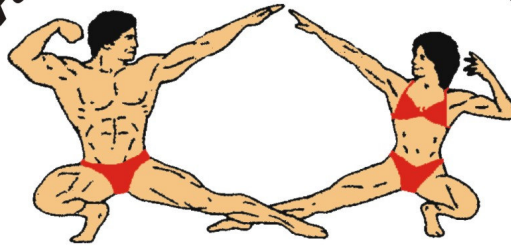


# Federação Lusa de Cultura Física



Filiada na IFBB e na EBFF

## Regulamento de Culturismo

- I. Categorias e pesos Corporais.**
  - Categorias masculinas.
  - Categorias Femininas.
  - Categorias pares.
  
- II. Normas e procedimentos para realizar as fases de competição.**
  - Pré-selecção
  - Semifinal.
  - Final
  
- III. Indumentária para competir e detalhes da apresentação dos competidores**
  
- IV. Normas para avaliação do físico masculino, Feminino e pares, descrição das poses obrigatórias.**
  - A. Avaliação do físico masculino**
  - B. Descrição das poses obrigatórias masculinas**
  - C. Avaliação do físico feminino**
  - D. Descrição das poses obrigatórias femininas**
  - E. Avaliação do físico de pares**
  
- V. Figuras de poses.**
  - A. Figuras de poses obrigatórias femininas**
  - B. Figuras de poses obrigatórias masculinas**
  - C. Figuras poses obrigatórias de pares**



Regras traduzidas por Sem Limites, lda.  
Disponível para consulta em [www.semlimites.pt](http://www.semlimites.pt)

## I. CATEGORIAS E PESOS CORPORAIS.

### Categorias e pesos corporais masculinos

- Categoria de Iniciados: **(Categoria Não oficial)**  
Nos campeonatos de nível inferior ao nacional, segundo o número de competidores inscritos na categoria, pode acontecer um dos seguintes casos:
  - Se houver poucos competidores inscritos, competem em categoria única.
  - Se houver suficientes competidores inscritos, distribuem-se em duas categorias:
    - Peso até 75kg. Inclusive
    - Peso acima de 75kg.

Nos campeonatos nacionais os pesos são os mesmos que na categoria sénior.

- Categoria Master:  
Segundo o número de competidores inscritos na categoria, pode acontecer um dos seguintes casos.

Se houver poucas inscrições, Competem em categoria única.

Se houver suficientes competidores inscritos, distribuem-se da seguinte forma:

- Até 49 anos:
  - Peso até 70kg., inclusive.
  - Peso até 80kg., inclusive.
  - Peso até 90kg., inclusive.
  - Mais de 90kg.
- Ate 59anos:
  - Peso até 80kg., inclusive.
  - Mais de 80kg.
- Mais de 60 anos: competem em categoria única.
- Categoria Júnior:
  - Pesos ligeiros, até 70kg., inclusive.
  - Pesos médios, de 70kg. Ate 80kg.
  - Pesos pesados, mais de 80kg.

- Categoria Sênior:
  - Pesos pluma (Bantam), até 65kg, inclusive.
  - Pesos ligeiros, de 65kg. Até 70kg., inclusive.
  - Pesos welter, de 70kg. Até 75kg.
  - Pesos ligeiro-medio, de 75kg. Até 80kg., inclusive.
  - Pesos médios, de 80kg. Até 85kg., inclusive.
  - Pesos semi pesados, de 85kg. Até 90kg., inclusive.
  - Pesos pesados, de 90kg. Até 100kg., inclusive
  - Pesos super pesados, mais de 100kg.

### **Categorias e pesos corporais femininos.**

- Categoria de Principiantes: **(categoria não oficial)**. Segundo o número de competidores inscritas na categoria pode dar-se um dos seguintes casos:
  - Se houver poucas competidora inscritas, competem em categoria única.
  - Se houver suficientes competidora inscritas, distribuem-se pelas seguintes categorias:
    - Peso até 52kg., inclusive.
    - Pesos mais de 52kg.
- Categoria Master:
  - Competem em categoria única.
- Categoria Júnior:
  - Pesos ligeiros, até 52kg., inclusive.
  - Pesos médios, mais de 52kg.
- Categoria Sênior:
  - Pesos ligeiros, até 52kg., inclusive.
  - Pesos médios, de 52kg. até 57kg., inclusive.
  - Pesos pesados, mais de 57kg.

