

Bodybuilding – Categoria Children Fitness

A categoria Fitness Infantil foi oficialmente reconhecida como uma nova disciplina esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso Mundial em 07 de novembro de 2010 (Baku, Azerbaijão).

Divisão da Categoria:

Meninas: Possui 08 categorias por idade nas competições de nível mundial;

- Até e incluindo 7 anos idade;
- 8 anos de idade;
- 9 anos de idade;
- 10 anos de idade;
- 11 anos de idade;
- 12 anos de idade;
- 13 anos de idade;
- 14 a 15 anos de idade;

Meninos: Possui 05 categorias por idade nas competições de nível mundial;

- Até e incluindo 7 anos idade;
- 8 a 9 anos de idade;
- 10 a 11 anos de idade;
- 12 a 13 anos de idade;
- 14 a 15 anos de idade;

- As crianças participam da faixa etária durante todo o ano em que atingem o limite superior de idade.
- Uma categoria só pode ser realizada se não houver menos de 6 atletas nesta categoria. E se menos de 6 atletas, as categorias serão unificadas.



Ordem da Competição:

1º Dia de Competição:

- Prévia: Round 01 Rotina Coreográfica de 90 segundos;
- Prévia: Round 02 Quarto de Voltas;
- Final: Round 03 Rotina Coreográfica de 90 segundos;

2º Dia de Competição:

- Prévia: Round 01 Rotina Coreográfica de 90 segundos;
- Prévia: Round 02 Quarto de Voltas;
- Final: Round 03 Rotina Coreográfica de 90 segundos;
- Final: Round 04 Quarto de Voltas;

Vestimenta: para os Rounds 01 e 03 (Rotina Coreográfica)

Os competidores podem se vestir da forma que julgarem apropriada, de acordo com a proposta de suas rotinas, exceto conforme detalhado abaixo:

- **Meninas:** partes de biquínis ou fio-dental são estritamente proibidas. Uma calcinha fio-dental não pode ser usada em cima de malhas, meias arrastão ou meias-calças. Além disso, não podem ser usadas por baixo de uma saia ou outro tipo de roupa exterior, de modo a revelar as nádegas enquanto a competidora se movimenta no palco. O traje mínimo exigido é uma parte superior estilo top e shorts apertados.

- **Meninos:** sungas estilo Bodybuilding são estritamente proibidas. O traje mínimo exigido é um short apertado no estilo do Men's Fitness.

O traje da rotina coreográfica será inspecionado nos bastidores antes que o competidor seja permitido entrar no palco. Se o traje não atender aos padrões da IFBB, o competidor terá cinco (5) minutos para cumprir a regra, caso contrário será desqualificado.

Calçados esportivos podem ser usados, a critério do competidor, mas se a competição for realizada no tablado de ginástica ou num piso semelhante, as crianças farão suas rotinas com os pés descalços (Informação dada no Inspect Report da Competição com antecedência).

Uma colocação será deduzida se o competidor remover uma peça de roupa (por exemplo, casaco, jaqueta, camisa, calça), entretanto se a remoção da peça for feita com bom gosto não haverá despontuação.

As confederações nacionais e os delegados chefes são responsáveis por garantir que seus atletas estejam totalmente cientes das Regras da IFBB.

Quaisquer dúvidas relativas à vestimenta devem ser levadas ao conhecimento do Oficial Chefe da IFBB ou Juiz Chefe da IFBB durante o Registro Oficial das Crianças.



Vestimenta: para os Rounds 02 e 04 (Quarto de Voltas)

A vestimenta para os Rounds 02 e 04 deverá estar em conformidade com os seguintes critérios:

- Meninas:

- Top sutiã e shorts apertados;
- Fio-dental e biquíni de duas peças são estritamente proibidos;
- Deve cobrir metade dos glúteos;
- Sem sapatos, tênis ou chinelo;
- Sem relógio e pingentes;



- **Meninos:** shorts apertados, como no Men's Fitness.

