



CARTILHA DE POSING

NPC • WOMEN'S WELLNESS

COACH RUIZ | ELITE90 PRO

Manual técnico de apresentação • versão 2026

Base oficial: regras atuais da NPC Worldwide / IFBB Professional League e regras oficiais da NPC para a divisão Wellness. A cartilha separa exigências da categoria das orientações técnicas do Coach Ruiz.

WELLNESS NÃO É APENAS MAIS GLÚTEO. É UMA CATEGORIA PRÓPRIA, ONDE PROPORÇÃO, FORMA, CONDIÇÃO E APRESENTAÇÃO PRECISAM FUNCIONAR COMO UM ÚNICO FÍSICO.

01 • PRINCÍPIO DA CATEGORIA

REGRA NPC

A NPC avalia as atletas de Wellness considerando muscularidade, condição, simetria e equilíbrio e apresentação. A divisão deve mostrar uma base muscular que dê forma ao corpo feminino, glúteos cheios e arredondados com leve separação entre glúteo e posterior, pequena quantidade de arredondamento nos deltoídes, core condicionado e apresentação geral adequada.

A Wellness NÃO deve apresentar densidade muscular típica de Figure, glúteos quadrados, separação muscular de Figure, aspecto granulado ou estriações.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

O objetivo não é produzir o físico mais seco ou mais musculoso possível. É construir e apresentar o físico que melhor se encaixa na leitura da Wellness.

A PERGUNTA NÃO É “QUANTO MAIS SECA ELA CONSEGUE FICAR?”. É “QUAL O NÍVEL DE CONDIÇÃO QUE MOSTRA O MÁXIMO DE QUALIDADE SEM TIRAR O FÍSICO DA WELLNESS?”

02 • O QUE PRECISA APARECER

- Lower body claramente dominante, sem perder harmonia com o tronco.
- Glúteos cheios e arredondados.
- Leve leitura de glúteo/posterior, sem estriações.
- Coxas desenvolvidas, com condição compatível com a categoria.
- Deltoídes com pequena quantidade de arredondamento.
- Core condicionado, mas sem aparência excessivamente seca.
- Conjunto de cabelo, maquiagem, traje, bronze e postura coerente com a apresentação.

03 • FORMATO DO JULGAMENTO

REGRA NPC

No julgamento, as atletas são chamadas em grupos, em ordem numérica, e, sob direção do Head Judge, executam os quartos de volta começando pela posição frontal. Depois, cada atleta é chamada individualmente, em ordem numérica, com até 30 segundos para sua rotina individual.

Em seguida, as atletas retornam ao palco, formam as linhas laterais e podem ser chamadas para comparações. O Head Judge determina quais atletas serão comparadas e em quais posições.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A atleta deve dominar o formato antes de pensar em coreografia. O que decide o julgamento é a qualidade do físico quando comparado diretamente com outras atletas.

NO CALL-OUT, A MELHOR POSE É A POSE QUE O ÁRBITRO PEDIU — EXECUTADA NO SEU MELHOR NÍVEL.

04 • QUARTOS DE VOLTA

REGRA NPC

Os quartos de volta são o eixo da apresentação da Wellness no julgamento. O Head Judge conduz a sequência e pode determinar novas comparações entre atletas.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Pense nos quartos de volta como uma sequência contínua: frente → lateral → costas → lateral → frente. Cada posição deve preservar a leitura de cintura, quadril, glúteos, coxas e proporção.

- Não antecipar a próxima posição.
- Não transformar o quarto de volta em uma pose exagerada.
- Manter o corpo sob controle durante a transição.
- Fazer a posição funcionar para o conjunto, não para um músculo isolado.

05 • POSIÇÃO FRONTAL

REGRA NPC

A regra atual determina a apresentação frontal dentro da sequência de quartos de volta e sob comando do Head Judge. O regulamento não prescreve, em seu texto, uma única colocação biomecânica obrigatória de mãos, braços ou pés.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A frente deve criar imediatamente a leitura: ombros → cintura → quadril → coxa. A apresentação deve favorecer a silhueta da atleta sem tentar transformar a Wellness em Figure.

- Postura alta e natural.
- Cintura visualmente limpa.
- Quadril e coxas claramente presentes.
- Braços e deltoides sem dominar o conjunto.
- Pés e abertura escolhidos de acordo com a estrutura individual.

A FRENTE NÃO É PARA MOSTRAR O MÁXIMO DE MÚSCULO. É PARA MOSTRAR O MÁXIMO DE WELLNESS.

06 • POSIÇÃO LATERAL

REGRA NPC

A lateral integra os quartos de volta e deve ser executada conforme o comando do Head Judge.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A lateral deve criar profundidade sem destruir a cintura. É uma posição importante para mostrar projeção glútea, espessura da coxa e a relação entre tronco e lower body.

- Projeção glútea sem exagero.
- Coxa participando da silhueta.
- Cintura preservada.
- Tronco alinhado.
- Transição limpa para a posição posterior.

07 • POSIÇÃO DE COSTAS

REGRA NPC

A posição posterior integra os quartos de volta e as comparações da Wellness. A regra oficial descreve a comparação em posições frontais e posteriores e permite o Model Walk sob direção do Head Judge.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

A posição de costas é uma das principais leituras da Wellness. O lower body precisa aparecer cheio, arredondado e proporcional, com cintura visualmente estreita e posterior bem relacionado ao glúteo.

