



## COMPETIÇÃO - REGRAS NACIONAIS (ENTRADA EM VIGOR PORTUGALFIT 2022)

Sendo a WABBA PORTUGAL subordinada à WABBA INTERNACIONAL rege-se pelos mesmos critérios e regras internacionais de ajuizamento e avaliação, tendo a liberdade de criar e regulamentar outras categorias para além das existentes a nível internacional, salvaguardando que essas categorias não terão representação internacional (p.ex. Men's Physique -5% - Model). As classes que terão representação nas competições nacionais, serão estabelecidas competição a competição com a abertura das inscrições.

Pode consultar as regras WABBA INTERNATIONAL:

[Regras WABBA INTERNACIONAL](#)

A WABBA INTERNATIONAL é uma organização de culturismo e fitness, pelo que os critérios de julgamento se focam nos aspetos atléticos dos corpos femininos e masculinos. Todos os competidores são comumente chamados de atletas, o que significa que a componente atlética da estética do corpo humano desempenha um papel fundamental nas competições. O critério varia consoante as categorias, mas o principal foco da WABBA INTERNACIONAL é promover a cultura da estética física baseada em corpos atléticos e musculados.

## CATEGORIAS OFICIAIS WABBA PORTUGAL

### **MEN'S BODYBUILDING**

MEN'S BB JUNIOR 24

MEN'S BB X-SHORT – up to 165 cm

MEN'S BB SHORT – up to 170 cm

MEN'S BB MEDIUM – up to 175 cm

MEN'S BB TALL – up to 180 cm

MEN'S BB XTALL – over 180 cm

MEN'S BB OVER 40 – Up to 80 kg

MEN'S BB OVER 40 – Over 80 kg

MEN'S BB OVER 50

### **MEN'S CLASSIC BODYBUILDING (CALÇÃO PRETO)**

MEN'S BB CLASSIC Up to 170 cm - (+ 15%)

MEN'S BB CLASSIC Up to 175 cm - (+ 15%)

MEN'S BB CLASSIC Up to 180 cm - (+ 15%)

MEN'S BB CLASSIC Over 180 cm - (+ 15%)

### **MEN'S ATHLETIC BODYBUILDING**

MEN'S BB ATHLETIC EASY – (0%)

MEN'S BB ATHLETIC Up to 175 cm – (+ 5%)

MEN'S BB ATHLETIC Over 175 cm – (+ 5%)

MEN'S BB ATHLETIC OVER 40 – (+ 5%)

### **MEN'S PHYSIQUE**

MEN'S PHYSIQUE JUNIOR 24 – (+ 10%)

MEN'S PHYSIQUE – (- 5%)

MEN'S PHYSIQUE – (0%)

MEN'S PHYSIQUE – (+ 5%)

MEN'S PHYSIQUE – (+ 10%)

MEN'S PHYSIQUE – (+ 15%)

MEN'S PHYSIQUE OVER 40 – (+ 15%)

MEN'S PHYSIQUE OVER 45 – (+ 15%)

### **MISS BIKINI MODEL**

MISS BIKINI MODEL JUNIOR 21

MISS BIKINI MODEL JUNIOR 24

MISS BIKINI MODEL Up to 163 cm

MISS BIKINI MODEL Over 163 cm

MISS BIKINI MODEL OVER 35

### **MISS BIKINI**

MISS BIKINI JUNIOR 21

MISS BIKINI JUNIOR 24

MISS BIKINI Up to 163 cm

MISS BIKINI Over 163 cm

MISS BIKINI OVER 35

MISS BIKINI OVER 40

MISS BIKINI OVER 45

### **MISS SHAPE**

MISS SHAPE Up to 163 cm

MISS SHAPE Over 163 cm

MISS SHAPE OVER 35

MISS SHAPE OVER 40

### **MISS WELLNESS**

Classe Única

### **MISS FITNESS**

Classe Única

### **MISS BODY**

Single category

### **DISABLED**

Pé

Cadeira de Rodas

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CULTURISMO (BODYBUILDING) E ATHLETIC BODYBUILDING

Os atletas são avaliados atendendo a 3 critérios principais:

### **SIMETRIA**

Estrutura esquelética e as proporções do desenvolvimento muscular.

### **DESENVOLVIMENTO MUSCULAR**

Volume e densidade muscular.