- Sunga preta tipo shortinho bem larga na lateral;
- Deve cobrir metade dos glúteos;
- De cor preta;
- Tecidos texturizados, plásticos ou similar a ornamentos **NÃO É PERMITIDO**;
- Sem sapatos, tênis ou chinelo;
- Sem relógio, pingentes ou qualquer tipo de jóias;



A IFBB proibiu todos os bronzeadores que podem ser removidos. Se o bronzeado sair simplesmente limpando, o atleta não poderá entrar no palco. Podem ser utilizados produtos artificiais de coloração corporal e autobronzeadores, desde que sejam aplicados pelo menos vinte e quatro horas antes do Pré-julgamento. Brilhos são proibidos se aplicados como parte de uma loção bronzeadora e / ou creme ou aplicados separadamente. **O uso de óleo corporal é estritamente proibido.**

Se o traje não atender aos padrões da IFBB, o competidor receberá cinco (5) minutos a cumprir, caso contrário será desqualificado.

O Oficial Chefe da IFBB, ou um representante delegado, terá o direito de determinar se a vestimenta de um concorrente atende a padrões aceitáveis e, eventualmente, recomendamos que o atleta mude de traje, caso ele não atenda aos padrões da IFBB.

1. Prejudging (Pré-julgamento) – Round Eliminatório

Observação Geral (e pessoal)

Diferente das outras categorias do Bodybuilding, na categoria Fitness Coreográfico para Crianças (ou Children Fitness), a Federação Internacional **não** incluiu o **Round Eliminatório**.

O esporte soma conceitos importantes para a formação de um cidadão, como respeitar regras, trabalhar em equipe, ter força de vontade e superação. Além de trazer um fortalecimento à saúde. O talento pode não estar nos tatames, nos palcos ou nas quadras, mas **os valores agregados por meio das práticas esportivas jamais serão esquecidos.**

A prática esportiva faz com que as crianças tenham uma melhor autoestima e se sintam capazes e integrados socialmente. A criação desse categoria visa incentivar hábitos saudáveis, estimular a prática do esporte e construir futuros atletas para as categorias do Bodybuilding.

2. Prejudging (Pré-julgamento) – Round 1 – Rotina Coreográfica

2.1 Apresentação do Round 1:

Os procedimentos para o Round 1 serão os seguintes:

1. Cada atleta será chamada ao palco em ordem numérica para realizar uma rotina coreográfica com uma música de sua escolha, cujo comprimento será no máximo de 90 segundos.
 2. Cada atleta será introduzida por número, nome e país.
 3. Por razões de segurança, o uso de óleo corporal nos rounds da rotina coreográfica é estritamente proibido.
 4. O uso de adereços são limitados *.
- * Nota 1: Exceto quando mencionado de outra forma, um competidor e/ou outra pessoa, não deve transportar qualquer objeto, dispositivo ou item para dentro ou fora do palco, seja antes, durante ou após uma rotina. Um competidor poderá ter um pequeno item, usando-o ou portátil, que será considerado parte do traje, por exemplo: chapéu, bola, bastão, fita, guarda-chuva. Qualquer item descartado durante a rotina deve ser removido pelo atleta quando sair do palco, sem causar qualquer atraso na competição. Os competidores devem declarar todos os adereços no registro oficial.
5. Nenhum competidor poderá usar qualquer adereço que deixe sujo o palco apresentando algum risco de segurança para outros atletas, e/ou que exija uma limpeza após a sua apresentação.
 6. Um competidor deve entrar e sair do palco para executar a rotina sem a assistência de qualquer outra pessoa, por exemplo, não pode ser carregada até o palco.

2.2 Pontuação da Rotina Coreográfica – Round 1:

A pontuação do Round 1 será da seguinte maneira:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Posições individuais do juiz (pré-julgamento)", cada juiz colocará os atletas do 1 ao 15, garantindo que nenhum ou dois competidores recebam a mesma colocação. Os juizes podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas Pessoais do Juiz", para registrar suas avaliações sobre cada competidor.

2. Os estatísticos coletarão e transcreverão as colocações dos juízes no Formulário 5, intitulado "Folha de Classificação (Estatísticos)", do Round 1. Depois descartarão as duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se forem nove juízes) ou uma mais alta e um menor (se for inferior a nove juízes) para cada atleta e somará as notas restantes para produzir um "Round 1 Subscore".

4. Se um empate ocorrer no "Round 1 Subscore" não precisará ser imediatamente quebrado, uma vez que o "Round 1 Subscore" deverá ser adicionado ao "Round 2 Subscore" para produzir o score Final do Prejudging.