### **Categorias e pesos corporais de pares.**

A categoria de pares compete em categoria única. O mínimo aceitável é dois pares.

Se houver poucos atletas inscritos num campeonato, podem estabelecer-se outros pesos diferentes aos regulamentados anteriormente, sempre seguindo o critério do presidente do comité de juízes.

## **II. NORMAS E PROCEDIMENTOS PARA REALIZAR AS FASES DE COMPETIÇÃO.**

### **PRÉ-SELECÇÃO.**

- O juiz de palco orienta os competidores para que realizem todos ao mesmo tempo, o giro em dois tempos. Partindo da posição de frente, giram para a direita, pondo-se de costas, voltando seguidamente a posição de frente mediante outro giro para a direita.

O juiz de palco orienta-os para que realizem em conjunto as poses obrigatórias.

- As poses obrigatórias para a selecção prévia são comuns para todas as categorias de culturismo, e são as seguintes:
  - De frente, duplo bíceps.
  - De perfil, caixa torácica.
  - De costas, Duplo bíceps.
  - De frente, abdominais e perna.
- Se o numero de competidores é muito elevado, o juiz de palco deve troca-los da posição em que os pôs em principio, passando os que se encontram na esquerda para a direita, e vice-versa, com o objectivo de facilitar a visualização dos competidores por parte dos juízes.

Uma vez terminadas as voltas, retira-se toda a categoria para o fundo do palco. O juiz de palco, em grupos de 5 competidores, adianta-os ao centro do palco para a realização das poses obrigatórias.

### **AS SEMIFINAIS.**

- As semifinais só terão uma ronda, onde se valoriza o físico.
- O juiz de palco dirige-os para que realizem todos em conjunto o giro em dois tempos. Partindo da posição de frente, giram para a direita, pondo-se de costas, regressando seguidamente à posição de frente mediante outro giro para a direita.
- Uma vez efectuadas as voltas, o juiz de palco dirige todos os atletas para que em conjunto, realizem as poses obrigatórias.
- As poses obrigatórias são sete para os homens e cinco para as mulheres, e pares, podendo, em função das circunstâncias do campeonato e do critério do presidente de juízes, ser reduzido o número de poses.

As poses obrigatórias na fase final são:

- De frente, duplo bíceps.
  - De frente, expansão dorsal.
  - De perfil, caixa torácica.
  - De costas, duplo bíceps.
  - De costas, expansão dorsal.
  - De perfil, tríceps.
  - De frente, abdominais e perna.
- 
- Terminadas as poses obrigatória, inicia-se as comparações pedidas pelos juízes.
  - Nos campeonatos masculinos e femininos, cada juiz pode pedir um máximo de duas comparações, de um número não superior a cinco atletas, e inferior a dois, em cada comparação.
  - Nos campeonatos de pares, cada juiz pode pedir um máximo de duas comparações, de um número não superior a dois pares em cada um deles.
  - Os juízes devem observar atentamente todas as comparações que se realizam e não somente as que cada um solicite.
  - Uma vez realizadas, todas as comparações, dão-se por concluídas as semifinais.
  - As pontuações desta primeira ronda só são validas para classificar os atletas nos lugares de 1 a 15.
  - Os primeiros 5 classificados são seleccionados para disputar a final, e começarão com zero postos.

## **FINAIS.**

- As finais são bipartidas.
- Ronda 2, onde o competidor desenvolve a sua rotina. A rotina durará um máximo de sessenta (60) segundos.
- Ronda 3, onde se incluem as poses obrigatórias (as mesmas que nas semifinais).
- Em ambas as rondas deve-se pontuar.
- Ao acabar as poses obrigatórias da ronda 3, os juízes poderão solicitar as comparações que considerarem convenientemente, com as mesmas limitações que as explicadas nas semifinais.
- Depois da terceira ronda, os competidores disporão de sessenta (60) segundos de *posedown*.