### **DEFINIÇÃO**

Baixa percentagem de gordura corporal, vascularização e separação muscular.

### POSES OBRIGATÓRIAS – SIMETRIA

As seguintes poses serão solicitadas pela ordem listada abaixo. Nesta fase os atletas devem manter uma ligeira contração muscular enquanto mantêm a pose solicitada, de modo a permitirem aos juizes uma avaliação completa de todos os competidores

1. FRONT RELAXED
2. RIGHT SIDE RELAXED (com os dois pés no chão)
3. BACK RELAXED
4. LEFT SIDE RELAXED (com os dois pés no chão)

### POSES OBRIGATÓRIAS – DESENVOLVIMENTO MUSCULAR E DEFINIÇÃO

A avaliação do desenvolvimento e qualidade muscular faz-se através de 7 poses obrigatórias

1. EXPANSÃO DORSAL DE FRENTE (FRONT CHEST EXPANSION)
2. DUPLO BICEP FRENTE (FRONT DOUBLE BICEPS)
3. PEITO DE LADO (SIDE CHEST)
4. TRICEPS DE LADO (SIDE TRICEPS)
5. EXPANSÃO DORSAL DE COSTAS (BACK EXPANSION)
6. DUPLO BICEPS DE COSTAS (BACK DOUBLE BICEPS)
7. ABDOMINAIS E PERNAS (ABDOMINALS AND THIGHS)

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CLASSIC BODYBUILDING (CALÇÃO PRETO)

Os atletas são avaliados atendendo a 3 critérios principais:

### **SIMETRIA**

Estrutura esquelética e as proporções do desenvolvimento muscular.

### **DESENVOLVIMENTO MUSCULAR**

Volume e densidade muscular.

### **DEFINIÇÃO**

Baixa percentagem de gordura corporal, vascularização e separação entre vários músculos.

### POSES OBRIGATÓRIAS – SIMETRIA

As seguintes poses serão solicitadas pela ordem listada abaixo. Nesta fase os atletas devem manter uma ligeira contração muscular enquanto mantêm a pose solicitada, de modo a permitirem aos juízes uma avaliação completa de todos os competidores

1. FRONT RELAXED
2. RIGHT SIDE RELAXED (com os dois pés no chão)
3. BACK RELAXED
4. LEFT SIDE RELAXED (com os dois pés no chão)

### POSES OBRIGATÓRIAS – DESENVOLVIMENTO MUSCULAR E DEFINIÇÃO

A avaliação do desenvolvimento e qualidade muscular faz-se através de 6 poses obrigatórias:

1. DUPLO BICEPS FRENTE COM VACUUM (FRONT DOUBLE BICEPS WITH VACUUM)
2. EXPANSÃO DORSAL DE FRENTE (FRONT CHEST EXPANSION)
3. PEITO DE LADO (PEITO DE LADO)
4. DUPLO BICEPS DE COSTAS (BACK DOUBLE BICEPS)
5. TRICEPS
6. ABDOMINAIS E PERNAS (ABDOMINALS AND TIGHTS)

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MEN'S PHYSIQUE

Estas categorias destinam-se a todos os atletas que possuam beleza e elegância dos seus corpos. Os critérios fundamentais no julgamento desta categoria são beleza, elegância estrutural e graciosidade física. Nestas categorias os atletas mostram um físico musculado e definido, mas a elegância estrutural e proporções corporais são fundamentais.

### **SIMETRIA**

Elegância e simetria estrutural, ausência de defeitos estruturais. Proporcionalidade entre o trem superior e inferior e um físico em V (V-shape).

### **DESENVOLVIMENTOS MUSCULAR E DEFINIÇÃO**

Os atletas devem ter baixa gordura corporal, proporção no desenvolvimento dos grupos musculares.

### **ESTÉTICA E POSTURA**

Beleza geral do corpo e cara, atenção aos detalhes de apresentação (pele, cabelo). Elegância na sua apresentação e atitude, mesmo quando não está a posar.

### **CALÇÃO**

Calção de praia à altura do joelho, não devendo ser justos, de qualquer cor e forma.

### **ACESSÓRIOS**

Não há quaisquer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.