- Glúteos cheios e arredondados.
- Leve separação glúteo/posterior.
- Coxas desenvolvidas.
- Sem aparência granulada ou estriada.
- Cintura visualmente estreita.
- Postura que preserve a forma do glúteo.

NA WELLNESS, COSTAS NÃO É APENAS UMA POSE DE GLÚTEO. É A LEITURA COMPLETA DO LOWER BODY.

08 • MODEL WALK

REGRA NPC

Quando dirigido pelo Head Judge, o Model Walk pode ser executado partindo da pose frontal, realizando um giro de 180° para a parte posterior, adotando a pose de costas, caminhando até a parte posterior do palco e fazendo uma pausa; depois, novo giro de 180° e retorno à linha central.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

O Model Walk deve parecer natural, seguro e feminino. Não é uma oportunidade para inventar movimentos. É uma ferramenta adicional para revelar a qualidade do lower body em movimento.

- Passos controlados.
- Postura alta.
- Glúteos firmes durante o movimento.
- Sem movimentos teatrais desnecessários.
- Executar somente quando solicitado.

09 • ROTINA INDIVIDUAL

REGRA NPC

Cada atleta tem até 30 segundos para sua rotina individual no julgamento. Nas finais, a atleta pode ser chamada individualmente para executar sua rotina conforme a orientação dos expeditors.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Trinta segundos não são trinta segundos para preencher. A rotina deve mostrar as melhores características da atleta com o mínimo de movimentos que possam esconder o físico.

- Comece quando estiver pronta.
- Priorize as melhores posições.
- Use transições simples.
- Não esconda o lower body.
- Não transforme a apresentação em uma coreografia.
- Treine a rotina até que pareça natural.

10 • TRAJE, SALTO E CHECK-IN

REGRA NPC

A Wellness compete em biquíni de duas peças e salto alto. A parte inferior deve ser em formato V; thongs não são permitidos. O traje deve estar de acordo com os padrões de bom gosto. A atleta pode usar joias. O número deve estar preso ao biquíni.

O uso excessivo de óleo, hidratante, creme ou produtos de bronzeamento é proibido. O bronze deve produzir aparência natural; tonalidades artificiais e bronzeadores com aparência metálica são proibidos.

No check-in, os trajes são inspecionados. A atleta deve comparecer com o traje de competição por baixo da roupa para inspeção; sem inspeção, não poderá competir.

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

Não deixe a adequação do traje para o dia do palco. Leve uma segunda opção para o check-in e confirme previamente cobertura, ajuste e segurança.

11 • FINAIS E PONTUAÇÃO

REGRA NPC

Nas finais, as atletas podem ser chamadas individualmente para sua apresentação. Dependendo do número de competidoras, somente as finalistas podem executar o Model Walk. Se houver uma rodada de confirmação, as atletas são comparadas em grupos sob direção do Head Judge. Para o Overall, as finalistas executam novamente os quartos de volta sob comando do Head Judge.

A regra atual da NPC Worldwide estabelece que o julgamento vale 100%. Nas finais, os call-outs podem ser julgados e pontuados a critério do Head Judge; quando isso ocorre, essas notas substituem as do julgamento. Empates são resolvidos pelo método de Relative Placement.

12 • CLASSES DE ALTURA

REGRA NPC

Para Wellness, o regulamento atual prevê, conforme o número de classes:

2 classes	A: até 163 cm B: acima de 163 cm
3 classes	A: até 163 cm B: até 168 cm C: acima de 168 cm
4 classes	A: até 157 cm B: até 163 cm C: até 168 cm D: acima de 168 cm

ORIENTAÇÃO COACH RUIZ

- A divisão de altura depende do número de classes definido para o campeonato.
- Não assumir a divisão antes da confirmação oficial do evento.
- A atleta deve conhecer sua altura oficial e acompanhar as orientações do check-in.

13 • CHECKLIST COACH RUIZ

Antes de competir, a atleta deve conseguir responder positivamente:

- Meu físico está claramente dentro da leitura Wellness?
- Meu lower body é o protagonista sem perder harmonia?
- Meus glúteos estão cheios e arredondados?
- Minha relação glúteo/posterior está limpa, sem excesso de separação?
- Meu condicionamento mostra qualidade sem me aproximar de Figure?
- Minha cintura permanece visualmente limpa em todas as posições?
- Minha posição frontal mostra a silhueta inteira?
- Minha posição de costas mostra o conjunto do lower body?
- Minha rotina individual cabe em 30 segundos?
- Meu Model Walk está treinado para ser executado quando solicitado?
- Meu biquíni foi aprovado no check-in?
- Tenho uma segunda opção de traje?
- Consigo responder imediatamente aos comandos do Head Judge?
- Minhas transições acrescentam à apresentação em vez de esconder o físico?

ESPELHO PARA APRENDER. CÂMERA PARA AVALIAR. PALCO PARA EXECUTAR.

14 • BASE OFICIAL E OBSERVAÇÃO

Esta cartilha foi construída com base nas regras oficiais atualmente publicadas pela NPC Worldwide / IFBB Professional League e na página oficial da NPC para a divisão Wellness. As regras formais foram mantidas separadas das orientações técnicas do Coach Ruiz.

Fontes oficiais consultadas em 14/08/2026:

- IFBB Professional League — NPC Worldwide Rules (atualização publicada em 06/08/2026).
- NPC News Online — Official NPC Wellness Division Rules.

As regras específicas do campeonato e eventuais instruções do Head Judge sempre prevalecem sobre orientações técnicas desta cartilha.

COACH RUIZ | ELITE90 PRO