2.3 Avaliando o Round 1:

O Round 1 será avaliado utilizando os seguintes critérios:

1. Cada juiz avaliará a rotina de acordo com a velocidade, técnica, força, flexibilidade, estilo, personalidade, coordenação atlética e desempenho geral. Os juízes devem levar em consideração as rotinas que apresentarem movimentos de força e flexibilidade, além das acrobacias. A rotina pode incluir aeróbica, dança, ginástica ou outras manifestações de talento atlético. Não há movimentos obrigatórios.

2. Os juízes são lembrados de que, durante este round, eles estarão julgando SOMENTE a rotina coreográfica e NÃO o físico.



3. Prejudging (Pré-julgamento) – Round 2

3.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. Todos os atletas serão trazidos ao palco, em ordem numérica e em uma única linha. Cada um será introduzido por número, nome e país.

2. O line-up será dividido em dois grupos de tamanhos iguais e será posicionado no palco, de modo que, um grupo esteja à esquerda do palco e o outro grupo à direita do palco. A parte central do palco será deixada livre para realizar as comparações.

3. Em ordem numérica, e em grupos de não mais de oito atletas por vez, cada grupo será direcionado para a área central do palco para realizar o quarto de voltas.

4. O Juiz Chefe da IFBB ou Diretor de Palco direcionará os competidores através do quarto de voltas, quais são:

- ¼ de volta para a direita, perfil esquerdo para os árbitros;
- ¼ de volta para a direita, de costas para os árbitros;
- ¼ de volta para a direita, perfil direito para os árbitros;
- ¼ de volta para a direita, de frente para os árbitros;

5. Este agrupamento inicial dos atletas e o desempenho do quarto de voltas é destinado a ajudar os juízes a determinar quais competidores participarão das próximas comparações.

6. Todos os juízes apresentarão suas sugestões individuais para o primeiro confronto. Esta sugestão tem o intuito de selecionar o Top 5 (os cinco melhores atletas no ponto de vista de cada árbitro). Com base nas sugestões de todos os árbitros, o juiz-chefe (diretor da arbitragem) formará o primeiro confronto. O número de atletas a serem comparados será determinado pelo juiz-chefe, mas não menos de três e não mais de oito competidores serão comparados no primeiro confronto.

7. Após o primeiro confronto, outros atletas serão chamados para o segundo e terceiro confronto, e os juízes selecionarão suas notas para o segundo e terceiro confronto, respectivamente.

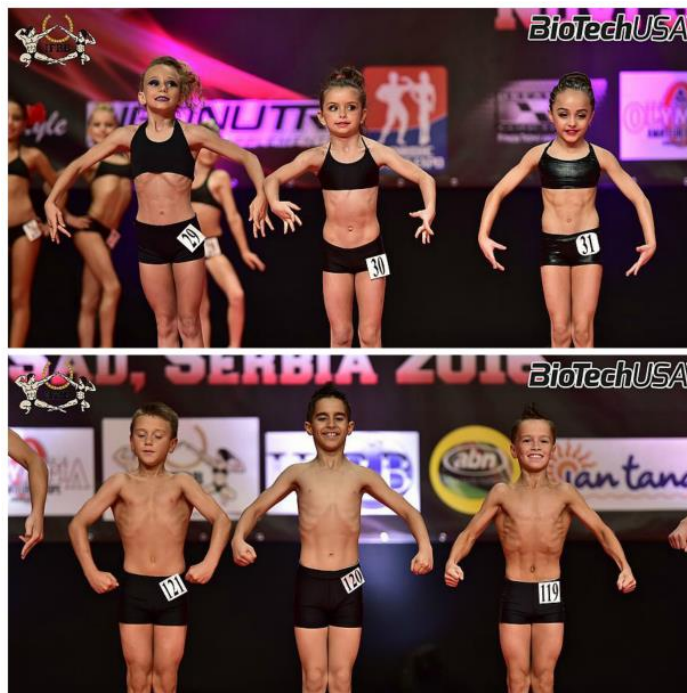
8. Os estatísticos coletarão as súmulas dos juízes e depois transcreverão as colocações no formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (estatísticos)". Eles vão descartar as duas pontuações mais altas e as duas mais baixas (se forem nove juízes) **ou**, uma mais alta e uma menor (se menos de nove juízes) para cada competidor, somará as cinco pontuações restantes para produzir o "Round 1 Subscore" e um "Round 1 Place". O competidor com a somatória mais baixa é premiada com o 1º lugar, enquanto o competidor com a somatória mais alta é o 15º lugar.

