



Regulamento Body Fitness Feminino

- I. **Categorias**
- II. **Normas e Procedimentos para realizar as várias fases da competição.**
 - A. **Pré-selecção**
 - B. **Semifinais**
 - C. **Finais**
- III. **Normas e procedimentos para a realização da entrega de prémios**
- IV. **Descrição dos quatro giros de quarto de volta.**



Regulamentos traduzidos por Sem Limites, Ida.
Disponíveis para consulta em www.semlimites.pt

Nesta Modalidade desportiva dá-se ênfase à estética e beleza combinadas com um físico atlético.

I. Categorias.

A categoria Sénior divide-se em quatro escalões de alturas:

- Até 158 cm
- Até 163 cm
- Até 168 cm
- Mais de 168 cm

A categoria Júnior divide-se em dois escalões de alturas:

Até 163 cm de alturas
Mais de 163 cm de altura.

II. Normas e Procedimentos para realizar as várias fases da competição.

A. Pré-selecção

Realizar-se-á uma avaliação preliminar quando houver mais de 15 competidoras na mesma categoria. Esta avaliação decorrerá da seguinte forma:

- A roupa a utilizar na avaliação preliminar será a mesma da 1ª ronda (Bikini de duas peças).
- Apresentam-se no palco todas as competidoras da categoria, colocando-se por ordem numérica e em uma só fila.
- Divide-se a categoria em duas metades iguais, uma metade fica alinhada do lado esquerdo do palco e a outra no lado direito do palco, de forma a deixar livre a parte central para comparações.
- Por ordem do juiz de palco, e formando grupos que não excedam cinco competidoras de cada vês, deslocam-se ao centro do palco, por ordem numérica, onde realizam quatro giros de um quarto de volta, rodando para a direita.
- Quando se completar todas as comparações, alinha-se toda a categoria em uma só fila, por ordem numérica, antes de abandonarem o palco.

B. Semifinais

As Semifinais são compostas por duas rondas, que se descrevem em seguida:

1ª Ronda

Na roupa para a 1ª ronda, deve seguir os seguintes critérios:

- O estilo do bikini tem de ser liso, opaco e de duas peças.
- A cor do bikini tem de ser negro sólido.
- O material do bikini tem de ser de tecido, não será permitido plástico, cabedal, ou outro material similar.
- A textura do bikini, não pode ser brilhante.

- O bikini não pode conter adornos, encaixes, cordões, franjas, bandas ou bordas.
- O bikini tem que cobrir pelo menos metade do grande glúteo, bem como toda a parte frontal.
- Nesta ronda são utilizados sapatos de salto alto. O estilo dos sapatos é negro, com o clássico tacão fino (estilo agulha), com os calcanhares e os dedos dos pés tapados. A sola não pode ter mais de 6,35 mm, o salto não pode exceder os 127 mm. O uso de sapatos de plataforma é proibido.
- O cabelo pode estar arranjado a gosto da competidora.
- Com a excepção da aliança de casamento e pequenos brincos é proibido o uso de acessórios de joalheria.
- O oficial chefe, ou um delegado designado por ele, terá o direito de determinar se a roupa das competidoras satisfaz os requisitos dos valores morais e de decência.

Os procedimentos na 1ª ronda são os seguintes:

- Todas as competidoras da categoria sobem ao palco, colocando-se em fila por ordem numérica.
- Divide-se a categoria em dois grupos de igual número, um dos grupos alinhado do lado esquerdo do palco e outro grupo do lado direito, de forma a deixar livre a zona central do palco, para comparações.
- Cada grupo, será separado por ordem numérica em pequenos grupos, não superiores a 5 atletas, que se deslocam ao centro do palco para comparações, onde serão realizados os seguintes quartos de volta para a direita.
 - Quarto de volta (direita)
 - Quarto de volta (costas)
 - Quarto de volta (esquerda)
 - Quarto de volta (de frente)

Os quartos de volta são descritos no capítulo IV.

