

TRADUÇÃO REGRA WOMEN'S ACROBATIC FITNESS

IFBB RULES

SECTION 4: WOMEN'S ACROBATIC FITNESS

2021 EDITION

Dr. Rafael Santonja
IFBB President
Calle Dublin No. 39-I, 28232 Las Rozas, Madrid, Spain
Tel.: +34 91 535 2819; Fax: +34 91 636 1270
e-mail: headquarters@ifbb.com
Website: www.ifbb.com

TRADUÇÃO COMISSÃO DE ARBITRAGEM IFBB BRASIL

Diana Monteiro
Presidente da IFBB Brasil
e-mail: presidente@ifbb.com.br
Site: www.ifbb.com.br



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



SEÇÃO 4: WOMEN´S ACROBATIC FITNESS

Artigo 1: Introdução.....	3
Artigo 2: Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados.....	3
Artigo 3: Categorias.....	4
Artigo 4: Rounds.....	4
Artigo 5: Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório.....	5
Artigo 6: Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para os Rounds 1 e 3 (Rotina Fitness).....	5
Artigo 7: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Rotina Fitness).....	6
Artigo 8: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1.....	6
Artigo 9: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1.....	7
Artigo 10: Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para os Rounds 2 e 4 (Quartos de Volta).....	7
Artigo 11: Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 2 (Quartos de Volta).....	8
Artigo 12: Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 2.....	9
Artigo 13: Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 2 (Quartos de Volta).....	10
Artigo 14: Finais.....	11
Artigo 15: Finais: Vestimenta para o Round 3 (Rotinas Fitness).....	11
Artigo 16: Finais: Apresentação do Round 3 (Rotinas Fitness).....	11
Artigo 17: Finais: Pontuação do Round 3.....	11
Artigo 18: Finais: Avaliação do Round 3.....	12
Artigo 19: Finais: Vestimenta para o Round 4 (Quartos de Volta).....	12
Artigo 20: Finais: Apresentação do Round 4.....	12
Artigo 21: Finais: Pontuação do Round 4.....	13
Artigo 22: Finais: Avaliação do Round 4.....	13
Artigo 23: Finais: Cerimônia de Premiação.....	13
Artigo 24: Finais: Categoria Overall e Premiação.....	14
Artigo 25: Finais: Resultados da Classificação das Equipes e Premiação.....	15
Apêndice 1: Como Avaliar uma Competição de Women´ s Acrobatic Fitness.....	16
Apêndice 2: Avaliação das Rotinas Fitness.....	18



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



Artigo 1 – Introdução

A Women's Acrobatic Fitness foi oficialmente reconhecida como uma nova categoria esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB no Congresso Internacional da IFBB em 03 de dezembro de 1995 em Guam, EUA.

Em janeiro de 2021, o nome desta divisão foi alterado de Women's Fitness para Women's Acrobatic Fitness e uma nova divisão, a Women's Artistic Fitness foi criada (Seção 17).

1.1 Geral:

As Regras da IFBB para a Women's Acrobatic Fitness consistem em regulamentos, políticas, diretivas e decisões destinadas a orientar a IFBB e seus membros na administração do esporte da Women's Acrobatic Fitness.

1.2 Regras:

Certas regras administrativas e técnicas que aparecem na Seção 1: Regras gerais são as mesmas para a Women's Acrobatic Fitness e, portanto, não são repetidos nesta seção.

Artigo 2 – Responsabilidades dos Organizadores para com Atletas e Delegados

2.1 Responsabilidades:

O Organizador dos Campeonatos Mundiais se comprometerá a cobrir os custos de hospedagem e alimentação em dupla ocupação (café da manhã, almoço e jantar) para os atletas e delegados da seguinte forma:

1. World Fitness Championships (incluído Women's and Men's Fitness, Women's Artistic Fitness, Women's Physique, Women's Bodyfitness, Women's Bikini, Women's Wellness, Fit-Pairs).

Por quatro dias (três noites) de acordo com a seguinte escala:

- a. Três, ou mais atletas - dois delegados
- b. Um ou dois atletas - um delegado

Nota 1: Um número máximo permitido de atletas participantes por Federação Nacional é ilimitado.

Nota 2: Delegados sem atletas, delegados extras e apoiadores terão que pagar pelo Tarifa especial do pacote completo.

Nota 3: Mediante acordo entre a IFBB e o Organizador, uma categoria adicional pode ser aberto para competição.

2. Campeonatos Mundiais Júnior de Bodybuilding e Fitness:

Por quatro dias (três noites) de acordo com a seguinte escala:

- a. Três, ou mais atletas - dois delegados
- b. Um ou dois atletas - um delegado

Nota 1: Um número máximo permitido de atletas participantes por Federação Nacional é ilimitado.

Nota 2: Delegados sem atletas, delegados extras e apoiadores terão que pagar pela tarifa especial do pacote completo.

