



1. CLASSES

Competições com duas classes:

Peso Leve	Até e incluindo 176 ¼ lbs (80 kg)
Peso Pesado	Mais de 176 ¼ lbs (80 kg)

Competições com três classes:

Peso Leve	Até e incluindo 165 ¼ lbs (75 kg)
Peso Médio	Mais de 165 ¼ lbs (75 kg) até e incluindo 187 ¼ lbs (85 kg)
Peso Pesado	Mais de 187 ¼ lbs (85 kg)

Competições com quatro classes:

Peso Pluma	Até e incluindo 154 ¼ lbs (70 kg)
Peso Leve	Mais de 154 ¼ lbs (70 kg) até e incluindo 176 ¼ lbs (80 kg)
Peso Médio	Mais de 176 ¼ lbs (80 kg) até e incluindo 198 ¼ lbs (90 kg)
Peso Pesado	Mais de 198 ¼ lbs (90 kg)

Competições com cinco classes:

Peso Pluma	Até e incluindo 143 ¼ lbs (65 kg)
Peso Leve	Mais de 143 ¼ lbs (65 kg) até e incluindo 154 ¼ lbs (70 kg)
Peso Médio	Mais de 154 ¼ lbs (70 kg) até e incluindo 176 ¼ lbs (80 kg)

Peso Pesado Leve	Mais de 176 ¼ lbs (80 kg) até e incluindo 198 ¼ lbs (90 kg)
-------------------------	---

Peso Pesado	Mais de 198 ¼ lbs (90 kg)
--------------------	---------------------------

Competições com seis classes:

Peso Pluma	Até e incluindo 143 ¼ lbs (65 kg)
-------------------	-----------------------------------

Peso Leve	Mais de 143 ¼ lbs (65 kg) até e incluindo 154 ¼ lbs (70 kg)
------------------	---

Peso Médio	Mais de 154 ¼ lbs (70 kg) até e incluindo 176 ¼ lbs (80 kg)
-------------------	---

Peso Pesado Leve	Mais de 176 ¼ lbs (80 kg) até e incluindo 198 ¼ lbs (90 kg)
-------------------------	---

Peso Pesado	Mais de 198 ¼ lbs (90 kg) até e incluindo 225 ¼ lbs (102 kg)
--------------------	--

Peso Super Pesado	Mais de 225 ¼ lbs (102 kg)
--------------------------	----------------------------

Competições com sete classes:

Peso Pluma	Até e incluindo 143 ¼ lbs (65 kg)
-------------------	-----------------------------------

Peso Leve	Mais de 143 ¼ lbs (65 kg) até e incluindo 154 ¼ lbs (70 kg)
------------------	---

Welterweight	Mais de 154 ¼ lbs (70 kg) até e incluindo 165 ¼ lbs (75 kg)
---------------------	---

Peso Médio	Mais de 165 ¼ lbs (75 kg) até e incluindo 176 ¼ lbs (80 kg)
-------------------	---

Peso Pesado Leve	Mais de 176 ¼ lbs (80 kg) até e incluindo 198 ¼ lbs (90 kg)
-------------------------	---

Peso Pesado	Mais de 198 ¼ lbs (90 kg) até e incluindo 225 ¼ lbs (102 kg)
--------------------	--

Peso Super Pesado	Mais de 225 ¼ lbs (102 kg)
--------------------------	----------------------------

2. TRAJE

1. A tanga deve ser um fato de banho de homem que deve cobrir pelo menos ½ do glúteo. A tanga deve preencher os mínimos de decência e bom gosto. São proibidas tangas fio dental.
2. A tanga deve ser de uma cor. Franjas, palavras, brilhos e fluorescentes são proibidos.
3. Os competidores não devem alterar o modo como a tanga assenta, nomeadamente puxando para cima ou puxando os lados para dentro, nas poses da Expansão Dorsal de Frente e Trás.

3. MÚSICA

1. A música da rotina deve ser entregue em CD ou PEN USB.
2. A música da rotina deve ser a única música do CD ou PEN USB.
3. A música da rotina não pode conter linguagem vulgar. Atletas que usem músicas com esse conteúdo serão desqualificados.

4. EM PALCO

1. Durante as Eliminatórias, competidores não podem usar joias exceto aliança de casamento.
2. É permitido o uso de óculos de prescrição médica (exceto óculos de sol).
3. É proibido em palco:
 - a. adereços
 - b. pastilha elástica
 - c. "Moon Pose" (qualquer competidor que execute esta pose será desqualificado)
 - d. deitar-se em palco
 - e. empurrar (as pessoas envolvidas serão desqualificadas)
4. Dorsais com o número devem ser usados no lado esquerdo dos shorts, durante as eliminatórias e as finais.

5. FORMATO

ELIMINATÓRIAS

Apresentação

1. Cada competidor vai individualmente e por ordem numérica até ao centro, onde executa as poses obrigatórias. Não é necessário qualquer sinal do *Head Judge*.
2. Cada competidor tem um máximo de 60 segundos para executar as poses. Será dado um aviso quando faltarem 10 segundos.
3. Não é necessário os competidores usarem os 60 segundos.
4. As poses obrigatórias são:
 - a. Duplo Bíceps de Frente (Front Double Biceps)
 - b. Expansão Dorsal de Frente (Front Lat Spread)
 - c. Peito de Lado (Side Chest)

- d. Duplo Bíceps de Costas (Back Double Biceps)
- e. Expansão Dorsal de Costas (Back Lat Spread)
- f. Triceps de Lado (Side Triceps)
- g. Abdominais e Pernas (Abdominals and Thighs)

Comparações

1. O *Head Judge* chama os competidores, em pequenos grupos e por ordem numérica, ao centro do palco para executarem os quartos de volta e as poses obrigatórias.

2. Nos *call-outs*, o *Head Judge* chama atletas específicos para executarem os quartos de volta e as poses obrigatórias. Os juízes terão oportunidade de comparar competidores uns com os outros.

*Os juízes classificarão os competidores atendendo ao “pacote total”, que é um balanço do tamanho, simetria e muscularidade.

FINAIS

Rotina

1. Os competidores são chamados ao palco individualmente por ordem numérica, para executarem a rotina com música da sua escolha.

2. A rotina terá no máximo 60 segundos.

3. Dependendo do número de competidores, o promotor e o *Head Judge* podem decidir que só os finalistas de topo executarão a sua rotina.

Confirmação (se necessário*)

Competidores são chamados a palco e, sob a indicação do *Head Judge*, são comparados em grupos enquanto executam as poses obrigatórias.

*O painel de juízes, quando assim o entender, reserva-se o direito de voltar a ajuizar recorrendo a uma ronda de Confirmação.

Posedown (exclusivo na atribuição do título no Overall)

Os finalistas fazem um *posedown* de 60 segundos.

6. PONTUAÇÃO

1. Os juízes pontuam a 100%.

Em caso de empate, utiliza-se o método *Relative Placement* para desempatar.