- Uma vez que todas as competidoras executem os quatro quartos de volta, os juízes podem pedir as comparações que considerem adequadas. Não podem ser comparadas mais de cinco ou menos de três competidoras,
- Todas as comparações individuais se realizarão no centro do palco, conforme o pedido dos juízes e por ordem, da direita para a esquerda.
- Será dada pelo menos uma oportunidade de pedido de comparação individual a cada juiz, os pedidos de comparação extras só são efectuados, se autorizados pelo juiz principal ou coordenador de palco.
- Todas as competidoras serão submetidas, a pelo menos uma comparação individual, no final das comparações, todas as competidoras retornam à formação inicial, de uma só fila por ordem numérica, antes de abandonarem o palco.

A 1ª ronda, avaliar-se-á segundo os seguintes critérios.

- O juiz deverá em primeiro lugar avaliar a aparência atlética do físico. Esta avaliação deve começar na cabeça e descer até aos pés, tomando em conta todos os aspectos do físico. A avaliação começara por uma impressão geral do físico, deverá tomar em conta o cabelo e a beleza facial, o desenvolvimento geral da musculatura atlética, a apresentação do físico simetricamente desenvolvido e equilibrado, a condição e o tonos da pele, bem como a habilidade da atleta para se apresentar com confiança, aprumo e elegância.

- O físico deverá avaliar-se tendo em conta o seu tonos muscular absoluto, adquirido através do treino físico. Os diversos grupos musculares devem apresentar uma aparência firme e arredondada, com muito pouca quantidade de gordura corporal. O físico não deverá ser demasiado musculado nem demasiado delgado e deverá estar livre de profunda separação entre os grupos musculares ou demasiada definição. Deverá baixar-se a classificação das atletas que se considerem demasiado musculadas ou com excessiva definição.
- A avaliação do físico da atleta por parte dos juízes deve incluir a apresentação completa da atleta, desde o momento que entra no palco até a sua saída. A competidora deve ser observada em todo o momento, com especial ênfase para um físico “saudável, em forma e atlético”, com uma atractiva apresentação.

2ª Ronda.

A roupa da 2ª ronda, terá que obedecer aos seguintes critérios:

- Fato de banho de uma só peça.
- Cor material e textura à discrição da competidora.
- O fato de banho tem que cobrir pelo menos metade do grande glúteo, bem como toda a parte frontal.
- Nesta ronda são utilizados sapatos de salto alto. O estilo dos sapatos é clássico tacão fino (estilo agulha), com os calcanhares e os dedos dos pés tapados, a cor é descrição da competidora. A sola não pode ter mais de 6,35 mm, o salto não pode exceder os 127 mm. O uso de sapatos de plataforma é proibido.
- O cabelo pode estar arranjado segundo a gosto da competidora.
- Com a excepção da aliança de casamento e pequenos brincos é proibido o uso de acessórios de joalheria.
- O oficial chefe, ou um delegado designado por ele, terá o direito de determinar se a roupa das competidoras satisfaz os requisitos dos valores morais e de decência.

Os procedimentos para a apresentação da 2ª ronda, são os seguintes:

- Todas as competidoras da categoria sobem ao palco, colocando-se em fila por ordem numérica.
- Divide-se a categoria em dois grupos de igual número, um dos grupos alinhado do lado esquerdo do palco e outro grupo do lado direito, de forma a deixar livre a zona central do palco, para comparações.
- Cada grupo, será separado por ordem numérica em pequenos grupos, não superiores a 5 atletas, que se deslocam ao centro do palco para comparações, onde serão realizados os seguintes quartos de volta para a direita.
 - Quarto de volta (direita)
 - Quarto de volta (costas)
 - Quarto de volta (esquerda)
 - Quarto de volta (de frente)

Os quartos de volta são descritos no capítulo IV.

- Uma vez que todas as competidoras executem os quatro quartos de volta, os juízes podem pedir as comparações que considerem adequadas. Não podem ser comparadas mais de cinco ou menos de três competidoras,

- Todas as comparações individuais se realizarão no centro do palco, conforme o pedido dos juizes e por ordem, da direita para a esquerda.
- Será dada pelo menos uma oportunidade de pedido de comparação individual a cada juiz, os pedidos de comparação extras só são efectuados, se autorizados pelo juiz principal ou coordenador de palco.
- Todas as competidoras serão submetidas, a pelo menos uma comparação individual, no final das comparações, todas as competidoras retornam à formação inicial, de uma só fila por ordem numérica, antes de abandonarem o palco.