Nota 3: Mediante acordo entre a IFBB e o Organizador, uma categoria adicional pode ser aberta para competição.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



3. As regras de Children Fitness estão disponíveis na Seção 10.

Artigo 3 – Categorias

3.1 Categorias:

A competição da Women's Acrobatic Fitness no Campeonato Mundial é aberta nas seguintes categorias:

1. Existem duas categorias nas competições da Women's Acrobatic Fitness de nível mundial, atualmente são as seguintes:

- a. Classe A: até e incluindo 163 cm
- b. Classe B: Acima de 163 cm

2. Atualmente existem três categorias nas competições da Júnior Women's Acrobatic Fitness de nível mundial, como segue:

- 16 a 20 anos de idade, inclusive:

- a. Classe A: até e incluindo 163 cm
- b. Classe B: Acima de 163 cm

- 21 a 23 anos de idade, inclusive:

- a. Classe A: até e incluindo 163 cm
- b. Classe B: Acima de 163 cm

3. A categoria só pode ser disputada se não houver menos de 5 atletas. Se menos de 5 atletas, a categoria será combinada com a próxima classe mais alta, sempre que possível.

4. No caso de categorias com menos de 5 atletas, nenhum título e medalha serão concedidos (*mais detalhes no Regulamento Geral, Art. 11*).

5. Atletas da Women's Acrobatic Fitness não podem participar da categoria Women's Artistic Fitness na mesma competição.

6. **Crossovers (Dobras de Categorias):** Atletas Women's Acrobatic Fitness também podem participar da categoria Women's Bodyfitness na mesma competição, desde que atendam a requisitos específicos obrigatórios da divisão.

Artigo 4 – Rounds

4.1 A Women's Acrobatic Fitness consistirá nas seguintes cinco Rounds:

1. Pré-julgamento (Prévia): Round Elimatório (Quartos de Volta)
2. Pré-julgamento (Prévia): Round 1 (Rotinas Fitness)
3. Pré-julgamento (Prévia): Round 2 (Quartos de Volta, comparações em Quartos de Volta)
4. Finais: Round 3 (Rotinas Fitness)
5. Finais: Round 4 (Quartos de Volta x 2)



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



Artigo 5 – Pré-julgamento (Prévia): Round Eliminatório

5.1 Geral:

Um cronograma para o Pré-julgamento (Prévia) em cada categoria deve ser publicado após o Registro Oficial da Atleta. A fim de dar tempo para se aquecerem e colocarem a vestimenta de pose, as atletas devem estar nos bastidores na área de aquecimento pelo menos 45 minutos antes do horário de início do julgamento de sua categoria. Todas as atletas serão as únicas responsáveis por garantir que elas estarão presentes e preparadas para competir quando sua categoria é chamada ao palco, caso contrário elas podem ser eliminadas da competição.

5.2 Procedimentos do Round Eliminatório:

1. Um Round Eliminatório será realizada quando houver mais de 15 atletas em uma categoria. Se necessário, o Árbitro Central da IFBB pode diminuir o número de atletas qualificadas para as Semifinais para 10 ou aumentar esse número para 17. Nesses casos, um Round de eliminação será realizada quando houver mais de 10 e 17 atletas em conformidade. A decisão será feita e anunciada após o Registro Oficial dos Atletas. O Round Eliminatório será realizado da seguinte forma:

1. Todo o line-up é trazido ao palco, em ordem numérica e em uma ou duas linhas, se necessário.

2. O line-up é dividido em dois grupos de tamanhos iguais e é posicionado no palco para que um grupo esteja à esquerda do palco; o outro grupo esteja à direita do palco. A parte central do palco é deixada livre para fins de comparação.

Artigo 6 – Vestimenta para os Rounds 1 e 3 (Rotina Fitness)

6.1 Vestimenta para os Rounds 1 e 3:

A vestimenta para os Rounds 1 e 3 obedecerá aos seguintes critérios:

1. As atletas podem vestir-se da maneira que considerem apropriada para realizar suas rotinas, exceto conforme detalhado abaixo.

2. G-strings (Fio dental) são estritamente proibidas. O fio dental não pode ser usado em cima de malha, meias arrastão ou collants. Além disso, o fio dental não pode ser usado por baixo de uma saia ou outro tipo de agasalho para revelar as nádegas enquanto a atleta se movimenta no palco. A parte inferior do biquíni deve cobrir no mínimo ½ das nádegas durante toda a rotina.

3. Calçados esportivos podem ser usados, a critério da atleta.

6.2 Desde que o ponto 2 seja respeitado, uma atleta pode remover uma peça de roupa (por exemplo, casaco, jaqueta, camisa, calças) se a remoção do referido artigo for realizada de uma maneira de bom gosto.

6.3 A vestimenta da rotina será inspecionada durante o Registro Oficial da Atleta e nos bastidores antes que a atleta seja autorizada a entrar no palco. Se a vestimenta de Rotina Fitness não atender aos padrões da IFBB, a atleta terá cinco (5) minutos para cumprir, caso contrário a atleta será desqualificada.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



6.4 Federações Nacionais e delegados chefes são responsáveis por garantir que as atletas estejam totalmente cientes das Regras da IFBB conforme detalhado nesta seção.

6.5 Quaisquer questões relativas à vestimenta devem ser trazidas à atenção do Árbitro Central da IFBB durante o Registro Oficial da Atleta.

Artigo 7 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 1 (Rotina Fitness)

O Round 1 não pode ser realizado se houver 7 ou menos atletas em uma categoria. Decisão será feita pelo Árbitro Central e será anunciada após o Registro Oficial da Atleta e será incluído na ordem de execução.

7.1 Procedimento do Round 1:

O Round 1 será realizado da seguinte forma:

1. Cada atleta será chamada ao palco em ordem numérica para realizar sua Rotina Fitness com uma música de sua escolha, cuja duração será de no máximo 90 segundos.