### **POSES**

Aos atletas será pedido a apresentação dos 4 perfis (frente, costas, lado direito e esquerdo), numa postura relaxada, sem ser com uma postura de culturista.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MISS MODEL

Esta categoria destina-se a todas as raparigas, atletas ou modelos, que demonstrem beleza e elegância nos seus físicos. Os principais fatores no julgamento das atletas desta categoria são beleza, elegância estrutural e graça física.

### **ESTÉTICA**

Beleza geral do corpo e cara, atenção aos detalhes da apresentação (pele, cabelo, maquilhagem...).

### **FÍSICO**

Elegância, simetria do corpo, sem defeitos estruturais, proporção entre trem inferior e superior.

### **MUSCULARIDADE**

Menos importante do que a do que a estrutura física. As atletas devem ter um baixo índice de gordura, mas a definição excessiva não é permitida.

### **POSES**

Às atletas será pedido a apresentação dos 4 perfis (frente, costas, lado direito e esquerdo), numa postura relaxada.

### **BIKINI**

De qualquer cor e forma. Obrigatório o uso de saltos altos.

### **ACESSÓRIOS**

Não há quaisquer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.

## **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MISS BIKINI**

As atletas que competem nesta categoria têm um físico ligeiramente mais musculado do que a Miss Model, mas a beleza continua a ser o fator predominante. As atletas devem apresentar um corpo proporcional, feminino, elegante e atlético.

### **ESTÉTICA**

Beleza geral do corpo e cara, atenção aos detalhes da apresentação (pele, cabelo, maquiagem ...).

### **FÍSICO**

Elegância, simetria do corpo, ausência de defeitos estruturais, proporcionalidade entre trem inferior e superior.

### **MUSCULARIDADE**

Baixo índice gordura e definição excessiva é penalizada. Boas proporções no desenvolvimento entre trem superior e inferior, músculos arredondados e uma aparência atlética.

### **POSES**

Às atletas será pedido a apresentação dos 4 perfis (frente, costas, lado direito e esquerdo), numa postura relaxada.

### **BIKINI**

De qualquer cor e forma. Obrigatório o uso de saltos altos.

### **ACESSÓRIOS**

Não há quaisquer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.

## **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MISS WELLNESS**

Categoria intermédia entre Miss Bikini e Miss Shape. As atletas devem possuir um físico atlético, esteticamente agradável e sem imperfeições. Não devem apresentar separação muscular, mas um nível de muscularidade superior à da categoria de Miss Bikini.

### **SIMETRIA**

Proporções no plano horizontal (ombros/ancas) devem privilegiar um maior desenvolvimento dos glúteos, coxas e gémeos.

### **MUSCULARIDADE**

As atletas devem apresentar um bom desenvolvimento muscular, especialmente no trem inferior. É valorizado o V-shape, evidenciando o músculo arredondado.

### **DEFINIÇÃO**

O aspecto global deve ser fit, não excessivamente magro. Definição e separação muscular não devem ser excessivos.

### **POSES**

Às atletas será pedido a apresentação dos 4 perfis (frente, costas, lado direito e esquerdo), numa postura relaxada.

### **BIKINI**

De qualquer cor e forma. Obrigatório o uso de saltos altos.

### **ACESSÓRIOS**

Não há quaisquer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.



## **CRITÉRIOS AVALIAÇÃO MISS SHAPE**

As atletas que competem nesta categoria devem ter um físico musculado, mas devem demonstrar beleza. A cara não pode estar emaciada (magra) e o aspecto global não deve estar demasiado virilizado.

### **SIMETRIA**

Proporções entre o trem superior e inferior e V-shape são importantes

### **MUSCULARIDADE**

A atleta deve apresentar mais massa muscular do que a categoria de Miss Bikini, sem gordura corporal, especialmente nas coxas e glúteos. Definição das costas também é importante, sem excessiva vascularização ou definição.

### **DEFINIÇÃO**

Excessiva definição, vascularização e cara emaciada não são permitidos. As atletas devem prestar atenção a todos os detalhes e pôr ênfase na feminilidade.

### **BIKINI**

De qualquer cor e forma. Obrigatório o uso de saltos altos.

### **ACESSÓRIOS**

Não há quaisquer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.

## **POSES OBRIGATÓRIAS – SIMETRIA, MUSCULARIDADE E DEFINIÇÃO**

---

As seguintes poses serão solicitadas pela ordem listada abaixo. As atletas devem manter uma ligeira contração muscular.

