de volta à esquerda**, mostram o lado direito.
- **Quarto de volta de frente**, mostram a frente.

Nesta fase, os juízes não podem solicitar comparações entre os atletas. Os juízes de palco juntam as duas diagonais e posicionam os atletas em uma única linha em ordem numérica, para sua saudação final ao público.

Os atletas são convidados a deixar o palco, terminando a fase eliminatória.

Enquanto estão no palco, eles não podem mascar chicletes ou doces, beber água ou qualquer outro líquido.

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

DESCRIÇÃO DOS QUARTOS DE VOLTA

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

DE FRENTE

Postura completamente vertical e relaxada, mantendo a cabeça e olhar à frente, pés e calcanhares juntos, joelhos estendidos, barriga para dentro, peito levantado e ombros para trás.

Braços ligeiramente flexionados e relaxados, posicionados junto a linha central do corpo, palma da mão em direção ao corpo com os dedos e o polegar juntos, formando ligeiramente um copo.

As pontas dos dedos repousam perto da região inferior do quadril (ou superior da coxa). Uma postura relaxada deve ser mantida sem contração muscular e lembre-se de que fazer as poses influencia corretamente sua pontuação.



QUARTO DE VOLTA À DIREITA

Postura completamente vertical e relaxada, mantendo a cabeça e olhar à frente, pés e calcanhares juntos, joelhos estendidos, barriga para dentro, peito levantado e ombros para trás.

Braço esquerdo ligeiramente atrás da linha do corpo, levemente flexionado e relaxado, palma da mão em direção ao corpo com os dedos e o polegar juntos, formando ligeiramente um copo.

Braço direito ligeiramente à frente da linha central do corpo, relaxado e flexionado, palma da mão para o corpo com os dedos e o polegar juntos, formando ligeiramente um copo.

A posição dos braços fará com que o tronco gire levemente para a esquerda, com o ombro esquerdo abaixado e direito elevado. Este giro é normal e não deve ser exagerado. Uma postura relaxada deve ser mantida sem contração muscular.



QUARTO DE VOLTA DE COSTAS

Postura completamente vertical e relaxada, mantendo a cabeça e olhar à frente, pés e calcanhares juntos, joelhos estendidos, barriga para dentro, peito levantado e ombros para trás.

Braços ligeiramente flexionados e relaxados, posicionados junto a linha central do corpo, palma da mão em direção ao corpo com os dedos e o polegar juntos, formando ligeiramente um copo.

As pontas dos dedos repousam perto da região inferior do quadril (ou superior da coxa). Uma postura relaxada deve ser mantida sem contração muscular e lembre-se de que fazer as poses influencia corretamente sua pontuação.



QUARTO DE VOLTA À DIREITA

Postura completamente vertical e relaxada, mantendo a cabeça e olhar à frente, pés e calcanhares juntos, joelhos estendidos, barriga para dentro, peito levantado e ombros para trás.

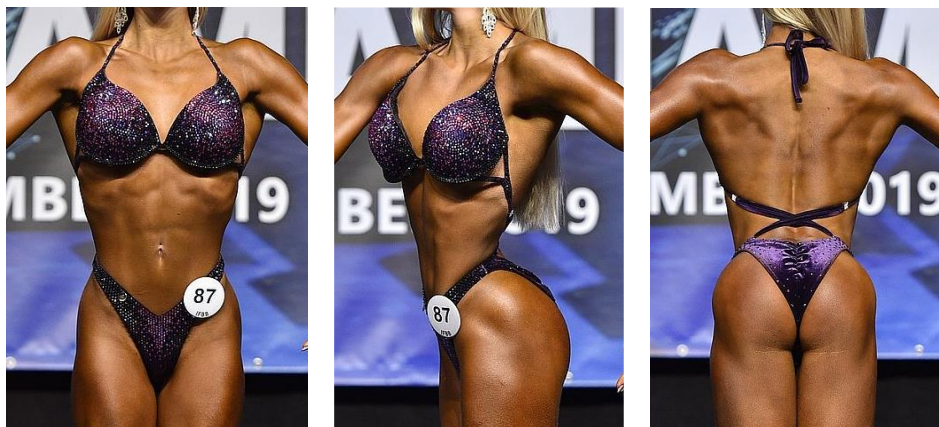
Braço direito ligeiramente atrás da linha do corpo, levemente flexionado e relaxado, palma da mão em direção ao corpo com os dedos e o polegar juntos, formando ligeiramente um copo.