2. Cada atleta será apresentada por número, nome e país.

3. Por razões de segurança, o uso de óleo corporal no Round da Rotina Fitness é estritamente proibido.

4. O uso de adereços é limitado *.

** Nota 1: Exceto quando indicado de outra forma aqui, uma atleta e / ou outra pessoa ou pessoas, não deve carregar ou transportar qualquer objeto, dispositivo ou item no palco ou fora do palco, seja antes, durante ou depois de uma rotina. Será permitido ao atleta um item pequeno, fixo ou portátil, que será considerado parte da vestimenta da atleta, chapéu, bola, bengala, fita, guarda-chuva. Qualquer item que for descartado durante a rotina deve ser removido pela atleta quando ela sair do palco sem atrasar a competição. As atletas devem declarar todos os adereços no registro oficial.*

5. Nenhuma atleta usará qualquer dispositivo que deixe material na plataforma do palco que represente um risco de segurança para outras atletas, é exigido que a plataforma do palco deva ser limpa ou reparada antes de continuar a ser usada.

6. Uma atleta deve entrar e sair do palco para realizar a Rotina Fitness sem a assistência de qualquer outra pessoa ou pessoas, por ex. não pode ser carregada no palco.

Artigo 8 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 1

8.1 Pontuação do Round 1:

A pontuação do Round 1 será feita da seguinte forma:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Pré-julgamento - Prévia)", cada Árbitro colocará as atletas do 1º ao 15º lugar, garantindo que duas ou mais



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



atletas não recebam a mesma colocação. Os Árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas Pessoais do Árbitro" para registrar sua avaliação sobre cada atleta e escrever notas sobre os atletas.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 3 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações dos Árbitros no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", no Round 1. Eles irão em seguida, descartar as duas pontuações mais altas e as duas mais baixas (se forem nove Árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta e somará as cinco pontuações restantes para produzir uma "Pontuação Secundária do Round 1".

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação Secundária do Round 1", o empate não precisa ser desfeito imediatamente, pois a "Pontuação Parcial do Round 1" deve ser adicionada à "Pontuação Parcial do Round 2" para produzir uma "PONTUAÇÃO DE PRÉ-JULGAMENTO (PRÉVIA)".

Artigo 9 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 1

9.1 Avaliação do Round 1:

O Round 1 será avaliado usando os seguintes critérios:

1. Cada Árbitro irá avaliar a Rotina Fitness olhando o ritmo, força, flexibilidade, estilo, personalidade, coordenação atlética e desempenho geral. Os Árbitros também procurarão atletas que realizam movimentos de força e flexibilidade, bem como movimentos de ginástica. A Rotina Fitness pode incluir aeróbica, dança, ginástica, acrobacia ou outras demonstrações de talento atlético. Não há movimentos obrigatórios.

2. Os Árbitros são lembrados de que, durante este Round, eles estão julgando SOMENTE a Rotina Fitness e NÃO o físico. Mais detalhes no Apêndice 2 desta seção.

Artigo 10 – Pré-julgamento (Prévia): Vestimenta para os Rounds 2 e 4 (Quartos de Volta)

10.1 Vestimenta para os Rounds 2 e 4:

A vestimenta para os Rounds 2 e 4 (Biquíni de Duas Peças) obedecerá aos seguintes critérios:

1. O biquíni de duas peças de cor a escolha da atleta.
2. A cor, tecido, textura, ornamentação e estilo do biquíni, bem como a cor, o estilo do salto alto será deixado ao critério do competidor, exceto conforme indicado abaixo.
3. Sapatos de plataforma não são mais permitidos. A espessura da sola dos saltos altos pode ter no máximo de 1 cm e a altura do estilete pode ter no máximo 12 cm.
4. A parte inferior do biquíni cobrirá no mínimo ½ do glúteo máximo e toda a área frontal. O biquíni deve ser de bom gosto. G-Strings (Fio dental) são estritamente proibidas.
5. A vestimenta será inspecionada durante o Registro Oficial da Atleta.

10.2 O cabelo pode ser estilizado.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



10.3 Exceto uma aliança de casamento, pulseiras e brincos, jóias não serão usadas. Atletas não usará óculos, relógios, pingentes, colares, perucas ou acessórios artificiais para a figura, exceto implantes mamários. Implantes ou injeções de fluidos causando a mudança da forma natural de qualquer parte ou músculos do corpo são estritamente proibidos e podem resultar na desqualificação da atleta.

10.4 Não é permitido o uso de bronzeadores que possam ser limpos. Se o bronzeador desaparecer simplesmente esfregando, o atleta não poderá entrar no palco. Coloração corporal artificial e produtos autobronzeadores podem ser usados. Métodos de bronzeamento profissional de competição (pintura com aerógrafo, bronzeamento por spray de cabine) pode ser usado se aplicado por empresas profissionais e pessoal qualificado. Brilhos, purpurina, pérolas metálicas brilhantes ou coloração dourada são proibidos, seja aplicado como parte de uma loção e / ou creme bronzeador ou aplicado separadamente, independentemente do que os aplicou no corpo da atleta.

10.5 O Árbitro Central da IFBB, ou um oficial delegado por ele, terá o direito de tomar uma decisão se a vestimenta de uma atleta atende aos critérios estabelecidos nas regras e um padrão aceitável da estética. A atleta pode ser desclassificada se a vestimenta não os atender.

