



1. CLASSES

Competições com duas classes:

Classe A	Até e incluindo 5' 9" (175 cm)
Classe B	Mais de 5' 9" (175 cm)

*tem de dar o peso indicado abaixo

Competições com três classes:

Classe A	Até e incluindo 5' 7" (170 cm)
Classe B	Mais de 5' 7" (170 cm) até e incluindo 5' 10" (178 cm)
Classe C	Mais de 5' 10" (178 cm)

*tem de dar o peso indicado abaixo

Competições com quatro classes e múltiplas categorias em cada classe:

Classe "A" (até e incluindo 5' 7/170 cm)

Até e incluindo 5' 4" (163 cm)	Até e incluindo (73 kg)
Mais 5' 4", até e incluindo 5' 5" (165 cm)	Até e incluindo 165 lbs (75 kg)
Mais 5' 5", até e incluindo 5' 6" (168 cm)	Até e incluindo 170 lbs (77 kg)
Mais 5' 6", até e incluindo 5' 7" (170 cm)	Até e incluindo (79 kg)

Classe "B" (mais 5' 7"/170 cm, até e incluindo 5' 10"/178 cm)

Mais 5' 7", até e incluindo 5' 8" (173 cm)	Até e incluindo 182 lbs (83 kg)
Mais 5' 8", até e incluindo 5' 9" (175 cm)	Até e incluindo 190 lbs (86 kg)
Mais 5' 9", até e incluindo 5' 10" (178 cm)	Até e incluindo 197 lbs (89 kg)

Classe "C" (Mais 5' 10", até e incluindo 6' 0"/183 cm)

Mais 5' 10", até e incluindo 5" 11" (180 cm)	Até e incluindo 205 lbs (93 kg)
Mais 5' 11", até e incluindo 6' 0" (183 cm)	Até e incluindo 212 lbs (96 kg)

Class "D" (Mais 6' 0"/183 cm)

Mais 6' 0", até e incluindo 6' 1" (185 cm)	Até e incluindo 220 lbs (100 kg)
Mais 6' 1", até e incluindo 6' 2" (188 cm)	Até e incluindo 230 lbs (104 kg)
Mais 6' 2", até e incluindo 6' 3" (191 cm)	Até e incluindo 237 lbs (108 kg)
Mais 6' 3", até e incluindo 6' 4" (193 cm)	Até e incluindo 245 lbs (111 kg)
Mais 6' 4", até e incluindo 6' 5" (196 cm)	Até e incluindo 252 lbs (114 kg)
Mais 6' 5", até e incluindo 6' 6" (198 cm)	Até e incluindo 260 lbs (118 kg)
Mais 6' 6", até e incluindo 6' 7" (201 cm)	Até e incluindo 267 lbs (121 kg)
Mais 6' 7" (201 cm)	Até e incluindo 275 lbs (125 kg)

2. TRAJE

Os competidores devem usar shorts (ver imagem abaixo). São proibidos calções de banho/surf e tangas de bodybuilding. Todos os competidores devem usar o mesmo corte e todos os shorts usados em competição devem ser pretos.



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 e 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. Peito de Lado (Side Chest)
 - c. Duplo Bíceps de Costas (Back Double Biceps)
 - d. Abdominais e Perna (Abdominals and Thighs)

e. Pose Clássica Favorita (não a Most Muscular)

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 ao 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.