Braço esquerdo ligeiramente à frente da linha central do corpo, relaxado e flexionado, palma da mão para o corpo com os dedos e o polegar juntos, formando ligeiramente um copo.

A posição dos braços fará com que o tronco gire levemente para a esquerda, com o ombro esquerdo abaixado e direito elevado. Este giro é normal e não deve ser exagerado. Uma postura relaxada deve ser mantida sem contração muscular.



VESTIMENTA DA RODADA ELIMINATÓRIA (Round 2 e Round 4)



Biquíni colorido de duas peças e atende aos seguintes critérios:

- O biquíni será de cor de escolha livre, feito de material e textura à critério do competidor, é permitido o uso de veludo.
 - Você pode usar decorações em strass, lantejoulas ou similares; mas você não poderá ter babados, cordões ou faixas.
 - Deve cobrir metade dos glúteos, juntamente com toda a parte do peito, sem deixar áreas visíveis nas laterais.
 - Costurar na parte central das nádegas é permitido, sempre que esse desenho não encurte a peça de roupa e não cubra a metade dos glúteos.
 - É permitido colocar conectores de metal no biquíni, do lado na altura do quadril, com largura mínima de 1,5 centímetros.
 - Desenhos com um corte muito pequeno na frente da virilha e Púbis são totalmente proibidos.
 - Os sapatos serão de cor à escolha, estilo clássico com salto fino (tipo agulha), os calcanhares e dedos dos pés podem estar à mostra. A espessura da sola será de no máximo um centímetro (1 cm) e a altura do salto não deve ser superior a 12 centímetros. É estritamente proibido o uso de sapatos de plataforma.
 - O cabelo pode ser estilizado de acordo com o gosto do atleta, mas não deve impedir a visão clara da parte superior das costas, com o objetivo de julgar físico completo do atleta.
 - A Comissão de Juízes tem o direito de determinar se a roupa atende às exigências valores morais necessários e requisitos de decência, para permitir a participação do atleta. Será avaliado antes da medição da estatura e, apenas os atletas cujos as roupas atendem às características regulamentares podem continuar com procedimento indicado e entrar na fase de competição.
 - Atletas que vêm para competir em roupas diferentes da avaliada, serão desqualificados imediatamente e não poderão entrar no palco; para isso, os juízes de palco realizarão o respectivo controle.
 - Todos os bronzeadores que podem ser apagados ao toque são proibidos. Se o bronzeado sair simplesmente limpando-o, o atleta não poderá entrar no palco.
 - Jóias não são permitidas, exceto anel de casamento ou brincos. Eles não podem usar óculos, relógios, pingentes, colares ou acessórios artificiais para a figura, exceto implantes mamários.
 - Implantes ou injeções de fluidos para alterar a forma natural de qualquer parte do corpo são estritamente proibidas e podem resultar em desqualificação do concorrente.
 - O juiz oficial terá o direito de determinar se um competidor cumpre com um padrão aceitável de gosto e decência e, finalmente, recomendar ao atleta alterar o que não está em conformidade com os regulamentos correspondentes.
-

PONTUAÇÃO DA RODADA ELIMINATÓRIA

Para a rodada de eliminatória, os juízes avaliarão o físico geral, a condição atlética, simetria, proporção e tom de pele.

A pontuação para a rodada de eliminação ocorrerá da seguinte maneira:

- Os juízes escolhem os 15 semifinalistas marcando um X em sua súmula. Eles marcarão com um X para os 15 atletas que eles consideram devão ir para as semifinais.
- Se houver um empate entre dois ou mais atletas na posição 15, os atletas empatados serão chamados de volta ao palco, e os juízes farão uma nova avaliação com o quarto de volta.
- Apenas os 15 melhores competidores avançarão para as semifinais

SEMIFINAIS

SEMIFINAL (ROUND 1)

Vestimenta para os Rounds 1 e Round 2 (Rotina Coreográfica)



Ela atenderá aos seguintes critérios:

- O traje é de livre escolha do atleta de acordo com sua coreografia e cenário.
- Eles não poderão usar roupas que o movimento da coreografia revele partes íntimas.
- É proibido usar calcinha fio dental, sutiã pequeno ou muito apertado, biquíni de tamanho reduzido.
- Não deve haver adereços que possam cair no palco (como pedras, etc.) e que pode prejudicar o próximo competidor ou o mesmo atleta que a estiver executando coreografia.
- Você não deve ter transparências nas áreas do busto e quadris em geral.
- Os calçados esportivos ficam a critério do competidor.

