



1. CLASSES

Competições com duas classes:

Classe A	Até e incluindo 5' 6" (168 cm)
Classe B	Mais de 5' 9" (175 cm)

Competições com três classes:

Classe A	Até e incluindo 5' 4" (163 cm)
Classe B	Mais de 5' 4" (163 cm) até e incluindo 5' 6" (168 cm)
Classe C	Mais de 5' 6" (168 cm)

Competições com quatro classes:

Classe A	Até e incluindo 5' 2" (157 cm)
Classe B	Mais de 5' 2" (157 cm) até e incluindo 5' 4" (163 cm)
Classe C	Mais de 5' 4" (163 cm) até e incluindo 5' 6" (168 cm)
Classe D	Mais de 5' 6" (168 cm)

2. TRAJE

1. As competidoras usam um bikini de duas peças.
2. A parte de baixo do bikini deve ter uma forma de V. São proibidas tangas fio dental.
3. O bikini deve preencher os mínimos de decência e bom gosto.

4. As competidoras podem usar um bikini não costumizado.
5. O bikini não tem de ser de uma só cor.

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 desqualificadas.

4. EM PALCO

1. É permitido o uso de óculos de prescrição médica (exceto óculos de sol).
2. Dorsais com o número devem ser usados no lado esquerdo da cueca do bikini, durante todo o tempo que estiverem em palco.
3. Competidoras apresentam-se descalças.
4. A “*Moon Pose*” é proibida.
5. É proibido deitar-se no palco.
6. São proibidos movimentos gímnicos.

5. FORMATO

ELIMINATÓRIAS

Apresentação

1. Cada competidor vai individualmente e por ordem numérica até ao centro, onde executa as poses obrigatórias:
 - a. Duplo Bíceps de Frente/Mãos Abertas (a pose não deve ser feita completamente de frente – deverá existir uma pequena torção de frente)
 - b. Duplo Bíceps de Costas/Mãos Abertas
 - c. Triceps Lado com perna esticada
 - d. Peito de Lado com braços esticados
 - d. Abdominais e Perna de frente
2. Cada competidora tem um máximo de 60 segundos para executar as poses. Será dado um aviso quando faltarem 10 segundos.
3. dependendo do número de competidores na classe, a cada competidora será pedido:

a. para sair de palco enquanto toda a sua classe executa individualmente as poses obrigatórias, altura em que toda a classe é chamada a palco;

ou

b. alinhar em linhas diagonais nos lados do palco

Comparações

1. O *Head Judge* chama as competidoras, 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.

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*)

Competidoras são chamados a palco e, sob a indicação do *Head Judge*, são comparadas 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.

Comentários à avaliação

A categoria Women's Physique foi criada de modo a fornecer uma plataforma para mulheres que gostam de treinar com pesos, da preparação para concursos e de competir. As competidoras devem exibir um físico tonificado e atlético demonstrando feminilidade, tônus muscular, bem como beleza e fluir do físico.

Os seguintes termos são exemplos de linguagem comum que se usa no bodybuilding. Estas palavras podem ser úteis para avaliar o que não devem ser os físicos desta categoria – ripada, estriada, seca, dura, vascularizada, massiva, densidade, densa, descascada, cortada, grossa etc.

Todos os tipos de físicos são considerados, no que diz respeito a altura, peso, estrutura, etc. Excessiva muscularidade deve ser penalizada.

As competidoras de Women's Physique devem possuir a estética e aspecto que se encontra na categoria de Figure com um pouco mais de muscularidade.