9. Os empates no Round 2 não precisarão ser quebrados imediatamente após o final deste round. As notas serão adicionadas ao " Round 1 Subscore " para produzir um score do Prejudging. As notas do Round 1 e Round 2 serão somadas para alcançarmos o score do final do Prejudging (Prejudging Place).

10. Se um empate ocorrer no final, após a somatória das notas, ele será quebrado com o uso do "Método de Posicionamento Relativo".

12. Os 6 melhores competidores do Round 2 avançarão para os finais.

11. Os 6 melhores finalistas serão anunciados logo após o julgamento do Round 2.



4. Avaliação do Físico no Round 2

4.1 Avaliação do Round 2:

1. A avaliação deve levar em conta o físico inteiro. O juiz deve começar da cabeça e estender para baixo, avaliando o físico todo.
2. O físico deve ser avaliado em relação ao seu tônus muscular geral, conquistado através do treinamento resistido e da dieta. Simetricamente desenvolvido, com bom tônus e boa condição da pele.
3. A avaliação dos juízes deve incluir a apresentação completa do atleta, desde o momento em que ele entra caminhando no palco até o momento em que ele sai do palco.

5. Avaliação da Rotina Coreográfica do Round 1

5.1 Avaliação dos Rounds 1:

O Round 1 será avaliado utilizando os seguintes critérios:

Nestes rounds, os atletas realizarão uma rotina coreográfica de fitness com uma música selecionada a seu critério, cujo o tempo não deve exceder 90 segundos.

Mais uma vez, o juiz deve considerar a IMPRESSÃO GLOBAL, isto é, a totalidade da rotina, desde o momento em que o/a atleta se apresenta no palco até o momento em que o atleta sai do palco. Recomenda-se aos juízes que, durante este round, estarão julgando SOMENTE a rotina de fitness e NÃO o físico. O juiz deve procurar uma boa coreografia, criativa, realizada em velocidades diferentes. Embora não há movimentos obrigatórios requisitados, a rotina deve incluir:

1. Elementos de FORÇA - por exemplo, flexões de braço, pranchas e variações de pranchas, esquadros abertos e fechados, etc. O número de movimentos de força, seu grau de dificuldade e a criatividade devem ser considerados no julgamento da rotina.
2. Elementos ACROBÁTICOS - por exemplo, movimentos de ginástica, como flips flaps para frente e para trás, parada de mãos, estrela, estrela sem mãos, rodantes e reversões.
3. Elementos de FLEXIBILIDADE - por exemplo, chutes altos, pontes, espacatos na posição antero-posterior e lateral. O número de movimentos de flexibilidade, seu grau de dificuldade, e a criatividade geral dos movimentos deve ser considerada no julgamento de a rotina.
4. Elementos de EXPLOSÃO - elementos dinâmicos como saltos altos, piruetas no ar, pliometrias com os braços e pernas. Esses movimentos exigem perfeita técnica e devem levar em consideração a avaliação da dificuldade da rotina.
5. A VELOCIDADE ou tempo da rotina demonstra um grau de aptidão cardiovascular e resistência. Por exemplo, se duas rotinas tiverem o mesmo tipo e número de exercícios de força, flexibilidade e movimentos de explosão, a rotina que é realizada de forma mais rápida é a mais difícil de realizar, desde que os movimentos sejam executados corretamente. As rotinas baseadas em apenas movimentos de ginástica (acrobacias) devem ser pontuadas para baixo. Mais uma vez, o juiz sempre deve considerar o "Pacote Total" e não apenas a soma dos movimentos. Existe um componente chamado "showmanship", que os competidores devem trazer para sua rotina de fitness. A sua personalidade, carisma, presença e charme no palco, bem como um ritmo natural que deve desempenhar durante a coreografia influenciará na colocação final de cada competidor.

