



O **Fitness Coreográfico Masculino** foi oficialmente reconhecido pelo Conselho Executivo da IFBB e membros afiliados no Congresso Anual da IFBB em 27 de novembro de 2005 em Shanghai, China.

## DIVISÕES

### JÚNIOR



- Atletas de 16 a 20 anos – Divisão unificada
- Atletas de 21 a 23 anos – Divisão unificada

## 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: + 4 Kg
  - Até e incluindo 196 cm: + 5 Kg
  - Acima de 196 cm: + 6 Kg
- ✓ Estatura – 100 + margem permitida = peso máximo total.

## TABELA FITNESS COREOG. MASCULINO JÚNIOR

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	84,5	188,5	93,5	196,5	102,5
<b>- 3 Kg</b>		163	61	165,5	64,5	169	69	172	73	176	79	181	85	189	94	197	103
		163,5	61,5	166	65	169,5	69,5	172,5	73,5	176,5	79,5	181,5	85,5	189,5	94,5	197,5	103,5
		164	62	166,5	65,5	170	70	173	74	177	80	182	86	190	95	198	104
		164,5	62,5	167	66	170,5	70,5	173,5	74,5	177,5	80,5	182,5	86,5	190,5	95,5	198,5	104,5
		<b>- 2 Kg</b>		167,5	66,5	171	71	174	75	178	81	183	87	191	96	199	105
				168	67	<b>0 Kg</b>		174,5	75,5	178,5	81,5	183,5	87,5	191,5	96,5	199,5	105,5
				<b>- 1 Kg</b>				175	76	179	82	184	88	192	97	200	106
								<b>1 Kg</b>		179,5	82,5	184,5	88,5	192,5	97,5	200,5	106,5
										180	83	185	89	193	98	201	107
										<b>3 Kg</b>		185,5	89,5	193,5	98,5	201,5	107,5
												186	90	194	99	202	108
												186,5	90,5	194,5	99,5	202,5	108,5
												187	91	195	100	203	109
												187,5	91,5	195,5	100,5	203,5	109,5
												188	92	196	101	204	110
												<b>4 Kg</b>		<b>5 Kg</b>		<b>6 Kg</b>	

## SÊNIOR



- Atletas maiores de 23 anos

## Divisões

- Divisão unificada, com relação altura / peso

## Relação altura / peso

- Até e incluindo 162 cm: - 2 Kg
- Até e incluindo 165 cm: - 1 Kg
- Até e incluindo 168 cm: + 0 Kg
- Até e incluindo 171 cm: + 1 Kg
- Até e incluindo 175 cm: + 2 Kg
- Até e incluindo 180 cm: + 4 Kg
- Até e incluindo 188 cm: + 5 Kg
- Até e incluindo 196 cm: + 6 Kg
- Acima de 196 cm: + 7 Kg

- ✓ Estatura – 100 + margem permitida = peso máximo total.

## TABELA FITNESS COREOG. MASCULINO SÊNIOR

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	60	162,5	61,5	165,5	65,5	168,5	69,5	171,5	73,5	175,5	79,5	180,5	85,5	188,5	94,5	196,5	103,5
<b>- 2 Kg</b>		163	62	166	66	169	70	172	74	176	80	181	86	189	95	197	104
		163,5	62,5	166,5	66,5	169,5	70,5	172,5	74,5	176,5	80,5	181,5	86,5	189,5	95,5	197,5	104,5
		164	63	167	67	170	71	173	75	177	81	182	87	190	96	198	105
		164,5	63,5	167,5	67,5	170,5	71,5	173,5	75,5	177,5	81,5	182,5	87,5	190,5	96,5	198,5	105,5
		165	64	168	68	171	72	174	76	178	82	183	88	191	97	199	106
		<b>- 1 Kg</b>		<b>0 Kg</b>		<b>1 Kg</b>		174,5	76,5	178,5	82,5	183,5	88,5	191,5	97,5	199,5	106,5
								175	77	179	83	184	89	192	98	200	107
								<b>2 Kg</b>		179,5	83,5	184,5	89,5	192,5	98,5	200,5	107,5
										180	84	185	90	193	99	201	108
										<b>4 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>	

## PROCEDIMENTOS E REGRAS PARA CONFUZIR AS FASES DE COMPETIÇÃO

### ROUNDS

- ELIMINATÓRIAS
- SEMIFINAIS
- FINAIS
- PREMIAÇÃO

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 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 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 os 4 giros detalhados abaixo, enquanto os outros 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**

O atleta será colocado na linha de competição em frente aos juízes.

