



CARTILHA DE POSING

NPC • MEN'S BODYBUILDING

COACH RUIZ | ELITE90 PRO

Manual técnico de apresentação • versão final

Base oficial: regras de Bodybuilding da NPC. A cartilha separa exigências da categoria das orientações técnicas do Coach Ruiz.

01 • PRINCÍPIO DA CATEGORIA

REGRA NPC

A NPC avalia o atleta pelo “total package”, definido como equilíbrio entre tamanho, simetria e muscularidade. O julgamento é dividido em rodada relaxada, apresentação individual e rodada compulsória.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

No Bodybuilding, posing não serve apenas para mostrar um músculo. A função é revelar tamanho, proporção, condicionamento e detalhes musculares em conjunto.

REGRA COACH RUIZ: no Bodybuilding, cada pose precisa contar uma história do físico inteiro.

02 • RODADA RELAXADA

REGRA NPC

Na rodada relaxada, o atleta deve manter os pés planos, calcanhares juntos, braços ao lado do corpo, sem torção excessiva, e a cabeça deve permanecer na mesma direção dos pés.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

O relaxado não significa desleixado. É uma posição de controle: postura alta, abdômen sob domínio e físico preparado para o próximo comando.

- Pés planos.
- Calcanhares juntos.
- Braços ao lado do corpo.
- Sem torção excessiva.
- Cabeça acompanhando a direção dos pés.
- Mantenha postura e presença enquanto aguarda o comando.

A posição relaxada é uma exigência específica da rodada. Não transforme o relaxado em uma pose compulsória.

03 • APRESENTAÇÃO INDIVIDUAL

REGRA NPC

O atleta inicia quando estiver pronto, sem necessidade de sinal do Head Judge. A apresentação individual tem duração máxima de 60 segundos, com aviso quando faltarem 10 segundos. O atleta não é obrigado a utilizar todo o tempo.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A rotina deve ser construída para o físico individual. Use primeiro as posições que melhor mostram sua estrutura e conecte-as com transições simples.

- Até 60 segundos.
- Comece quando estiver pronto.
- Priorize suas melhores poses.
- Use transições que não escondam o físico.
- Não deite no palco.
- Não utilize movimentos ginásticos.

Não preencha 60 segundos. Use 60 segundos para mostrar o que precisa ser visto.

04 • DUPLO BÍCEPS DE FRENTE

REGRA NPC

É uma das poses compulsórias da rodada de julgamento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Busque amplitude de ombros, braços completos, dorsal visível, cintura controlada e pernas participando da pose.

- Cotovelos posicionados para maximizar a largura.
- Bíceps e antebraços contraídos.
- Peito alto sem perder o controle abdominal.
- Dorsal aberta.
- Quadríceps e panturrilhas apresentados.
- Escolha a abertura de pés que favorece sua estrutura.

O duplo bíceps começa nos ombros e termina nas pernas.

05 • EXPANSÃO DORSAL DE FRENTE

REGRA NPC

É uma das poses compulsórias da rodada de julgamento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A prioridade é criar o máximo de largura visual, preservando cintura estreita e boa leitura dos braços e pernas.

- Abra a dorsal sem elevar excessivamente os ombros.
- Mantenha o peito alto.
- Controle a cintura.
- Braços posicionados de acordo com a técnica da pose.
- Pernas firmes e apresentadas.
- Evite transformar a expansão em uma postura rígida.

Largura sem cintura limpa perde impacto. A pose precisa funcionar como conjunto.

06 • PEITO LATERAL

REGRA NPC

É uma das poses compulsórias da rodada de julgamento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Escolha o lado que melhor combina peitoral, deltoide, braço, cintura e pernas. A pose deve mostrar espessura e qualidade muscular.

- Peitoral comprimido e projetado.
- Deltoide e braço visíveis.
- Cintura controlada.
- Coxa e panturrilha participando.
- Escolha do lado pelo conjunto, não por um músculo isolado.
- Mantenha estabilidade durante a contração.

No lateral, espessura e proporção precisam aparecer ao mesmo tempo.

07 • TRÍCEPS LATERAL

REGRA NPC

É uma das poses compulsórias da rodada de julgamento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A posição deve mostrar tríceps, deltoide, peitoral, braço, cintura e pernas, mantendo a linha corporal.

- Tríceps completamente apresentado.
- Ombro e peitoral preservados.
- Cintura estreita.
- Abdômen sob controle.
- Coxa e panturrilha contraídas.
- Escolha a posição do braço que melhor revela a separação muscular.

Não mostre apenas o tríceps. Mostre o físico lateral inteiro.

08 • DUPLO BÍCEPS DE COSTAS

REGRA NPC

É uma das poses compulsórias da rodada de julgamento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A prioridade é mostrar largura e espessura de costas, braços, deltoides, posteriores e panturrilhas, mantendo a cintura visualmente estreita.