### **III. INDUMENTARIA PARA COMPETIR E DETALHES DE APRESENTAÇÃO PARA ATLETAS.**

- As mulheres devem utilizar biquínis que permitam a apreciação dos músculos abdominais e lombares. A alça dos biquínis e as copas devem ser simples e sem adornos. Não está permitido o uso de tecidos metálicos, tais como dourado e prateado, tecidos brilhantes nem veludos.
- Os homens devem usar calção de banho pequeno (próprio para competição).
- Não estão autorizados nem para homem nem para mulher vestuário tipo tanga fio dental.
- As peças utilizadas tanto por homem como por mulher, tem que ter cores lisas, sem desenhos que distraiam, devem ajustar-se às normas de decência e bom gosto, e estarem isentas de sujeira produzida por bronzeadores, tintas, creme, etc.
- Os competidores não podem levar calçado, relógios, anéis, pulseiras, fios ou adornos, que distraiam ou realcem artificialmente a figura.
- Os competidores não devem mastigar pastilhas elásticas, comer rebuçados ou fumar durante as fases de semifinais e finais.
- Todos os atletas devem apresentar-se perfeitamente depilados.
- Pode utilizar-se um bronzeador artificial. Mas estão proibidos as maquiagens com cores metálicas.
- Permite-se o uso moderado de óleo, cremes e produtos hidratantes, proibindo-se a sua utilização excessiva.
- As mulheres, durante a fase da semifinal, devem levar o cabelo apanhado, a fim de não se ocultar a musculatura dos ombros e a parte superior das costas. Nas finais podem usar um penteado de sua preferência
- Os competidores devem levar o número distintivo, suspenso de forma segura do lado esquerdo do biquíni ou calção de competição e têm que o, utilizar tanto nas semifinais como nas finais.

#### **IV. NORMAS PARA A AVALIAÇÃO DO FÍSICO MASCULINO, FEMININO E PARES, E DISCRICÃO DAS POSES OBRIGATÓRIAS.**

Na avaliação do físico dos competidores, os juízes devem seguir um procedimento de rotina que permita uma apreciação completa do mesmo como um todo.

Em cada uma das poses obrigatórias, devem fixar-se em 1º lugar nos grupos musculares que a pose põem especialmente em relevo, em seguida, estudar o físico completo, começando pela cabeça e inspeccionando de cima para baixo cada parte do corpo, iniciando este exame tendo em consideração a massa, a densidade e a definição muscular, assim como o equilíbrio no desenvolvimento muscular.

A inspecção completa, nas poses de frente, deve incluir a cabeça, pescoço, ombros, peito, todos os músculos dos braços, os peitorais e a sua união com os deltóides, os abdominais, a cintura, os quadriceps, os gémeos e os pés.

Nas poses de costas, segue-se o mesmo procedimento, analisa-se o pescoço, os deltóides, os bíceps, os tríceps, os antebraços, os trapézios, os dorsais, os lombares, os oblíquos externos, os glúteos, os bíceps femorais, os gémeos, e os pés.

Durante as comparações podem realizar-se apreciações mais detalhadas, dos diversos grupos musculares, quando se contrastam densidades, tamanhos e definições musculares, mas sempre tendo em conta o desenvolvimento geral equilibrado.

#### **A. AVALIAÇÃO DO FÍSICO MASCULINO.**

##### **POSES OBRIGATÓRIAS**

Nesta prova são importantes a silhueta geral e a forma dos distintos grupos musculares.

Os juízes devem favorecer os competidores com as seguintes características:

- Físicos harmoniosos e clássicos, procurando também boa postura, disposição atlética, e estrutura harmónica correcta. Boa constituição, ombros amplos, peito alto, curvas espinais fisiológicas, membros e tronco em boa proporção, pernas rectas.
- Bom tom de pele sem manchas, acne ou tatuagens, que são considerados pelos juízes como defeitos cutâneos.
- Cabelos bem arranjados, pés e dedos bem formados.

Quando existem dificuldades para determinar a classificação de dois ou mais competidores aparentemente ao mesmo nível, os juízes devem procurar as falhas nos aspectos que se acabaram de referir, o que contribuirá para diferenciar os mesmos.

## POSES LIVRES

Os juízes nesta prova podem estudar o desenvolvimento muscular dentro de uma rotina artística e bem coreografada.

Esta rotina não deve ser só uma série de belos movimentos, é nela em que os competidores têm que mostrar todos os aspectos do seu físico de frente, de costas, de perfil, e todos os grandes grupos musculares.

A avaliação pode diminuir como consequência de uma pose inadequada ou de partes do corpo insuficientemente desenvolvidas.