Artigo 11 – Pré-julgamento (Prévia): Apresentação do Round 2 (Quartos de Volta)

O Round 2 não pode ser realizado se houver 7 ou menos atletas em uma categoria. Decisão será feita pelo Árbitro Central e será anunciada após o Registro Oficial do Atleta e será incluída na ordem de execução.

11.1 Apresentação do Round 2:

Os procedimentos para o Round 2 serão os seguintes:

1. Todo o line-up é trazido ao palco, em ordem numérica e em uma única fila. Cada semifinalista será apresentado por número, nome e país. A decisão será feita pelo Árbitro Central, que informará o mestre de cerimônia ou o locutor.
2. O line-up será dividido em dois grupos de tamanhos iguais e será posicionado no palco um grupo à esquerda do palco; o outro grupo à direita do palco. A parte central do palco ficará aberta para fins de comparação.
3. Em ordem numérica e em grupos de no máximo dez atletas por vez, cada grupo será direcionado para a área central do palco para realizar os quartos de volta.
4. O Árbitro Central da IFBB dirigirá as atletas durante os quartos de volta, que são:
 - a. Quarto de volta à direita - perfil esquerdo
 - b. Quarto de volta à direita - de costas
 - c. Quarto de volta à direita - perfil direito
 - d. Quarto de volta à direita - de frente



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



Nota 1: A descrição detalhada dos quartos de volta do Women's Acrobatic Fitness é fornecida no Apêndice 1 desta seção.

Nota 2: As atletas não irão mascar chicletes ou qualquer outro produto enquanto estiverem no palco.

Nota 3: As atletas não beberão nenhum líquido enquanto estiverem no palco.

5. Este agrupamento inicial de atletas e a apresentação dos quartos de volta tem como objetivo auxiliar os Árbitros a determinar quais atletas participarão das comparações a seguir.

6. Todos os Árbitros submetem suas avaliações individuais para a primeira comparação das cinco melhores atletas para o Árbitro Central da IFBB. Com base neles, o Árbitro Central fará a primeira comparação. O número de atletas a serem comparados será determinado pelo Árbitro Central, mas não menos do que três e não mais do que dez atletas serão comparados ao mesmo tempo.

Em seguida, os Árbitros podem ser solicitados a apresentar avaliações individuais para a segunda comparação dos próximos cinco atletas, incluindo atletas colocados no meio do grupo. O Árbitro Central da IFBB formará a segunda e a próxima comparação até que todos as atletas sejam comparadas pelo menos uma vez. O número total de comparações será decidido pelo Árbitro Central da IFBB.

7. Todas as comparações individuais serão realizadas no centro do palco.

8. Após a conclusão da última comparação, todas as atletas retornarão a uma única linha, em ordem numérica, antes de sair do palco.

Artigo 12 – Pré-julgamento (Prévia): Pontuação do Round 2

12.1 Pontuação do Round 2:

A pontuação para o Round 2 será feita da seguinte forma:

1. Usando o Formulário 3, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Pré-julgamento "Prévia")", cada Árbitro irá conceder a cada atleta uma colocação individual do 1º ao último, garantindo que nenhum ou mais atletas recebem a mesma colocação. Os Árbitros podem usar o Formulário 4, intitulado "Notas Pessoais do Árbitro" para registrar sua avaliação sobre cada atleta.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 3 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações do Árbitro no Formulário 5, intitulado "Folha de pontuação (Estatísticos)". Eles irão então descartar as duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, somarão as cinco pontuações restantes para produzir um "Pontuação Parcial do Round 2"



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



e “Colocação do Round 2”. A atleta com a pontuação mais baixa recebe o primeiro lugar, enquanto a atleta com a maior pontuação ganha o último lugar.

3. Empates na "Pontuação do Round 2" não precisam ser desfeitos imediatamente, pois será adicionado a “Pontuação do Round 1” para produzir uma PONTUAÇÃO DE “PRÉ-JULGAMENTO (Prévia)” e “COLOCAÇÃO DO PRÉ-JULGAMENTO (Prévia)”.

4. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO DE PRÉ-JULGAMENTO", o empate será desfeito usando a " Pontuação do Round 2" primeiro. Se um empate ainda existir, ele será quebrado usando o "Método Relativo de Colocação".

Nota: O procedimento do Método Relativo de Colocação:

As pontuações individuais de cada Árbitro para os atletas empatados serão comparadas em uma coluna com um ponto sendo colocado no topo do número da atleta com a melhor colocação. Todas as pontuações dos nove Árbitros do painel regular (exceto Árbitros alternativos) serão incluídos nos cálculos de desempate. O número de pontos será computado para cada uma das atletas empatadas. A atleta com o maior número de pontos será declarada vencedora do empate e receberá a melhor classificação.

5. A pontuação do Pré-julgamento (Prévia) será usada para colocar as 15 primeiras atletas do primeiro lugar para o último lugar. As 6 primeiras atletas do Pré-julgamento (Prévia) avançarão para as Finais e iniciarão as Finais com zero pontos.