- As roupas serão inspecionadas durante o registro oficial e depois o atleta nos bastidores antes de subir ao palco. Se a roupa de rotina não atender ao regulamento, o competidor terá cinco (5) minutos para se adequar. Permanecendo a irregularidade, o competidor será desqualificado.

APRESENTAÇÃO DO ROUND 1

O Round 1 não será realizado se houver 6 ou menos competidores na categoria.

O procedimento será o seguinte:

- Cada competidor será chamado ao palco em ordem numérica para executar sua rotina de exercícios.
- A música será de sua própria escolha e a duração será no máximo de 90 segundos.
- Cada competidor será chamado por número, nome e país.
- Por razões de segurança, o uso de óleo corporal na rodada de rotina é estritamente proibido.
- O uso de acessórios é limitado, um pequeno item será permitido, considerado parte do traje, por exemplo, chapéu, bola, fita, guarda-chuva etc.
- Qualquer item que saia durante a rotina deve ser recolhido pelo competidor ao final de sua apresentação sem causar nenhum atraso na competição.
- Eles devem apresentar todos os objetos que eles usarão em sua rotina, no registro oficial
- Nenhum competidor utilizará na sua apresentação, qualquer objeto que represente um perigo para a segurança de outros concorrentes.
- Eles devem entrar e sair do palco para executar a rotina sem a assistência de qualquer outra pessoa.
- Para dar tempo de aquecimento e trocar de roupa, os competidores eles devem estar na área de aquecimento nos bastidores pelo menos 45 minutos antes a hora de início da sua categoria.
- Os concorrentes serão os únicos responsáveis por estarem presentes e preparados para o momento de sua apresentação. Se você não estiver presente na sua apresentação, será removido da competição.

PONTUAÇÃO DO ROUND 1

Cada juiz posicionará todos os atletas de 1 a 15 lugares.

AVALIAÇÃO DO ROUND 1



A avaliação do Round 1 será realizada de acordo com os seguintes critérios:

- Cada juiz avaliará a rotina com vistas ao tempo, estilo, personalidade, coordenação desempenho atlético e geral.
- Os juízes avaliarão os movimentos da ginástica, força e flexibilidade.
- A rotina pode incluir exercícios aeróbicos, dança, ginástica ou outras manifestações de talento atlético. Não há movimentos necessários.
- Atualmente, são penalizadas coreografias que possuam excesso de elementos de ginástica, força, salto, etc.
- Os juízes desta rodada julgarão apenas a rotina e não a física.

SERÁ AVALIADO

- A inovação de movimentos e transições.
- A grande variedade de técnicas esportivas de diferentes disciplinas.
- Originalidade.
- O uso criativo de toda a área de competição.
- Performance musical dinâmica e criativa, isso significa o uso da estrutura da música e do ritmo dela.
- Energia dinâmica, física e facial durante todo o desempenho.
- A capacidade do concorrente de gerar excitação e entusiasmo.
- A variedade e continuidade na apresentação dos elementos que compõem a rotina.
- A sensação de ritmo.
- Expressões apropriadas e animadas.
- Roupas brilhantes e apropriadas para a música e a rotina executada

NÃO SERÁ AVALIADO

- Repetições excessivas de sequências ou combinações.
- Falta de originalidade.
- Pobreza no uso do espaço.
- Pobreza no uso de diferentes técnicas esportivas.
- O ritmo único ao longo da rotina.
- O mau uso da música.
- Movimentos não criativos.
- Desempenho sem energia.
- Expressões ruins.
- Expressões faciais e corporais inadequadas.
- Falta de ritmo (precipitações, descompassos).
- A distração óbvia.
- Falta de transmissão de energia para o público.
- Roupas inadequadas para música e rotina.

ROUND 2

APRESENTAÇÃO DO ROUND 2 (QUARTOS DE VOLTA)



O Round 2 não ocorrerá se houver 6 ou menos competidores na categoria.