A avaliação da 2ª Ronda, desenrolar-se-á da seguinte forma:

- O juiz deverá em primeiro lugar avaliar a aparência atlética do físico. Esta avaliação deve começar na cabeça e descer até aos pés, tomando em conta todos os aspectos do físico. A avaliação começará por uma impressão geral do físico, deverá tomar em conta o cabelo e a beleza facial, o desenvolvimento geral da musculatura atlética, a apresentação do físico simetricamente desenvolvido e equilibrado, a condição e o tonos da pele, bem como a habilidade da atleta para se apresentar com confiança, aprumo e elegância.
- O físico deverá avaliar-se tendo em conta o seu tonos muscular absoluto, adquirido através do treino físico. Os diversos grupos musculares devem apresentar uma aparência firme e arredondada, com muito pouca quantidade de gordura corporal. O físico não deverá ser demasiado musculado nem demasiado delgado e deverá estar livre de profunda separação entre os grupos musculares ou demasiada definição. Deverá baixar-se a classificação das atletas que se considere demasiado musculadas ou com excessiva definição.
- A avaliação também deverá tomar em conta a firmeza e o tono da pele. O tono da pele deverá ter uma aparência suave, saudável e sem celulite. O rosto, o cabelo e a maquilhagem devem completar a “aparência total” apresentada pela atleta.
- A avaliação do físico da atleta por parte dos juizes deve incluir a apresentação completa da atleta, desde o momento que entra no palco até a sua saída. A competidora deve ser observada em todo o momento, com especial ênfase para um físico “saudável, em forma e atlético”.
- Os juizes devem ter em atenção que uma competidora pode apresentar uma “aparência” diferente vestida de fato de banho em vez de bikini. Por isso os juizes devem assegurar-se de que esta ronda seja avaliada a partir de uma nova e “fresca” perspectiva, garantindo que todas as competidoras recebam a classificação adequada, tendo em conta a imagem que transmitem nesta ronda.

C. Fináis.

3ª Ronda.

Só as 5 melhores atletas das semifinais é que passam ás finais
As finais constam de uma só ronda, que se passa a descrever em seguida.

A roupa da 3ª ronda deve obedecer aos seguintes critérios:

- Bikini de duas peças.
- Cor, material e textura ao critério da competidora.
- Nesta ronda são utilizados sapatos de salto alto. O estilo dos sapatos é clássico tacão fino (estilo agulha), com os calcanhares e os dedos dos pés tapados, a cor é descrição da competidora. A sola não pode ter mais de 6,35

mm, o salto não pode exceder os 127 mm. O uso de sapatos de plataforma é proibido.

- O cabelo pode estar arranjado segundo a gosto da competidora.
- Com a exceção da aliança de casamento e pequenos brincos é proibido o uso de acessórios de joalheria.
- O oficial chefe, ou um delegado designado por ele, terá o direito de determinar se a roupa das competidoras satisfaz os requisitos dos valores morais e de decência.

Os procedimentos da 3ª ronda, será o seguinte:

- As 15 semifinalistas sobem ao palco e colocando-se em fila por ordem numérica.
- Uma por uma e em ordem numérica, cada competidora será apresentada pelo seu nome, número e país.
- Será indicado a todas as 15 semifinalistas que realizem os quatro quartos de volta ao mesmo tempo.
- Todas as atletas terão de abandonar o palco.
- As primeiras 5 Finalistas são chamadas ao palco, em uma só fila e por ordem numérica.
- Será indicado às 5 finalistas que executem os quatro quartos de volta, todas em simultâneo.
- Será indicado as competidoras que abandonem o palco.

Na Avaliação da 3ª ronda proceder-se-á da mesma forma de que na 1ª ronda.

No entanto, os juízes devem ter em atenção que por vezes, a aparência de uma atleta vestida com um bikini escolhido a seu critério é substancialmente diferente. Por isso os juízes devem assegurar-se de que esta ronda seja avaliada a partir de uma nova e “fresca” perspectiva, garantindo que todas as competidoras recebam a classificação adequada, tendo em conta a imagem que transmitem nesta ronda.

