



CARTILHA DE POSING

NPC • CLASSIC PHYSIQUE

COACH RUIZ | ELITE90 PRO

Manual técnico de apresentação • versão final corrigida

Base oficial: regras de Men's Classic Physique da NPC. A cartilha separa exigências da categoria das orientações técnicas do Coach Ruiz.

01 • PRINCÍPIO DA CATEGORIA

REGRA NPC

A avaliação do Classic Physique considera o conjunto do atleta. Nas comparações, a NPC utiliza os quartos de volta e as cinco poses compulsórias.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

O físico precisa parecer proporcional, clássico e controlado. A pose não deve esconder a estrutura nem transformar a apresentação em demonstração de força.

REGRA COACH RUIZ: densidade sem perder estética. A pose precisa mostrar o físico, não esconder a linha corporal.

02 • QUARTOS DE VOLTA

REGRA NPC

Os quartos de volta fazem parte das comparações da categoria e são conduzidos pelo Head Judge.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Use os quartos de volta para apresentar simetria, proporção, largura, espessura e linha corporal. Não transforme cada giro em uma pose extrema.

- Postura alta e natural.
- Cintura sob controle.
- Ombros e quadril alinhados ao ângulo solicitado.
- Pernas posicionadas para mostrar proporção.
- Transições limpas, sem movimentos desnecessários.

No regulamento, o termo utilizado é "quarter turns"; nesta cartilha, usamos "quartos de volta" para facilitar a aplicação pelo atleta.

03 • DUPLO BÍCEPS DE FRENTE

REGRA NPC

É uma das cinco poses compulsórias da categoria.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A prioridade é construir o formato em X: ombros amplos, braços proporcionais, dorsal visível, cintura compacta e pernas participando da apresentação.

- Cotovelos abertos na medida certa.
- Ombros sem excesso de elevação.
- Abdômen firme sem colapsar o tronco.
- Pés posicionados para valorizar quadríceps e panturrilhas.
- Mantenha a pose estável antes de procurar mais contração.

No Classic, não é só braço. A pose precisa formar um X.

04 • PEITO LATERAL

REGRA NPC

É uma das cinco poses compulsórias da categoria.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Escolha o lado que apresenta melhor o conjunto de peitoral, deltoide, braço, cintura e pernas.

- Peito alto.
- Cintura compacta.
- Braço e antebraço apresentados com clareza.
- Quadríceps, posterior e panturrilha participando.
- Escolha do lado baseada no conjunto, não apenas no peitoral.

05 • DUPLO BÍCEPS DE COSTAS

REGRA NPC

É uma das cinco poses compulsórias da categoria.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A apresentação deve mostrar largura e espessura de dorsal, deltoides e braços, mantendo a cintura visualmente estreita.

- Cotovelos abertos na medida certa.
- Escápulas sob controle.
- Dorsal expandida sem rigidez.
- Posteriores e panturrilhas contraídos.
- Pernas firmes durante toda a posição.

Largura e detalhe precisam aparecer juntos.

06 • ABDOMINAIS E COXA

REGRA NPC

É uma das cinco poses compulsórias da categoria.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

O objetivo é mostrar definição abdominal e qualidade dos quadríceps sem perder postura ou proporção.

- Postura alta.
- Abdômen contraído.
- Cintura sob controle.
- Quadríceps bem apresentados.
- Respiração controlada para não perder a linha do tronco.

07 • POSE CLÁSSICA FAVORITA

REGRA NPC

É a quinta pose compulsória. A regra especifica que ela é uma “Favorite Classic Pose” e não uma Most Muscular.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Escolha a posição que melhor resume o seu físico. A melhor pose é aquela que valoriza o conjunto e reforça a estética clássica.

- Escolha pelo conjunto.
- Preserve a silhueta.
- Evite posições que escondam pontos fortes.
- Não escolha uma pose difícil apenas para chamar atenção.
- Treine até que a execução pareça natural.

A melhor pose clássica parece ter sido feita para aquele físico.

08 • APRESENTAÇÃO INDIVIDUAL E ROTINA

REGRA NPC

Nas regras da NPC consultadas, a apresentação/rotina tem limite de até 60 segundos. O atleta não precisa preencher obrigatoriamente todo o tempo. Nas finais, a rotina é apresentada individualmente; pode haver confirmação e posedown conforme o formato do evento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A rotina deve ser curta, forte e coerente. Comece com uma posição que cause impacto, mostre suas melhores linhas cedo e termine sem pressa.

- Até 60 segundos.
- Comece com uma pose forte.
- Use transições simples.
- Não esconda o físico durante os deslocamentos.
- Finalize com uma posição clara.
- Não desperdice tempo com movimentos sem função.

O formato exato pode variar conforme o campeonato. Siga sempre o Head Judge e o regulamento específico do evento.

09 • COMO TREINAR POSING

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Posing é habilidade motora. O objetivo não é apenas saber a posição, mas conseguir reproduzi-la sob fadiga, sem espelho e sob comando.

- OFF-SEASON: 3 sessões por semana, de 10–15 minutos.
- PRE-CONTEST: aumente progressivamente a frequência conforme a preparação.
- Use o espelho para aprender a posição.
- Use vídeo para avaliar a execução real.
- Treine depois do treino para aprender controle sob fadiga.
- Corrija uma variável por vez.
- Treine a rotina completa, não apenas poses isoladas.

Espelho para aprender. Câmera para avaliar. Palco para executar.

10 • CHECKLIST COACH RUIZ

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Antes de competir, o atleta deve conseguir responder positivamente aos pontos abaixo.

- Minha estrutura forma um X equilibrado?
- As cinco poses compulsórias estão consistentes?
- Minha melhor pose clássica realmente mostra o conjunto?
- Minha cintura permanece compacta durante as transições?
- Minha rotina cabe em até 60 segundos?
- Consigo executar tudo sem depender do espelho?
- Minha primeira impressão é realmente a melhor apresentação do meu físico?

COACH RUIZ | ELITE90 PRO

Material educacional baseado nas regras oficiais da NPC para **Men's Classic Physique**. A cartilha traduz a estrutura competitiva do Classic Physique para aplicação prática no posing. Confira sempre o regulamento específico do campeonato, eventuais atualizações e as orientações do Head Judge.