Calcanhares juntos, pés em um ângulo de 30°. Pernas retas, abdômen vazio, dorsal ligeiramente expandido com braços paralelos ao corpo e cotovelos ligeiramente flexionados.

As palmas das mãos devem estar ligeiramente fechadas.



### **QUARTO DE VOLTA À DIREITA**

O competidor fará o quarto de volta e mostrará seu lado esquerdo aos juízes. Calcanhares juntos, pés em um ângulo de 30°.

O braço esquerdo deve ser movido levemente para trás, dobrando levemente o cotovelo com a palma da mão fechada. O braço direito deve cair em semi-flexão e deve posicionar um pouco para a frente.

Esta posição dos braços fará com que a parte superior do corpo gire levemente a esquerda com o ombro esquerdo para baixo e o ombro direito levantado.

O competidor manterá a semi-flexão da pose o tempo todo.



## QUARTO DE VOLTA DE COSTAS

O atleta ficará na linha de competição, de costas para os juízes. Calcanhares pés juntos em um ângulo de 30°.

Pernas retas, abdômen esvaziado, dorsais ligeiramente expandidos com os braços paralelos ao corpo e os cotovelos levemente flexionados.

As palmas das mãos devem estar ligeiramente fechadas.



## QUARTO DE VOLTA À DIREITA

O competidor fará o quarto de volta e mostrará seu lado direito aos juízes. Calcanhares pés juntos em um ângulo de 30°.

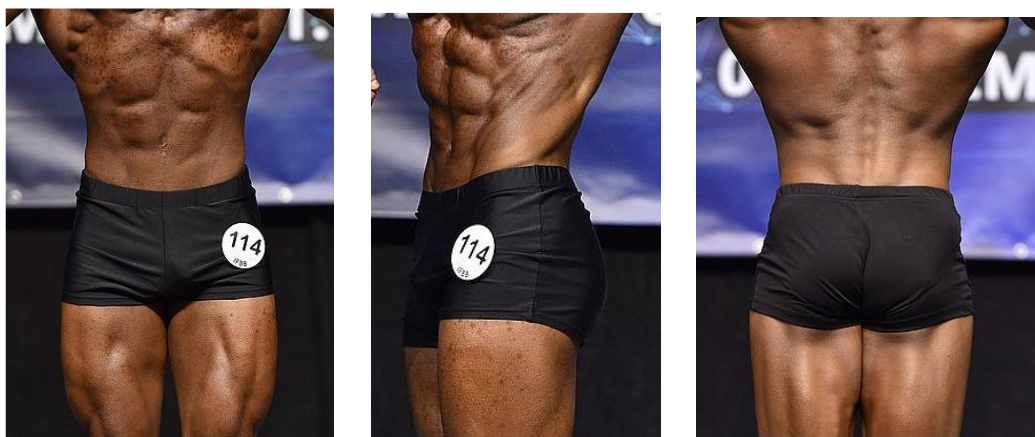
O braço direito deve ser movido levemente para trás, dobrando levemente a cotovelo com a palma da mão fechada. O braço esquerdo deve cair em semi-flexão e deve avançar um pouco.

Esta posição dos braços fará com que a parte superior do corpo gire levemente a direita com o ombro direito para baixo e o ombro esquerdo levantado.

O competidor manterá a semi-flexão da pose o tempo todo



## VESTIMENTA DA RODADA ELIMINATÓRIA (Round 2 e Round 4)



- Sunga de lycra, liso, preto sólido, fosco. (plástico não brilhante ou semelhante).
- Cubra minimamente a frente e as nádegas da cintura até a parte superior da coxa, largura mínima de 15 cm nas laterais.
- Todos os bronzeadores que podem ser apagados ao toque são proibidos.
- Para a rodada de eliminação, os juízes avaliarão o físico em geral, a condição atlética, simetria, proporção e tom de pele. O atleta deve apresentar um físico harmonioso e proporcional sem hipertrofia ou extrema vascularização. Deve mostrar uma imagem elegante com semi-flexão nas poses e nos quartos de volta.
- Os 15 competidores classificados avançarão para as semifinais.