III. Normas e procedimentos para a realização da entrega de prémios.

A roupa a utilizar na cerimónia de entrega de prémios é a mesma que a Atleta utilizou na 3ª ronda

Os procedimentos na entrega de prémios serão os seguintes:

- As primeiras 5 finalistas apresentam-se no palco, alinhadas em fila, por ordem numérica.
- Serão entregues os troféus às 5 finalista, por ordem decrescente, do 5º para o 1º lugar.

IV. Descrição dos quatro quartos de volta.

- **Quarto de volta, para a direita (esquerda).**

Postura erecta e relaxada, cabeça virada para a frente olhos, fixos no horizonte, calcanhares juntos, pés com um ângulo de 30º para fora, joelhos juntos sem se flectir, estômago para dentro, peito elevado, ombros para trás, braço esquerdo relaxadamente pendurado e ligeiramente atrás da linha central do corpo com o cotovelo ligeiramente dobrado, dedos e

polegar juntos, palma da mão virada para o corpo, mão ligeiramente em forma de concha, braço direito relaxadamente pendurado e ligeiramente a frente da linha central do corpo com o cotovelo ligeiramente flectido, dedos e polegar juntos, palma da mão virada para o corpo e formando uma ligeira concha. A posição dos braços fará com que o tronco rode ligeiramente para a esquerda, o ombro esquerdo desce um pouco enquanto o direito sobe. Este giro é natural e não deve ser exagerado. Esta posição é uma postura relaxada. É proibida a contracção dos músculos. As competidoras que não apresentem uma postura adequada serão chamadas à atenção, seguida de uma redução de na pontuação da sua classificação.

- **Quarto de volta, para a direita (costas)**

Postura erecta e relaxada, cabeça virada para a frente olhos, fixos no horizonte, calcanhares juntos, pés com um ângulo de 30° para fora, joelhos juntos sem se flectir, estômago para dentro, peito elevado, ombros para trás, ambos os braços relaxadamente pendurado, em ambos os lados e ao longo da linha central do corpo, cotovelo ligeiramente dobrado, dedos e polegar juntos, ambas as palmas das mãos virada para o corpo, mãos ligeiramente em forma de concha, as pontas dos dedos deve posicionar-se muito perto da zona abaixo das ancas. Esta postura deve ser relaxada. É proibida a contracção dos músculos. As competidoras que não apresentem uma postura adequada serão chamadas à atenção, seguida de uma redução de na pontuação da sua classificação.

- **Quarto de volta, para a direita (direita)**

Postura erecta e relaxada, cabeça virada para a frente olhos fixos no horizonte, calcanhares juntos, pés com um ângulo de 30° para fora, joelhos juntos sem se flectir, estômago para dentro, peito elevado, ombros para trás, braço direito relaxadamente pendurado e ligeiramente atrás da linha central do corpo com o cotovelo ligeiramente dobrado, dedos e polegar juntos, palma da mão virada para o corpo, mão ligeiramente em forma de concha, braço esquerdo relaxadamente pendurado e ligeiramente a frente da linha central do corpo com o cotovelo ligeiramente flectido, dedos e polegar juntos, palma da mão virada para o corpo e formando uma ligeira concha. A posição dos braços fará com que o tronco rode ligeiramente para a direita, o ombro direito desce um pouco enquanto o esquerdo sobe. Este giro é natural e não deve ser exagerado. Esta posição é uma postura relaxada. É proibida a contracção dos músculos. As competidoras que não apresentem uma postura adequada serão chamadas à atenção, seguida de uma redução de na pontuação da sua classificação.

- **Quarto de volta (de frente)**

Postura erecta e relaxada, cabeça virada para a frente olhos, fixos no horizonte, calcanhares juntos, pés com um ângulo de 30° para fora, joelhos juntos sem se flectir, estômago para dentro, peito elevado, ombros para trás, ambos os braços relaxadamente pendurado, em ambos os lados e ao longo da linha central do corpo, cotovelo ligeiramente dobrado, dedos e polegar juntos, ambas as palmas das mãos virada para o corpo, mãos ligeiramente em forma de concha, as pontas dos dedos deve posicionar-se muito perto da zona abaixo das ancas. Esta postura deve ser relaxada. É proibida a contracção dos músculos. As competidoras que não apresentem uma postura adequada serão chamadas à atenção, seguida de uma redução de na pontuação da sua classificação.