1. FRONT RELAXED
2. RIGHT SIDE RELAXED
3. BACK RELAXED
4. LEFT SIDE RELAXED

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA MISS FITNESS

As atletas que competem nesta categoria devem ter um físico bem musculado, mas devem ser femininas.

### **SIMETRIA**

Proporções entre o trem superior e inferior, V-shape e simetria são importantes.

### **MUSCULARIDADE**

A atleta deve apresentar um elevado grau de massa muscular mas sem ser tão desenvolvida quanto a Miss Body. Musculatura deve ser arredondada e bem separada. Vascularização é permitida.

### **DEFINIÇÃO**

As atletas devem apresentar um grande nível de definição, com uma percentagem de massa gorda muito baixa. Vascularização é permitida mas a cara não deve ser emaciada ou masculinizada. As atletas devem prestar atenção a todos os detalhes e pôr ênfase na feminilidade.

### **BIKINI**

De qualquer cor e forma. Obrigatório o uso de saltos altos

### **ACESSÓRIOS**

Não há quaisquer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.

### **POSES OBRIGATÓRIAS - SIMETRIA**

---

As seguintes poses serão solicitadas pela ordem listada abaixo. As atletas devem manter uma ligeira contração muscular.

1. FRONT RELAXED
2. RIGHT SIDE RELAXED
3. BACK RELAXED
4. LEFT SIDE RELAXED

## POSES OBRIGATÓRIAS – MASCULARIDADE E DEFINIÇÃO

---

De modo a avaliar o desenvolvimento muscular e definição, serão solicitadas as seguintes poses:

1. EXPANSÃO DORSAL DE FRENTE (FRONT CHEST EXPANSION)
2. DUPLO BICEP FRENTE (FRONT DOUBLE BICEPS)
3. EXPANSÃO DORSAL DE COSTAS (BACK EXPANSION)
4. DUPLO BICEPS DE COSTAS (BACK DOUBLE BICEPS)
5. ABDOMINAIS E PERNAS (ABDOMINALS AND THIGHS)

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MISS BODY

As atletas são avaliadas atendendo a 3 critérios principais:

### **SIMETRIA**

Estrutura esquelética e as proporções do desenvolvimento.

### **DESENVOLVIMENTO MUSCULAR**

Volume e massa muscular

### **DEFINIÇÃO**

A falta de gordura corporal, vascularização e separação entre vários músculos.

### **BIKINI**

De qualquer cor e forma. As competidoras desta categoria **não podem usar sapatos**.

### **ACESSÓRIOS**

Durante as poses obrigatórias **acessórios de moda e jóias** são permitidos, desde que não interfiram com a avaliação das características físicas das atletas (p.ex. acessórios que escondam parte do corpo).

## POSES OBRIGATÓRIAS - SIMETRIA

---

As seguintes poses serão solicitadas pela ordem listada abaixo. Nesta fase os atletas devem manter uma ligeira contração muscular enquanto mantêm a pose solicitada, de modo a permitirem aos juízes uma avaliação completa de todas as competidoras.

1. FRONT RELAXED
2. RIGHT SIDE RELAXED (com os dois pés no chão)
3. BACK RELAXED
4. LEFT SIDE RELAXED (com os dois pés no chão)

## POSES OBRIGATÓRIAS – DESENVOLVIMENTO MUSCULAR E DEFINIÇÃO

---

A avaliação do desenvolvimento e qualidade muscular faz-se através de 7 poses obrigatórias:

1. EXPANSÃO DORSAL DE FRENTE (FRONT CHEST EXPANSION)
2. DUPLO BICEP FRENTE (FRONT DOUBLE BICEPS)
3. PEITO DE LADO (SIDE CHEST)
4. TRICEPS DE LADO (SIDE TRICEPS)
5. EXPANSÃO DORSAL DE COSTAS (BACK EXPANSION)

6. DUPLO BICEPS DE COSTAS (BACK DOUBLE BICEPS)

7. ABDOMINAIS E PERNAS (ABDOMINALS AND THIGHS)

## DEFICIENTES DE PÉ

### POSES OBRIGATÓRIAS - SIMETRIA

---

As seguintes poses serão solicitadas pela ordem listada abaixo. Nesta fase os atletas devem manter uma ligeira contração muscular enquanto mantêm a pose solicitada, de modo a permitirem aos juízes uma avaliação completa de todas as competidoras.