6. As 6 melhores finalistas serão anunciadas logo após o pré-julgamento.

Artigo 13 – Pré-julgamento (Prévia): Avaliação do Round 2 (Quartos de Volta)

13.1 Avaliação do Round 2:

Em geral, a avaliação do físico da Women's Acrobatic Fitness é baseada nos mesmos critérios da Women's Bodyfitness:

1. A avaliação deve levar em consideração todo o físico. A avaliação começa com uma impressão geral do físico, levando em consideração o cabelo; o desenvolvimento e a forma geral do corpo; a apresentação de uma forma equilibrada, proporcional e físico completo simetricamente e desenvolvido; o estado e tom da pele; e a capacidade da atleta de se apresentar com confiança, equilíbrio e graça.

2. O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus muscular geral, alcançado através de treinamento e dieta. Os grupos musculares devem ter uma aparência redonda e firme com uma pequena quantidade de gordura corporal. O físico não deve ser excessivamente musculoso e nem excessivamente magro e não deve apresentar separações e / ou estrias musculares profundas. Os físicos considerados muito musculosos ou muito magros devem ser despontuados.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



3. A avaliação também deve levar em consideração a rigidez e o tom da pele. O tom da pele deve ser suave e de aparência saudável, e sem celulite. O cabelo e a maquiagem devem complementar o “Pacote Total” apresentado pela atleta.

4. A avaliação do físico da atleta pelo Árbitro deve incluir toda a apresentação do corpo da atleta, desde o momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco. Em absoluto, a atleta da Women’s Acrobatic Fitness deve ser vista com ênfase de um físico “saudável e apto”, em um “Pacote Geral” apresentado de forma atraente.

5. Os Árbitros são lembrados de que esta não é uma competição de Women’s Physique. As atletas devem ter forma em seus músculos, mas não são extremos em tamanho, definição ou vascularização. Qualquer atleta que exhibe essas características deve despontuada. Mais detalhes no Apêndice 1 desta seção.

Artigo 14 – Finais

14.1 Procedimentos:

As seis melhores atletas do Pré-julgamento (Prévia) avançam para as Finais, que consiste em dois Round do seguinte modo:

1. Round 3: Rotinas Fitness.
2. Round 4: Quartos de Volta.

Artigo 15 – Finais: Vestimenta para o Round 3 (Rotinas Fitness)

15.1 A vestimenta para o Round 3 deve obedecer aos mesmos critérios descritos no Artigo 6.

Nota: As atletas podem usar uma roupa diferente daquela do Round 1; no entanto, ainda deve estar em conformidade com os padrões de bom gosto e decência descritos no Artigo 6.

Artigo 16 – Finais: Apresentação do Round 3 (Rotinas Fitness)

16.1 Os procedimentos para a realização do Round 3 são os seguintes:

1. As 6 melhores finalistas, vestindo suas vestimentas de Rotina Fitness, serão chamadas ao palco, individualmente e em ordem numérica, para realizar suas Rotinas Fitness individuais de acordo com uma música de sua própria escolha, cuja duração não pode ser superior a 90 segundos.

2. Cada atleta deve ser apresentada por número, nome e país.

Artigo 17 – Finais: Pontuação do Round 3

17.1 A pontuação da Round 3 é realizada da seguinte forma:

1. Os Árbitros, usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Finais)", e usando os mesmos critérios de julgamento usados durante o Round de Pré-



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



juízo (Prévia) 1, colocarão as atletas do 1º ao 6º, não atribuindo a duas atletas a mesma colocação.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)". Eles então irão descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma pontuação mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, e somarão as cinco pontuações restantes e escreverão o total na coluna marcada "Pontuação Parcial do Round 3". Pontos do Pré-juízo - Prévia (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos".

3. Caso ocorra um empate na "Pontuação Parcial do Round 3", o empate não precisa ser desfeito imediatamente, pois a "Pontuação Parcial do Round 3" deve ser adicionada à "Pontuação Parcial do Round 4" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".

Artigo 18 – Finais: Avaliação do Round 3

18.1 Avaliação do Round 3 (Rotinas Fitness) de acordo com o Artigo 9; no entanto, os Árbitros devem estar cientes do fato de que uma atleta pode apresentar uma condição diferente nas finais em comparação com o Pré-juízo (Prévia). Portanto, os Árbitros devem garantir que este Round seja julgado por uma "nova" perspectiva, garantindo que todos as atletas recebam uma avaliação justa com base em sua apresentação neste Round. Mais detalhes no Apêndice 2 desta seção.

Artigo 19 – Finais: Vestimenta para o Round 4 (Quartos de Volta)

19.1 A vestimenta para o Round 4 deve obedecer aos mesmos critérios descritos no Artigo 10.

Nota: As atletas podem usar uma roupa diferente daquela do Round 2; no entanto, ainda deve estar em conformidade com os padrões de bom gosto e decência descritos no Artigo 10.

Artigo 20 – Finais: Apresentação do Round 4

20.1 O procedimento para a realização do Round 4 é o seguinte:

1. As seis primeiras finalistas são chamadas ao palco, em ordem numérica e em uma única linha formada no centro do palco.
2. Em ordem numérica, cada atleta será apresentada por número, nome e país.
3. O Árbitro Central ou diretor de palco da IFBB dirigirá as atletas, como um grupo, através dos Quartos de volta em ordem numérica e depois na ordem inversa.
4. Após a conclusão dos quartos de volta, as atletas saem do palco.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



Artigo 21 – Finais: Pontuação do Round 4

21.1 A pontuação da Round 4 é realizada da seguinte forma:

1. Os Árbitros, usando o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais do Árbitro (Finais)", e usando os mesmos critérios de julgamento usados durante o Pré-julgamento (Prévia), colocarão as atletas de 1º a 6º, não dando a duas atletas a mesma colocação.

2. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações do Árbitro no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)". Eles irão então descartar duas pontuações mais altas e duas mais baixas (se nove Árbitros) ou uma mais alta e uma mais baixa (se menos de nove Árbitros) para cada atleta, e somarão as cinco pontuações restantes e escreverão o total sob a coluna marcada "Pontuação do Round 4". Pontos do Pré-julgamento - Prévia (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as Finais com "zero pontos".

3. Os estatísticos irão, então, adicionar a "Pontuação do Round 3" à "Pontuação do Round 4" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL" e "SCORE FINAL". Pontos do Pré-julgamento - Prévia (Rounds 1 e 2) não são levados em consideração nas Finais. Cada atleta começa as finais com "zero pontos". A atleta com o "SCORE FINAL" mais baixo é premiada com o 1º lugar, enquanto a atleta com o maior "SCORE FINAL" fica com o 6º lugar.

4. Caso ocorra um empate na "Pontuação do Round 4", o empate não precisa ser desfeito imediatamente como a "Pontuação do Round 4" deve ser adicionada à "Pontuação do Round 3" para produzir uma "PONTUAÇÃO FINAL".

5. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL", o empate será desfeito usando a "Pontuação do Round 4" primeiro. Se ainda houver empate, o "Método Relativo de Colocação" e a "Pontuação do Round 4 da Atleta" será utilizado (ver Artigo 12, ponto 4).

Artigo 22 – Finais: Avaliação do Round 4

22.1 o Round 4 é avaliado usando os mesmos critérios detalhados no Artigo 13 (Quartos de Volta). Mais detalhes no Apêndice 1.

Os Árbitros devem garantir que este Round seja julgado de uma "nova" perspectiva, garantindo que todas as atletas recebem uma avaliação justa com base em sua condição corporal neste Round.

Artigo 23 – Finais: Cerimônia de Premiação

23.1 Cerimônia de premiação:

As 6 melhores finalistas serão chamadas ao palco para participar da cerimônia de premiação. O mestre de cerimônia anunciará o número, nome e país da atleta na 6ª colocação e continuará para a atleta em 1º lugar.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



O Presidente da IFBB, ou o oficial principal da IFBB nas competições, acompanhado pelo outro oficial ou convidado por ele para participar desta Cerimônia, apresentarão as medalhas da IFBB e / ou troféus para as vencedoras.

Será tocado o hino nacional (versão abreviada) do país vencedor do 1º lugar imediatamente após o recebimento do (s) prêmio (s) de primeiro lugar.

Após o hino nacional, as finalistas são obrigadas a permanecer no palco por um breve período para propósitos fotográficos, e para seguir os comandos do Árbitro Central ou diretor de palco da IFBB.

Durante a cerimônia de premiação, as atletas não estão autorizadas a exibir a bandeira de seu país.

Espera-se que as atletas aceitem seus lugares, medalhas e / ou prêmios e participem da Cerimônia de Premiação até o fim (sessão de fotos). Atletas, que se manifestam ostensivamente sua desaprovação e / ou deixar o palco antes do final da Cerimônia de Premiação, pode ser desqualificada.

A descrição detalhada da cerimônia de premiação está disponível na Seção 1: Regras gerais, Artigo 16.

Artigo 24 – Categoria Overall e Premiação

24.1 Na Women's Acrobatic Fitness, a Categoria Overall é conduzida em:

- a. Sênior Women's Acrobatic Fitness (para no máximo duas campeãs)
- b. Júnior Women's Acrobatic Fitness (para no máximo de quatro campeãs)

24.2 A Categoria Overall procederá da seguinte forma:

1. Imediatamente após a Cerimônia de Premiação da última categoria da Women's Acrobatic Fitness, as vencedoras das categorias serão trazidas ao palco em ordem numérica e em uma única linha, vestindo suas vestimentas para a Round de avaliação do físico (Quartos de Volta).

2. O Árbitro Central da IFBB dirigirá as atletas durante os quartos de volta realizados no centro do palco, em ordem numérica e depois na ordem inversa.

3. Após a conclusão dos quartos de volta, as atletas saem do palco.

4. Os Árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", para colocar as atletas do primeiro ao último.

5. Os estatísticos, usando o Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", irão registrar as pontuações para produzir um "Score Categoria Overall Parte 1".

6. Caso ocorra um empate na " Score Categoria Overall Parte 1", o empate não precisa ser quebrado de imediato uma vez que a " Score Categoria Overall Parte 1" deve ser



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



adicionado ao "Score Categoria Overall Parte 2" para produzir a "PONTUAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL" e a "COLOCAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL".

7. Então, depois de algumas categorias se apresentarem no palco, as vencedoras das categorias da Rotina Fitness, vestindo suas vestimentas de Rotina de Fitness, serão chamadas ao palco, individualmente e em ordem numérica, para executar suas Rotinas Fitness individuais com sua música de própria escolha, a duração deve ser de no máximo 90 segundos.

8. Os Árbitros usarão o Formulário 6, intitulado "Colocações Individuais dos Árbitros (Finais)", para colocar os atletas do primeiro ao último.

