



1. CLASSES

Competições com duas classes:

Classe A	Até e incluindo 5' 3" (160 cm)
-----------------	--------------------------------

Classe B	Mais de 5' 3" (160 cm)
-----------------	------------------------

Competições com três classes:

Classe A	Até e incluindo 5' 2" (157 cm)
-----------------	--------------------------------

Classe B	Mais 5' 2" (157 cm) até e incluindo 5' 4 ½" (164 cm)
-----------------	--

Classe C	Mais de 5' 4 ½" (164 cm)
-----------------	--------------------------

2. TRAJE

1. As competidoras podem vestir-se de modo conveniente para a execução das suas rotinas, tendo em atenção:

a. A roupa da rotina deve preencher os mínimos de decência e bom gosto.

b. São proibidas tangas fio dental.

2. A competidora pode usar calçado atlético

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. É permitido o uso de óculos de prescrição médica. Óculos de sol são permitidos e forem um acessório do seu fato.
2. Dorsais com o número devem ser usados no lado esquerdo do fato.
3. Adereços são permitidos nas seguintes condições:
 - a. Devem de ser de tamanho e peso que permitam ser levados e trazidos do palco pelo competidor, sem ajuda.
 - b. Não devem deixar resíduos no palco que possam constituir perigo para as outras competidoras, ou que requeiram limpeza após a rotina.
 - c. Se forem descartados durante a rotina, devem ser retirados do palco pela competidora sem ajuda.
4. As competidoras estão proibidas de usarem produtos como óleos, loções e cremes que possam deixar o palco escorregadio.

5. FORMATO

ELIMINATÓRIAS

Rotina

1. As competidoras são chamadas ao palco individualmente por ordem numérica, para executarem a rotina de fitness com música da sua escolha.
2. A rotina de fitness terá no máximo 2 minutos.
3. Como parte da rotina, as competidoras devem executar os seguintes movimentos obrigatórios:
 - a. uma flexão de qualquer tipo
 - b. high kick
 - c. straddle hold
 - d. espargata de lado

6. PONTUAÇÃO

A rotina é pontuada a 100% com base nos seguintes critérios:

FORÇA	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade e tipos de elementos de força• Facilidade e correção na execução desses elementos• Grau de dificuldade dos movimentos
FLEXIBILIDADE	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade e tipos de elementos de flexibilidade• Grau de dificuldade desses elementos• Facilidade e correção na execução desses elementos
CARDIOVASCULAR	<ul style="list-style-type: none">• O ritmo da rotina
AVALIAÇÃO GERAL	<ul style="list-style-type: none">• Avaliação geral que inclui mas não está limitada a elementos como a criatividade, presença em palco, roupa, cabelo e maquilhagem