6. Finais – Rounds 3 e 4

As seis melhores atletas do pré-julgamento avançarão para as finais, que consiste em dois rounds da seguinte forma:

1. Round 3: Rotina Coreográfica.
2. Round 4: Quarto de Voltas.

6.1 Finais – Procedimentos do Round 3 (Rotina Coreográfica)

A vestimenta para o Round 3 deve obedecer aos mesmos critérios para o Round 1.

Nota: Os competidores podem usar uma vestimenta/fantasia diferente que no Round 1; no entanto, a vestimenta deve estar em conformidade com os padrões de gosto e decência exigidos.

1. Os 6 finalistas serão chamados no palco, individualmente e em ordem numérica, para executar suas rotinas coreográficas, cujo comprimento da música deve ter no máximo 90 segundos.
2. Cada competidor deverá ser introduzido por número, nome e país.

3. Deverá ser usado os mesmos critérios no Round 1 para a avaliação do Round 3 (Rotinas Coreográfica), no entanto, os juízes devem estar atentos ao fato de que um competidor pode apresentar uma condição diferente nas finais em comparação com o pré-julgamento. Portanto, os juízes devem garantir que esse round seja avaliado a partir de uma perspectiva "fresca", garantindo que todos os competidores recebam uma avaliação justa com base na apresentação deste round.

6.2 Finais – Pontuação do Round 3:

A pontuação do Round 3 será realizada da seguinte forma:

1. Os juízes, usando o Formulário 6, intitulado "Posições Individuais do Juiz (Finais)", e usando o mesmo critério para julgar como usado no Round 1 de Pré-julgamento, colocarão os competidores de 1 a 6, não dando a mesma colocação para dois atletas.
2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos juízes e, em seguida, transcreverão as classificações do juiz para o Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (estatísticos)". Em seguida, descartarão as duas pontuações mais altas e as duas mais baixas (se forem nove juízes) ou uma mais alta e uma mais baixa (se forem menos de nove juízes) para cada competidor, e somará as cinco pontuações restantes e escreverá o total na coluna marcada como "Round 3 Subscore". Os pontos do pré-julgamento (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas finais. Cada competidor iniciará as finais com "**zero pontos**".
3. Se um empate ocorrer no "Round 3 Subscore", o empate não precisará ser quebrado imediatamente, porque o "Round 3 Subscore" deve ser adicionado ao "Round 4 Subscore" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".

6.3 Finais – Procedimentos do Round 4 (Quarto de Voltas)

Os procedimentos para o Round 4 serão os seguintes:

1. Os 6 melhores finalistas serão direcionados para o centro do palco, em uma única linha e em ordem numérica.
2. O Juiz Chefe direcionará os competidores, como um grupo, para realizar o quarto de voltas em ordem numérica e depois na ordem inversa.
3. O quarto de voltas será feito da seguinte maneira:
 - **De frente:** postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção que o corpo, calcanhais unidos, ponta dos pés para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e estendidos, abdômen para dentro, peito aberto, ambos os braços mantidos ao lado ao longo da linha central do corpo, cotovelos ligeiramente flexionados, polegares e dedos juntos, palmas voltadas para o corpo e segurando 10 cm fora, as mãos relaxadas.
 - **Perfil esquerdo:** os competidores realizarão ¼ de volta para a direita e ficarão de perfil esquerdo para os juízes. Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção que o corpo, pés e joelhos unidos e estendidos, abdômen para dentro, peito aberto, o braço e ombro esquerdo ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma pequena flexão

do cotovelo, o polegar e os dedos relaxados para baixo, palma da mão voltada para a direção do corpo, braço direito mantido levemente à frente da linha central do corpo com uma pequena flexão do cotovelo direito, polegar e dedos relaxados, palma voltada para o corpo, mão ligeiramente armada. O posicionamento dos braços fará com que a parte superior do corpo se torça ligeiramente para à esquerda, com o ombro esquerdo abaixado e o ombro direito levantado. Isso deve ser natural e não deve ser exagerado.