9. Os estatísticos coletarão o Formulário 6 dos Árbitros e, em seguida, transcreverão as colocações no Formulário 5, intitulado "Folha de Pontuação (Estatísticos)", e iram registrar as pontuações para produzir um "Score Categoria Overall Parte 2". Em seguida, eles irão somar a "Score Categoria Overall Parte 1" com o "Score Categoria Overall Parte 2" para produzir a "PONTUAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL" e o "COLOCAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL".

10. Caso ocorra um empate na "PONTUAÇÃO FINAL DA CATEGORIA OVERALL", o empate será desfeito usando a "Score Categoria Overall Parte 1". Se um empate ainda existir, o "Método Relativo de Colocação" e a "Pontuação da Categoria Overall parte 1" da atleta será usada (ver Artigo 13, ponto 4).

11. A "Campeã Overall" será anunciada e o Troféu Overall da IFBB será apresentado pelo Presidente da IFBB ou oficial da IFBB no campeonato. O troféu será fornecido pela Federação Nacional organizadora.

Artigo 25 – Resultados da Classificação das Equipes e Premiação

25.1 Melhores Seleções Nacionais:

A pontuação das Melhores Seleções Nacionais inclui:

- As 2 melhores atletas de Women's Acrobatic Fitness no Campeonato Mundial de Fitness.*

Campeonato Mundial Júnior: *

- Top 1 da categoria de Júnior Women's Acrobatic Fitness de 16 a 20 anos

- Top 1 da categoria de Júnior Women's Acrobatic Fitness de 21 a 23 anos

* - Se as categorias forem combinadas, a melhor pontuação das equipes inclui tanto as melhores atletas quanto o número de categorias.

O procedimento detalhado dos cálculos de classificação das equipes está disponível na Seção 1: Regras Gerais, Artigo 18.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



Os delegados chefes ou dirigentes de equipe dos 3 principais países aceitarão os prêmios em nome de seus países.

Publicação dos Resultados - de acordo com a Seção 1: Regras Gerais, Artigo 19.

APÊNDICE 1

COMO AVALIAR A COMPETIÇÃO DE WOMEN'S ACROBATIC FITNESS

INTRODUÇÃO:

Os Árbitros são fortemente lembrados de que estão julgando uma competição de Women's Acrobatic Fitness. A extrema muscularidade, vascularização, definição muscular e / ou magreza sob dieta não será considerado aceitável se exibido por uma atleta de fitness e, portanto, deve ser despontuada para baixo.

APRESENTAÇÃO GERAL:

Os Árbitros são lembrados de que a postura e atitude da atleta, em todos os momentos enquanto no palco, é para ser considerado. A imagem geral exibida deve demonstrar equilíbrio, feminilidade e autoconfiança. Isso é especialmente verdadeiro em todos os momentos em que a atleta está realizando uma caminhada nas finais, estando na escalação e durante as comparações dos quartos de volta. Quando em pé na formação, as atletas devem ser advertidas contra a adoção de uma postura tensa, exibindo a musculabilidade.

Uma postura relaxada na escalação significa que o competidor irá:

- Ficar ereta, de frente para os Árbitros, com os braços posicionados ao lado e os pés juntos, ou

- Ficar de pé com o corpo ligeiramente virado, lado esquerdo para os Árbitros, sendo assim o número da atleta estará claramente visível, a mão direita apoiada no quadril e a perna esquerda ligeiramente movida para a frente e para o lado.

Cabeça e olhos voltados para a frente, ombros para trás, peito para fora, estômago para dentro.

No comando do Árbitro Central da IFBB, as competidoras em pé na formação devem realizar o Posição de frente para os Árbitros.

Quartos de Volta

As atletas que não adotarem a postura adequada receberão um aviso e uma pontuação será deduzida.

Pose de frente: postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e sem flexão, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás, ambos braços mantidos ao lado ao longo da linha central do corpo, cotovelos levemente flexionados, polegares e



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



dedos juntos, palmas voltadas para o corpo e seguras cerca de 10 cm fora do corpo, mãos ligeiramente em concha.

Quarto de volta à direita - perfil esquerdo: postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e não flexionados, estômago para dentro, tórax para fora, ombros para trás, braço esquerdo mantido ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma ligeira flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para a direção do corpo, mão levemente em concha, braço direito mantido ligeiramente à frente da linha central do corpo com uma ligeira flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para o corpo, mão ligeiramente em concha. O posicionamento dos braços fará com que a parte superior do corpo gire ligeiramente para a esquerda, com o ombro esquerdo abaixado e o ombro direito elevado. Isso é normal e não deve ser exagerado.

Quarto de volta à direita - de costas: postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e sem flexão, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás, músculos das costas ligeiramente contraídos para mostrar a forma da parte superior do corpo, ambos os braços mantidos ao longo da linha central do corpo, cotovelos ligeiramente flexionados, polegares e dedos juntos, palmas de frente para o corpo e segure cerca de 10 cm à frente do corpo, as mãos ligeiramente em concha.