### **B. DESCRIÇÃO DAS POSES OBRIGATÓRIAS MASCULINAS.**



#### DE FRENTE, DUPLO BÍCEPS

De pé, de frente para os juízes, com as pernas um pouco separadas, os competidores elevam ambos os braços até à altura dos ombros dobrando os cotovelos e colocando as mãos fechadas para cima, com os punhos dirigidos para baixo, de forma a contraem os bíceps e antebraços, que são os principais grupos musculares a valorizar nesta pose.

Além disso os competidores devem contrair o maior número possível de músculos, já que os juízes estudam todo o seu físico.



#### DE FRENTE, EXPANSÃO DORSAL

De pé, de frente para os juízes com os pés ligeiramente separados, os competidores colocam as mãos, preferivelmente fechadas, contra a parte baixa da cintura expandindo os músculos dorsais.

Simultaneamente, os competidores devem contrair todos os músculos que possam da parte anterior do corpo.

Em primeiro lugar, os juízes comprovam se a expansão dorsal dos competidores é boa, e é vantajoso criar uma silhueta em "V", prosseguindo com a inspecção do corpo inteiro, observando primeiro os aspectos gerais para concentrar-se atentamente em seguida em aspectos mais detalhadas dos diversos grupos musculares.

## DE PERFIL, CAIXA TORÁCICA.

Para esta pose os competidores devem eleger o lado que desejem, exibindo assim o seu braço mais forte.

Colocam-se de pé, com o seu lado direito ou esquerdo dirigido para os juízes, flexionando o braço do lado pretendido, até a posição de ângulo recto, com o punho fechado, e agarrando o pulso com a outra mão. A perna do lado, dos juízes deve estar dobrada para a frente, a altura do joelho, com o calcanhar levantado e com o peso suportado na ponta dos pés.

Os competidores expandem o peito e contraem o bíceps, o mais possível fazendo força para acima; também devem contrair os músculos, especialmente o bíceps femoral, e pressionando sobre os dedos dos pés podem também mostrar os gémeos em contracção.

Os juízes devem prestar particular atenção aos músculos dos peitorais, ao arco da caixa torácica, bíceps, bíceps femorais e gémeos, e uma vez mais completar a sua inspecção com uma avaliação da totalidade do corpo.

## DE COSTAS, DUPLO BÍCEPS.

Os competidores permanecem de pé de costas para os juízes, flexionando os braços, como na pose frontal de bíceps colocando uma das pernas para traz com o calcanhar levantado, e o peso apoiado sobre os dedos dos pés, contraíndo os músculos dos braços, dos ombros, dorsais, lombares, e dos gémeos.

Os juízes devem observar em primeiro lugar os músculos dos braços, e em seguida examinar os competidores de corpo inteiro, já que esta pose oferece uma apreciação maior sobre um maior número de grupos musculares: entre outros, o pescoço, os deltóides, o bíceps, os tríceps, os antebraços, os trapézios, os dorsais, os lombares, os oblíquos externos, os glúteos, o bíceps femorais, e os gémeos.

## DE COSTAS, EXPANSÃO DORSAL.

Os competidores colocam-se de costas para os juízes, e colocam as mãos na cintura mantendo os dedos bem separados, colocam uma das pernas para atrás, com o calcanhar elevado, suportando o peso nos dedos dos pés.

Devem contrair os dorsais para atingirem uma máxima expansão, e mostrar os gémeos, pressionando para baixo os dedos dos pés.

Os juízes devem fixar-se na expansão dos músculos dorsais, mas também devem ter em conta a densidade muscular, concluindo o seu exame com uma avaliação do conjunto do corpo.

## DE PERFIL, TRÍCEPS.

Também nesta pose, os competidores, podem eleger o lado direito ou esquerdo, o que lhes permite exibir o seu braço mais forte.

Permanecem de pé com o lado escolhido virado para os juízes, colocando ambos os braços por traz das costas. Se preferirem podem unir os dedos ou agarrar o pulso do braço que se encontra a frente. A perna mais perto dos juízes deve estar flectida pelo joelho e recuada, com o calcanhar elevado e o peso apoiado sobre os dedos dos pés.