---

## SEMIFINAIS

### VESTIMENTA DO ROUND 1 E ROUND 3 (ROTINA COREOGRÁFICA)



**Rotina coreográfica**, o atleta deve apresentar uma coreografia criativa e bem executada com elementos de força, flexibilidade, resistência e velocidade. Deve haver variedade em movimentos e agrupa-los como um único conjunto.

Ele atenderá aos seguintes critérios:

- O traje da livre escolha do atleta de acordo com sua coreografia e cenário cena.
- Cada competidor será chamado ao palco por número, nome e país para realizar sua rotina coreográfica. A música dura no máximo 90 segundos.
- No registro oficial, eles devem apresentar todos os objetos que eles usarão em sua rotina. Nenhum concorrente utilizará qualquer objeto em sua apresentação que represente um perigo para a segurança de outros concorrentes. Qualquer item que caia durante a rotina deve ser retirado pelo competidor ao final de sua apresentação sem causar nenhum atraso na competição.
- Eles devem entrar e sair do palco para executar a rotina sem a assistência de qualquer outra pessoa.
- Os competidores devem estar nos bastidores pelo menos 45 minutos antes da hora início de sua categoria e preparado para o momento de sua apresentação, não estando quando for chamado, ele será eliminado da competição.

## **AVALIAÇÃO DO ROUND 1**

- A rotina será avaliada com vistas ao tempo, estilo, personalidade, coordenação atlética e desempenho geral. Movimentos de 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 possuem 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 entusiasmo e entusiasmo.
- A variedade e continuidade na apresentação dos elementos que compõem a rotina.
- A sensação de ritmo.
- Expressões apropriadas e animadas. As roupas certas para música e 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 ROUND 2**

Os procedimentos para a rodada 2 serão os seguintes:

- Os 15 semifinalistas serão chamados ao palco e serão posicionados em ordem numérica em uma única linha.
- 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 concorrentes por vez, cada grupo será direcionado para a área do centro do palco para realizar as quatro voltas.



- 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.

## AVALIAÇÃO DO ROUND 2

- A aparência atlética geral de todo o seu corpo será avaliada primeiro.
- A apresentação de um corpo equilibrado, proporcional e simetricamente desenvolvido.
- A condição e o tom da pele; e a capacidade do atleta de se apresentar com confiança e elegância. O corpo em geral deve ser avaliado quanto à sua densidade muscular, alcançada através de esforços atléticos e dieta.
- Os grupos musculares devem ter uma aparência completa e resistente, com uma pequena quantidade de gordura corporal. O corpo não deve ser excessivamente muscular ou excessivamente fino e deve mostrar separação muscular visível e / ou estriações
- A capacidade do atleta de se apresentar com confiança e elegância. A avaliação de atleta deve ser desde o momento em que entra no palco até o momento em que sai do palco.
- Em todos os momentos, os atletas de fitness devem enfatizar a exibição de um físico atlético e saudável.

## FINAIS



## PROCEDIMENTOS

Os 6 atletas classificados realizarão os rounds

- Round 3: Rotina coreográfica
- Round 4: Rotina físico (quartos de volta)

## APRESENTAÇÃO DO ROUND 3

Os 6 finalistas, com suas roupas de rotina, serão chamados ao palco, individualmente e em ordem numérica. Eles se apresentarão com a música de escolha própria e com um tempo máximo de 90 segundos.

Cada competidor será apresentado por seu número, nome e país

## AVALIAÇÃO DO ROUND 3

Será igual ao Round 1

## PONTUAÇÃO DO ROUND 3

A pontuação do Round 3 é feita da mesma maneira e critério que do Round 1 na semifinal

Os 6 competidores serão posicionados do primeiro ao sexto lugar.

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

A vestimenta do Round 4, deve ser conforme os mesmos critérios do Round 2.

### 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 direita.
  - 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 O GANHADOR DO PRIMEIRO LUGAR



---

## CAMPEÃO 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.