Quarto de volta à direita - perfil direito: postura ereta, cabeça e olhos voltados para a mesma direção do corpo, calcanhares juntos, pés inclinados para fora em um ângulo de 30 °, joelhos juntos e não flexionados, estômago para dentro, peito para fora, ombros para trás, braço direito mantido ligeiramente para trás da linha central do corpo com uma leve flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para a direção do corpo, mão levemente em concha, braço esquerdo mantido ligeiramente à frente da linha central do corpo com uma ligeira flexão do cotovelo, polegar e dedos juntos, palma voltada para o corpo, mão ligeiramente em concha. O posicionamento dos braços fará com que a parte superior do corpo gire ligeiramente para a direita, com o ombro direito abaixado e o ombro esquerdo elevado. Isso é normal e não deve ser exagerado.

AVALIAÇÃO DO FÍSICO NOS QUARTOS DE VOLTA

Em geral, a avaliação do físico das Women's Acrobatic Fitness é baseada nos mesmos critérios das Women's Bodyfitness. A avaliação, começa com uma avaliação da impressão geral do físico, deve-se levar em consideração o cabelo e a maquiagem; o desenvolvimento atlético da musculatura; equilíbrio na apresentação, físico simétrico e desenvolvido; o estado e o tom da pele; e a capacidade do atleta em se apresentar com confiança, equilíbrio e graça.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/0001-81



O físico deve ser avaliado quanto ao seu nível de tônus muscular geral, alcançado através de treinamento atlético. Os grupos musculares devem ter uma aparência redonda e firme com uma pequena quantidade de gordura corporal. O físico não deve ser excessivamente musculoso nem excessivamente magro e deve estar livre de separação muscular profunda e / ou estriações. Físicos que são considerados muito musculosos ou muito magros devem ser despontuados.

A avaliação também deve levar em consideração a rigidez e o tom da pele. O tom da pele deve ser suave e de aparência saudável, e sem celulite. O rosto, cabelo e a maquiagem devem complementar o "Pacote Total" apresentado pela atleta.

A avaliação do físico da atleta pelo Árbitro deve incluir toda a apresentação do corpo da atleta, desde o momento em que ela entra no palco até o momento em que ela sai do palco. Em todos os momentos, a atleta Women's Acrobatic Fitness deve ser vista com ênfase em um físico "saudável e em forma", em um "Pacote Total" impressionante e atraente.

APÊNDICE 2

AVALIAÇÃO DAS ROTINAS DE FITNESS

Nesses Rounds as atletas realizam uma rotina de exercícios acrobáticos com uma música selecionada pela atleta, cuja duração não deve exceder 90 segundos. Mais uma vez, o Árbitro deve considerar a IMPRESSÃO GLOBAL, ou seja, toda a rotina desde o momento em que a atleta se apresenta no palco até o momento em que a atleta caminha fora do palco. Os Árbitros são lembrados de que, durante esses Rounds, eles estão julgando SOMENTE a Rotina Fitness e NÃO o físico. O Árbitro deve procurar uma rotina bem coreografada e criativa executada em um tempo / velocidade diferente.

Embora os movimentos obrigatórios não sejam um requisito, a rotina deve incluir:

1. **Elementos de FORÇA** - por exemplo, straddle hold (esquadro com as mãos à frente), leg extension hold (esquadro em L-position), handstands (parada de mãos), pranchas e / ou flexões de um braço (movimentos de ginástica, como saltos para frente e para trás, handsprings e cartwheels (estrela) não são considerados elementos de força. O número de movimentos de força, seu grau de dificuldade e a criatividade geral dos movimentos devem ser considerados no julgamento da rotina.

2. **Elementos de FLEXIBILIDADE** - por exemplo, chutes altos, pontes, front and back walkover (reversão de frente e de costas), side split (espacato sagital) e ou front split (espacato frontal). O número de movimentos de flexibilidade, seu grau de dificuldade e a criatividade geral dos movimentos deve ser considerada no julgamento da rotina.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MUSCULAÇÃO FISICULTURISMO E FITNESS

Vinculada a A.B.E.C.D - Associação Brasileira de Estudos e Combate ao Doping
Filiada a I.F.B.B - International Federation of Fitness and Bodybuilding
CNPJ/ME: 15.570.999/ 0001-81



3. **Elementos de FORÇA DINÂMICA** - elementos dinâmicos como saltos aéreos, front and back flips (mortal para frente e para trás), handsprings, aerial cartwheels (estrelas sem as mãos no solo), aerial walkovers (reversão sem as mãos no solo), round off (rodante), split leaps (saltos em espacatos). Esses movimentos exigem perfeição, técnica e deve ser levado em consideração avaliando a dificuldade da rotina.

4. **A VELOCIDADE** ou ritmo da rotina demonstra um grau de condicionamento cardiovascular, energia e resistência. Por exemplo, se duas rotinas contêm o mesmo tipo e número de movimentos de força, flexibilidade e movimentos de potência, a rotina que é executada em um ritmo mais rápido é a mais difícil de se executar, desde que os movimentos sejam executados corretamente.

As Rotinas Fitness baseadas apenas nos movimentos de ginástica devem ser despontuadas. Mais uma vez, o Árbitro deve sempre considerar o "Pacote Total" e não apenas a soma dos movimentos da rotina.

Há um componente - um elemento chamado de "**SHOWMANSHIP**", que as competidoras trazem a sua rotina de exercícios que é exclusiva para elas e cria uma impressão geral. Este componente é o que traz para a rotina uma personalidade, carisma, presença de palco e charme, além de um ritmo natural que desempenham um grande papel na classificação final de cada competidora.