Os competidores exercem pressão contra o braço que fica virado para os juízes, obrigando a contrair os tríceps, também elevam o peito contraindo os músculos abdominais assim como os quadriceps, femorais e dos gêmeos.

Os juízes devem estudar primeiramente o desenvolvimento dos tríceps, concluindo com uma inspecção ao corpo no seu conjunto.

Tanto nesta pose como na de caixa torácica, os juízes têm a possibilidade de examinar os músculos do quadriceps, e gêmeos, o que os ajudará melhor a terem a precisão do grau de desenvolvimento relativo dos competidores.

## DE FRENTE, ABDOMINAIS E PERNA.

De pé, de frente para os juízes, os competidores colocam ambas as mãos por traz da cabeça e adiantam a perna.

Com uma ligeira contracção do tranco, contraem os músculos abdominais e ao mesmo tempo os da perna adiantada.

Os juízes devem estudar a musculatura abdominal e a dos quadriceps e concluir com a inspecção global do corpo.

### **C. AVALIAÇÃO DO FÍSICO FEMININO.**

Os juízes devem ter em conta, ao julgar uma competição de culturismo feminino, que antes de mais tem que se procurar o físico feminino ideal. Por tanto, é fundamental a silhueta feminina. Os restantes aspectos são similares aos descritos para a avaliação masculina, embora no que diga respeito ao desenvolvimento muscular, não devem alcançar-se níveis extremos que lembrem a musculidade massiva dos físicos masculinos.

A definição muscular nas mulheres não deve confundir-se com o emagrecimento, como resultado da extrema perda de peso, na ausência excessiva de gordura corporal revela os músculos subjacentes, sem relevo, fibrosos e pobremente desenvolvidos.

Ao avaliar um físico feminino, os juízes podem encontrar defeitos inexistentes nos homens, como as estrias, celulite, cicatrizes de operações.

Os juízes devem observar também a forma de caminhar das competidoras, se é ou não elegante e graciosa.

#### **D. DESCRIÇÃO DAS POSES OBRIGATÓRIAS FEMININAS.**

##### DE FRENTE, DUPLO BÍCEPS.

De pé, de frente para os juízes com uma das pernas afastadas, as competidoras elevam ambos os braços flectindo por cima da cabeça em forma de um angulo de 45º, com as mãos abertas ou fechadas, contraindo os bíceps e antebraços, que são os principais músculos a valorar nesta pose.

Além disso as competidoras devem contrair o maior número de músculos possível, já que os juízes estudam todo o seu físico.

##### DE PERFIL, CAIXA TORÁCICA.

Para esta pose as competidoras podem eleger o lado que desejarem, exibindo assim o seu braço mais forte.

Colocam-se de pé, com o lado direito ou esquerdo para os juízes, flectindo o braço do lado escolhido ate a posição de angulo recto, com o punho fechado, e agarrando o pulso com a outra mão. A perna mas perto dos juízes deve estar dobrada a altura do joelho e com o calcanhar elevado apoiando o peso sobre os dedos dos pés. As competidoras expandem o peito e contraem o bíceps o mais possível exercendo pressão para cima; também devem contrair os músculos dos quadriceps, e especialmente o bíceps femoral, pressionando sobre os dedos dos pés podem também mostrar os gémeos em contracção.

Os juízes devem prestar particular atenção aos músculos peitorais e ao arco da caixa torácica, bíceps, e bíceps femorais e gémeos, e uma vez mais completar o seu exame com uma inspecção da totalidade do corpo.

##### DE COSTAS, DUPLO BÍCEPS.

As competidoras permanecem de pé e de costas para os juízes, flexionam os braços e põem as mãos como na pose frontal de bíceps colocando uma das pernas recuada com o calcanhar elevado e o peso apoiado sobre os dedos dos pés, contraindo os dorsais, os lombares, os quadriceps, os femorais e os gémeos.

Os juízes devem observar em primeiro lugar os músculos dos braços e em seguida examinar as competidoras de corpo inteiro, já que esta pose oferece uma maior visibilidade dos grupos musculares que outras: o pescoço, deltóides, os bíceps, os tríceps, os antebraços, os trapézios, os dorsais, os lombares, os oblíquos externos, os glúteos, bíceps femoral e os gémeos.

Possivelmente esta pose é a mais útil para determinar a qualidade da densidade muscular das competidoras e de sua definição e equilíbrio geral.