- Dorsal expandida.
- Cotovelos abertos na medida certa.
- Bíceps e antebraços contraídos.
- Escápulas controladas.
- Posteriores e panturrilhas apresentados.
- Glúteos e cintura sob controle.

Costas fortes precisam mostrar largura, espessura e detalhe.

09 • EXPANSÃO DORSAL DE COSTAS

REGRA NPC

É uma das poses compulsórias da rodada de julgamento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Use a posição para apresentar a maior largura possível das costas, sem sacrificar cintura e detalhes.

- Dorsal aberta.
- Ombros amplos.
- Cintura visualmente estreita.
- Braços posicionados sem esconder a dorsal.
- Posteriores e panturrilhas sob controle.
- Mantenha a expansão sem excesso de tensão.

A expansão dorsal é diferente do duplo bíceps de costas: o objetivo principal é a largura.

10 • ABDOMINAIS E UMA COXA

REGRA NPC

É uma das poses compulsórias da rodada de julgamento.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

O objetivo é mostrar condição abdominal, controle de cintura e qualidade das pernas.

- Abdômen contraído.
- Expiração controlada.
- Postura alta.
- Coxa de apresentação totalmente contraída.
- Panturrilha participando.
- Evite colapsar o tronco para conseguir mais definição.

Condicionamento aparece melhor quando a pose não destrói a estrutura.

11 • POSE FAVORITA — MOST MUSCULAR

REGRA NPC

Para os homens, a rodada compulsória inclui a “Favorite Most Muscular”.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A Most Muscular deve ser escolhida de acordo com a estrutura do atleta. Não existe obrigação de usar uma única variação; a melhor é a que mostra mais densidade sem esconder proporção e condição.

- Escolha a variação que melhor favorece seu físico.
- Mostre densidade de ombros, braços, peitoral e pernas.
- Mantenha cintura sob controle.
- Evite uma posição que esconda dorsal ou pernas.
- Treine mais de uma variação e escolha a mais eficiente.

A melhor Most Muscular não é a mais agressiva. É a que mostra mais físico.

12 • COMPARAÇÕES E CALL-OUTS

REGRA NPC

Nos call-outs, o Head Judge chama os atletas em pequenos grupos e direciona os competidores para as poses e comparações necessárias. Os árbitros utilizam essas comparações para avaliar diretamente o físico.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

O atleta deve responder ao comando imediatamente e manter a pose até nova orientação. Não antecipe uma pose diferente porque acredita que ela seja melhor.

- Ouça o Head Judge.
- Execute exatamente o comando solicitado.
- Mantenha a pose até novo comando.
- Não converse ou faça gestos desnecessários.
- Preserve presença mesmo fora do centro do call-out.
- Esteja preparado para repetir qualquer pose.

No call-out, a melhor pose é a pose que o árbitro pediu — executada no seu melhor nível.

13 • TRANSIÇÕES E APRESENTAÇÃO

REGRA NPC

Movimentos ginásticos não são permitidos na rodada de poses. Deitar no palco também é proibido; a “Moon Pose” é motivo de desclassificação segundo as regras oficiais.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

As transições devem ser limpas, controladas e subordinadas ao físico. No Bodybuilding, excesso de teatralidade pode tirar atenção do que realmente está sendo julgado.

- Sem movimentos acrobáticos.
- Sem deitar no palco.
- Sem Moon Pose.
- Passos controlados.
- Mudanças de posição sem pressa.
- Evite movimentos que escondam a musculatura.

A individualidade é desejável; infringir as regras não é.

14 • COMO TREINAR POSING

REGRA NPC

O atleta deve estar preparado para a apresentação individual, para a rodada compulsória e para responder aos call-outs.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Posing deve ser tratado como habilidade específica. O objetivo é sustentar contrações, controlar respiração e repetir as poses sem depender do espelho.

- OFF-SEASON: 3 sessões por semana, 10–15 minutos.
- PRE-CONTEST: aumente progressivamente a frequência.
- Aprenda primeiro a posição; depois busque resistência.
- Filme frente, costas e laterais.
- Treine após o treino para aprender controle sob fadiga.
- Pratique a rotina individual completa.
- Treine respostas rápidas aos comandos.
- Corrija uma variável por vez.

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

15 • CHECKLIST COACH RUIZ

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

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

- Minha rodada relaxada parece natural e controlada?
- Minha rotina individual mostra minhas melhores poses?
- As oito poses compulsórias estão consistentes?

- Conheço meu melhor lado no peito e tríceps?
- Minha cintura permanece controlada em todas as posições?
- Consigo sustentar as contrações sem perder a pose?
- Respondo imediatamente aos comandos do Head Judge?
- Minha Most Muscular realmente mostra mais físico?
- Minhas transições acrescentam à apresentação em vez de distraí-la?

COACH RUIZ | ELITE90 PRO

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