- **De costas:** os competidores realizarão mais $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e ficarão de costas para os juízes. Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção que o corpo, calcanhares unidos, ponta dos pés para fora em um ângulo de 30° , joelhos unidos, abdômen para dentro, peito aberto, ambos os braços mantidos ao lado da linha central do corpo, cotovelos ligeiramente flexionados, polegares e dedos juntos, as palmas voltadas para o corpo e mantendo uma abertura de aproximadamente 10 cm para fora do corpo, as mãos levemente posicionadas.

- **Perfil direito:** os competidores realizarão $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e ficarão de perfil direito para os juízes. Postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção que o corpo, pés unidos, joelhos unidos e estendidos, abdômen para dentro, peito aberto, ombro e braço direito ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma pequena flexão do cotovelo, o polegar e os dedos relaxados para baixo, palma voltada para a direção do corpo, braço esquerdo mantido levemente à frente da linha central do corpo com uma pequena flexão do cotovelo esquerdo, polegar e dedos relaxados, palma voltada para o corpo, mão ligeiramente armada. O posicionamento dos braços fará com que a parte superior do corpo se torça ligeiramente para à direita, com o ombro direito abaixado e o ombro esquerdo levantado. Isso deve ser natural e não deve ser exagerado.

5. O diretor de palco mudará a ordem dos competidores na formação e o Juiz Chefe conduzirá os atletas através de mais um quarto de voltas.

6. No final do quarto de voltas, os competidores saem do palco.

6.4 Finais – Pontuação do Round 4:

A pontuação para o Round 4 será a seguinte:

1. Os juízes usarão o mesmo critério para avaliar os atletas como usado durante o Round 2, colocarão as atletas de 1 a 6, não repetindo a mesma colocação.

2. Os estatísticos recolherão as súmulas, em seguida, transcreverão as colocações dos juízes no formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (estatísticos)". Eles descartarão as duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se forem nove juízes) ou, uma mais alta e um menor (se for menos de nove juízes) para cada competidor, somará as colocações restantes e escreverá o total na coluna marcada como Round 4 para cada atleta.

Nota: " Os pontos do pré-julgamento (Round 1) não são levados em consideração nas finais. Cada competidor iniciará as finais com "**zero ponto**".

Os atletas são avaliados levando em consideração os mesmos critérios do Round 2 e os juízes devem garantir que neste round os atletas serão julgados com uma nova perspectiva, garantindo que todos os competidores receberão uma avaliação justa com base na condição física apresentada neste round.

3. Os estatísticos somarão então o "Round 3 Subscore" e "Round 4 Subscore" para produzir um "Score Final". Os pontos do pré-julgamento (Round 1 e 2) não são levados em consideração nas finais. Cada competidor começará as finais com "zero pontos". O competidor com o menor "Score Final" será premiado com o 1º lugar, enquanto o competidor com o mais alto "Score Final" receberá o 6º lugar.

4. Caso um empate ocorra no "Round 4 Subscore", o desempate não precisa ser quebrado imediatamente. O "Round 4 Subscore" deve ser adicionado ao "Round 3 Subscore" para produzir um "Score Final".

5. Se um empate ocorrer no "Score Final", o desempate será quebrado usando o Round 4 primeiro. Se o empate permanecer, o método de "Colocação relativa" e o "Round 4 Subscore" do atleta serão usados.

7. Final – Cerimônia de Premiação

7.1 Cerimônia de Premiação:

Os seis atletas finalistas serão chamados ao palco para participar da cerimônia de premiação. O Mestre das Cerimônias anunciará o número, nome e país dos competidores do 6º lugar ao 1º lugar. O presidente da IFBB, ou o principal funcionário da IFBB presente, acompanhado pelos outros oficiais convidados participarão desta Cerimônia premiando os atletas com medalhas ou troféus. O hino nacional (versão curta) do país do atleta vencedor será tocado imediatamente após o recebimento dos prêmios.

Após o hino nacional, os finalistas são obrigados a permanecer no palco por um breve período de tempo para fins fotográficos. Durante a Cerimônia de Premiação, não será permitido nenhum competidor exibir a bandeira de seu país.

Espera-se que os competidores aceitem suas colocações, medalhas e /ou prêmios e participe da Cerimônia de Premiação até o fim (sessão de fotos). Quem ostensivamente manifestar sua desaprovação e/ou deixar o palco antes do fim da Cerimônia de Premiação, poderá ser desqualificado.