#### DE PERFIL, TRÍCEPS.

Também nesta pose as competidoras podem eleger o lado direito ou esquerdo, o que lhes permite exhibir o seu braço mais forte.

Permanecem de pé com o lado escolhido virado para os juízes, e colocam ambos os braços por traz das costas. Podem, unir os dedos, ou agarrar o pulso do braço a ser exibido, com a mão do outro braço. A perna mais perto dos juízes, deve estar flectida pelo joelho e recuada com o calcanhar elevado e apoiando o peso sobre os dedos dos pés. As competidoras exercem pressão contra o braço para obrigar a contrair os tríceps; também elevam o peito contraindo os músculos abdominais, assim como os do quadriceps, femorais e gémeos.

Os juízes devem estudar primeiramente os tríceps, concluindo com uma inspecção do corpo no seu conjunto.

Tanto nesta pose como na de caixa torácica, os juízes tem a possibilidade de examinar os músculos dos quadriceps e dos gémeos, o que vai ajuda-los a ter uma melhor noção do nível de desenvolvimento das competidoras.



#### DE FRENTE, ABDOMINAIS E PERNA.

De pé, de frente para os juízes, as competidoras colocam ambas as mãos por traz da cabeça e adiantam uma das pernas. Com uma ligeira contracção do tranco, contraem os músculos dos abdominais e ao mesmo tempo os da perna adiantada.

Os juízes devem estudar a musculatura abdominal e a dos quadriceps e concluir com a inspecção global do corpo.

## **E. AVALIAÇÃO DO FÍSICO DE PARES.**

### POSES OBRIGATÓRIAS

Nesta prova os juízes devem avaliar em primeiro lugar os físicos dos competidores dos pares separadamente, estudando a mulher e o homem por separado, da mesma forma que fazem nas competições individuais. Valorizando a continuação de cada pare como entidade.

Os pares em que os físicos dos seus competidores se completem entre si de maneira harmoniosa, devem ser classificados em melhor posição que aqueles em, que seus físicos sejam notavelmente distintos e com falta de equilíbrio, como por exemplo, no caso de uma mulher baixa e mesoforma, a fazer par com um homem alto e ectoformo.

Também devem classificar-se melhor aqueles pares que na realização das poses obrigatórias consigam um grau de precisão e identidade nos movimentos.

As poses obrigatórias para pares são as mesmas cinco descritas

para as mulheres na secção de poses obrigatórias femininas.

### POSES LIVRES

Nesta prova devem incluir-se movimentos de dança e ginástica, mas sobre tudo, poses de culturismo, que o par deva realizar para demonstrar o desenvolvimento muscular do físico de seus competidores.

Os juízes devem considerar tanto o desenvolvimento muscular como a apresentação artística e cuidada coreografia, classificando melhor o par com físicos mais conjugados e que realizem os movimentos harmoniosamente.




Para realizar as poses obrigatórias, as comparações e sempre que a categoria se encontre alinhada, os competidores dos pares devem colocar-se na seguinte ordem: vistos do publico da esquerda para a direita mulher – homem – mulher - homem...

As regras sobre indumentária de homens e mulheres descritas na secção correspondente, tem que aplicar-se também ao caso dos pares.

Os juízes devem dar preferência às tangas de competição e bikinis de competição que realçam os físicos dos pares e o seu aspecto de unidade bem conjugada.