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

- Os 15 semifinalistas serão chamados ao palco e serão formados em uma única linha e em ordem numérica.
- A formação será dividida em dois grupos de tamanho igual e será posicionada no palco para que um grupo fique à esquerda do palco e o outro grupo à direita.
- A parte central do palco fica livre para realizar os quartos de volta.
- Em ordem numérica, e em grupos de 4, 5 ou 6 competidores ao mesmo tempo, cada grupo será direcionado para o centro do palco para realizar os quatro quartos de volta.
- Todas as comparações individuais serão realizadas no centro do palco.
- No final da última comparação, todos os competidores retornarão a uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

PONTUAÇÃO DO ROUND 2

Para a pontuação do Round 2, cada juiz classificará todos os atletas de 1 a 15

AVALIAÇÃO DO ROUND 2

De maneira geral, a avaliação dos atletas se baseia nos mesmos critérios da categoria Bodyfitness:

- A aparência esportiva geral de todo o corpo será avaliada primeiro.
 - Essa avaliação deve começar da cabeça e se estender para baixo, considerando seu corpo inteiro.
 - A apresentação de um corpo equilibrado, proporcional e simetricamente desenvolvido.
 - Possuem um maior grau de muscularidade, arredondamento muscular e separação, mais do que Bodyfitness, fruto do trabalho explosivo de atividade acrobática e aeróbica, pliométrico e flexível.
 - Eles devem treinar para garantir que seus físicos adquiram um pequeno grau de muscularidade e separação, mas sem linhas muito acentuadas, com tônus generalizado boa forma e firmeza, não deve ser excessivamente muscular ou excessivamente fino e deve estar livre de músculos profundos, separação e / ou estriações.
 - O tom da pele deve ser suave, manter uma aparência saudável e sem celulite.
 - A capacidade do atleta se apresentar com confiança, equilíbrio e graça. A avaliação da atleta deve ser a partir do momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco.
 - Em todos os momentos, os atletas de fitness devem enfatizar a exibição de um físico atlético e saudável.
 - Qualquer atleta excessivamente definido, muito musculoso e maciço desvalorizará sua posição.
 - Cabelo e maquiagem devem complementar o "pacote total" apresentado pelo concorrente.
 - Os 6 melhores competidores avançam para a final e começam a final com zero pontos
-

FINAIS



PROCEDIMENTOS

Round 3: Rotina coreográfica

Round 4: Rotina físico (quartos de volta)

As seis melhores atletas, realizarão os dois rounds.

VESTIMENTA DO ROUND 3 (ROTINA COREOGRÁFICA)

A vestimenta para o Round 3 deve estar de acordo com os mesmos critérios da rodada 1.

- Os competidores podem usar roupas diferentes da Rodada 1, no entanto, eles devem atender aos mesmos padrões de gosto e decência.

APRESENTAÇÃO DO ROUND 3

Os procedimentos para a realização do Round 3 são os seguintes:

- Os 6 finalistas, em suas roupas de rotina, serão chamados ao palco, individualmente e em ordem numérica. Eles se apresentarão com a música própria escolha e com um tempo máximo de 90 segundos.
- Cada participante será apresentado por seu número, nome e país.

AValiação DO ROUND 3

Será igual ao round 1, no entanto, os juízes levarão em conta o fato de que o competidor pode apresentar uma condição diferente nas finais em comparação com as semifinais. Portanto, garantirão que todos os concorrentes sejam avaliados novamente, com uma nova condição corporal na apresentação da rotina.

PONTUAÇÃO DO ROUND 3

A pontuação do Round 3 é realizada nos mesmos critérios e maneira do Round 1 da semifinais.

Os 6 competidores serão posicionados do primeiro ao sexto lugar.

VESTIMENTA DO ROUND 4 (ROUND FÍSICO – QUARTOS DE VOLTA)

A vestimenta para o round 4 deve estar de acordo com os mesmos critérios do Round 2.

Os competidores podem usar roupas diferentes das da Rodada 2, no entanto, devem atender aos mesmos padrões de gosto e decência

APRESENTAÇÃO DO ROUND 4

O procedimento para a realização do Round 4 é o seguinte:

- Os seis finalistas serão chamados ao palco, em ordem numérica e em uma única linha se posicionam no centro do palco.
- Cada competidor será apresentado por seu número, nome e país.
- Os quatro quartos de volta são feitos:
 - Quarto de volta à direita.
 - Quarto de volta de costas.
 - Quarto de volta à esquerda.
 - Quarto de volta de frente

PONTUAÇÃO DO ROUND 4

A pontuação do Round 4 é realizada sob os mesmos critérios e maneira que o Round 2 das semifinais.

- Os 6 competidores serão posicionados do primeiro ao sexto lugar.
- Cada competidor começa a final com "zero pontos".
- As pontuações dos (round 1 e round 2) não são levadas em consideração nas finais.
- Em caso de empate, isso será resolvido com a pontuação na rodada 4.

AVALIAÇÃO DO ROUND 4

Avaliação é feita da mesma maneira e critério que o Round 2 das semifinais

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 OS 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.