## V. FIGURAS DE POSES.

### A. FIGURAS DE POSES OBRIGATÓRIAS FEMININAS.

	<p style="text-align: center;"><b>DE FRENTE, DUPLO BÍCEPS</b></p> <p>De pé, de frente para os juízes, com uma das pernas para o lado, as competidoras elevam ambos os braços, flexionando-os por cima da cabeça num anglo de 45º, com as mãos abertas ou fechadas, contraindo os bíceps e antebraços que são os principais grupos musculares a valorar nesta pose.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>DE PERFIL, CAIXA TORÁCICA.</b></p> <p>Para esta pose as competidoras podem eleger o lado que desejarem, exibindo assim o seu braço mais forte.</p> <p>Colocam-se de pé, com o lado direito ou esquerdo para os juízes, flexionando o braço do lado escolhido até à posição de anglo recto, com o punho fechado, e a agarrando o pulso com a outra mão. A perna mais perto dos juízes deve estar dobrada a altura do joelho e com o calcanhar elevado apoiando o peso sobre os dedos dos pés. As competidoras expandem o peito e contraem o bíceps o mais possível exercendo pressão para cima; também devem contrair os músculos dos quadriceps, especialmente o bíceps femoral, e pressionando sobre os dedos dos pés podem também mostrar os gémeos em contracção.</p> <p>Os juízes devem prestar particular atenção aos músculos peitorais e ao arco da caixa torácica, bíceps, e bíceps femorais e gémeos, e uma vez mais completar o seu exame com uma inspecção da totalidade do corpo.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>DE COSTAS, DUPLO BÍCEPS.</b></p> <p>As competidoras permanecem de pé e de costas para os juízes, flectem os braços e põem as mãos como na pose frontal de bíceps colocando uma das pernas recuada com o calcanhar elevado e o peso apoiado sobre os dedos dos pés, contraindo os dorsais e os lombares, os quadriceps, femorais e gémeos.</p> <p>Os juízes devem observar em primeiro lugar os músculos dos braços e em seguida examinar as competidoras de corpo inteiro, já que esta pose oferece uma maior visibilidade dos grupos musculares que outras: o pescoço, deltóides, os bíceps, os tríceps, os antebraços, os trapézios, os dorsais, os lombares, os oblíquos externos, os glúteos, os bíceps femorais e os gémeos.</p>

Possivelmente esta pose é a mais útil para determinar a qualidade da densidade muscular das competidoras e de sua definição e equilíbrio geral.

#### DE PERFIL, TRÍCEPS.

Também nesta pose as competidoras podem eleger o lado direito ou esquerdo, o que lhes permite exibir o seu braço mais forte.

Permanecem de pé com o lado escolhido virado para os juízes, e colocam ambos os braços por traz das costas. Podem, unir os dedos, ou agarrar o pulso do braço a ser exibido, com a mão do outro braço. A perna mais perto dos juízes, deve estar flectida pelo joelho e recuada com o calcanhar elevado e apoiando o peso sobre os dedos dos pés. As competidoras exercem pressão contra o braço para obrigar a contrair os tríceps; também elevam o peito, contraindo os músculos abdominais, assim como os dos quadriceps, femorais e gémeos.

Os juízes devem estudar primeiro o desenvolvimento dos tríceps, concluindo com uma inspecção do corpo no seu conjunto.

Tanto nesta pose como na de caixa torácica, os juízes tem a possibilidade de examinar os músculos dos quadriceps, femorais e dos gémeos, o que vai ajuda-los a precisar melhor o nível de desenvolvimento relativo as competidoras.



#### DE FRENTE, ABDOMINAIS E PERNA.

De pé, de frente para os juízes, as competidoras colocam ambas as mãos por traz da cabeça e adiantam uma das pernas. Com uma ligeira contracção do tranco, contraem os músculos dos abdominais e ao mesmo tempo os da perna adiantada.

Os juízes devem analisar os músculos abdominais e a dos quadriceps e concluir com a inspecção global do corpo.



## B. FIGURAS DE POSES OBRIGATÓRIAS MASCULINAS.

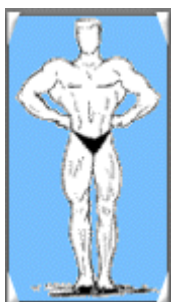
### DE FRENTE, DUPLO BÍCEPS



De pé, de frente para os juízes, com as pernas um pouco afastadas, os competidores elevam ambos os braços até a altura dos ombros dobrando os cotovelos e colocando as mãos fechadas para cima e com punho fechado dirigido para baixo, desta forma contraem os bíceps e antebraços, que são os principais grupos musculares a valorizar nesta pose.

Além disso os competidores devem contrair o maior número possível de músculos já que os juízes analisam todo o seu físico.

### DE FRENTE, EXPANSÃO DORSAL



De pé, de frente para os juízes com os pés ligeiramente separados, os competidores colocam as mãos, preferivelmente fechadas, contra a parte baixa da cintura expandindo os músculos dorsais.

Simultaneamente, os competidores devem contrair todos os músculos que possam da parte anterior do corpo.

Em primeiro lugar, os juízes comprovam se a expansão dorsal dos competidores é boa, e é vantajoso criar uma silhueta em "V", prosseguindo com a inspecção do corpo inteiro, observando primeiro os aspectos gerais para concentrar-se atentamente em seguida em pormenores mais detalhados dos diversos grupos musculares.

### DE PERFIL, CAIXA TORÁCICA.



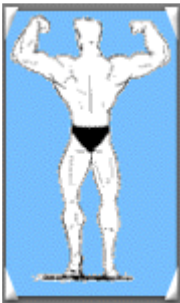
Para esta pose os competidores devem eleger o lado que desejem, exibindo assim o seu braço mais forte.

Colocam-se de pé, com o seu lado direito ou esquerdo dirigido para os juízes, flectindo o braço do lado pretendido, até à posição de ângulo recto, com o punho fechado, e agarrando o pulso com a outra mão. A perna do lado dos juízes, deve estar dobrada à frente, até à altura do joelho com o calcanhar elevado e com o peso suportado na ponta dos pés.

Os competidores expandem o peito e contraem o bíceps, o mais possível para acima; também devem contrair os músculos, especialmente o bíceps femoral, pressionando sobre os dedos dos pés podem também mostrar os gémeos em contracção.

Os juízes devem prestar particular atenção aos músculos dos peitorais e ao arco da caixa torácica, bíceps, e bíceps femorais e gémeos, e uma vez mais completar a sua inspecção com uma avaliação da totalidade do corpo.

#### DE COSTAS, DUPLO BÍCEPS.



Os competidores permanecem de pé de costas para os juízes, flectindo os braços, como na pose frontal de bíceps colocando uma das pernas para traz com o calcanhar levantado, e o peso apoiado sobre os dedos dos pés, contraindo os músculos dos braços, ombros, dorsais, lombares, e os gémeos.

Os juízes devem observar em primeiro lugar os músculos dos braços, e em seguida examinar os competidores de corpo inteiro, já que esta pose oferece uma apreciação maior sobre um maior número de grupos musculares: entre outros, o pescoço, os deltóides, os bíceps, os tríceps, os antebraços, os trapézios, os dorsais, os lombares, os oblíquos externos, os glúteos, os bíceps femorais, e os gémeos.

#### DE COSTAS, EXPANSÃO DORSAL.



Os competidores colocam-se de costas para os juízes, e colocam as mãos na cintura mantendo os dedos bem separados, colocam uma das pernas para atrás, com o calcanhar elevado, suportando o peso nos dedos dos pés.

Devem contrair os dorsais para atingirem uma máxima expansão, e mostrar os gémeos pressionando para baixo apoiado nos dedos dos pés.

Os juízes devem fixar-se na expansão dos músculos dorsais, mas também devem ter em conta a densidade muscular, concluindo o seu exame com uma avaliação do conjunto do corpo.

### DE PERFIL, TRÍCEPS.

Também nesta pose os competidores podem eleger o lado direito ou esquerdo, o que lhes permite exhibir o seu braço mais forte.

Permanecem de pé com o lado escolhido virado para os juízes, e colocam ambos os braços por traz das costas. Podem, unir os dedos ou agarrar o pulso do braço a ser exibido, com a mão do outro braço. A perna mais perto dos juízes, deve estar flectida pelo joelho e recuada com o calcanhar elevado e apoiando o peso sobre os dedos dos pés. Os competidores exercem pressão contra o braço para obrigar a contrair os tríceps; também elevam o peito contraindo os músculos abdominais, assim como os quadriceps, femorais e gêmeos.



Os juízes devem estudar primeiramente os tríceps, concluindo com uma inspecção do corpo no seu conjunto.

Tanto nesta pose como na de caixa torácica, os juízes tem a possibilidade de examinar os músculos dos quadriceps e dos gêmeos, o que vai ajuda-los a precisar melhor o nível de desenvolvimento dos competidores.

### DE FRENTE, ABDOMINAIS E PERNA.

De pé, de frente para os juízes, os competidores colocam ambas as mãos por traz da cabeça e adiantam um das pernas.

Com uma ligeira contracção do tranco, contraem os músculos abdominais e ao mesmo tempo os da perna adiantada.

Os juízes devem estudar a musculatura abdominal e a dos quadriceps e concluir com a inspecção global do corpo.



### C. FIGURAS DE POSES OBRIGATÓRIAS DE PARES