1. FRONT
2. RIGHT SIDE
3. BACK
4. LEFT SIDE

### POSES OBRIGATÓRIAS – DESENVOLVIMENTO MUSCULAR E DEFINIÇÃO

---

A avaliação do desenvolvimento e qualidade muscular faz-se através de 7 poses obrigatórias:

1. EXPANSÃO DORSAL DE FRENTE (FRONT CHEST EXPANSION)
2. DUPLO BICEP FRENTE (FRONT DOUBLE BICEPS)
3. PEITO DE LADO (SIDE CHEST)
4. TRICEPS DE LADO (SIDE TRICEPS)
5. EXPANSÃO DORSAL DE COSTAS (BACK EXPANSION)
6. DUPLO BICEPS DE COSTAS (BACK DOUBLE BICEPS)
7. ABDOMINAIS E PERNAS (ABDOMINALS AND THIGHS)

## DEFICIENTES DE CADEIRA DE RODAS

### POSES OBRIGATÓRIAS - SIMETRIA

---

As seguintes poses serão solicitadas pela ordem listada abaixo. Nesta fase os atletas devem manter uma ligeira contração muscular enquanto mantêm a pose solicitada, de modo a permitirem aos juízes uma avaliação completa de todas as competidoras.

1. FRONT
2. RIGHT SIDE
3. BACK
4. LEFT SIDE

### POSES OBRIGATÓRIAS – DESENVOLVIMENTO MUSCULAR E DEFINIÇÃO

---

A avaliação do desenvolvimento e qualidade muscular faz-se através de 7 poses obrigatórias:

1. EXPANSÃO DORSAL DE FRENTE (FRONT CHEST EXPANSION)
2. DUPLO BICEP FRENTE (FRONT DOUBLE BICEPS)
3. PEITO DE LADO (SIDE CHEST)
4. TRICEPS DE LADO (SIDE TRICEPS)
5. EXPANSÃO DORSAL DE COSTAS (BACK EXPANSION)
6. DUPLO BICEPS DE COSTAS (BACK DOUBLE BICEPS)
7. ABDOMINAIS (ABDOMINALS)

## NOTAS GERAIS

---

### ROTINA LIVRE

---

Não há rotinas individuais.

### TINTA DE COMPETIÇÃO

---

A WABBA INTERNATIONAL proíbe a utilização de qualquer creme de bronzamento que seja facilmente retirado.

A única cor permitida são os produtos auto-bronzadores como Pro-tan e Jan tana ou produtos similares.

### BACKSTAGE

---

As regras instituídas para um bom funcionamento do Backstage:

1. só é permitida a presença de delegados e atletas
2. proibida a presença de menores
3. tente respeitar os espaços reservados para cada função
4. respeite o staff – ele está lá para ajudar os atletas no que for necessário
5. em caso de qualquer dúvida não hesite em perguntar ao staff
6. Só é permitida a presença de 1 delegado por atleta

### INSCRIÇÕES PARA PROVAS

---

A WABBA PORTUGAL publicita nos canais oficiais a abertura e encerramento do período de inscrições para cada prova. **As datas são perentórias e não se aceitam inscrições após o encerramento das mesmas.**

### CATEGORIAS

---

Os atletas podem participar em várias categorias, com a única limitação de cumprirem os critérios altura/peso e idade, quando se aplicarem.

A participação de atletas em competições internacionais promovidas pela WABBA INTERNACIONAL, obriga o atleta à leitura e respeito pelas regras específicas em vigor na WABBA INTERNACIONAL.



## APURAMENTO E PARTICIPAÇÃO EM PROVAS INTERNACIONAIS - SELECÇÃO

---

Seguindo o espírito da WABBA INTERNACIONAL e enquadrado no funcionamento da mesma, são estabelecidas as seguintes diretivas:

- O acesso a qualquer prova internacional WABBA depende da aprovação da WABBA Portugal, pelo que nenhum atleta se pode inscrever diretamente numa prova internacional, a inscrição é feita através da WABBA Portugal;
- Apenas atletas Portugueses que residam no estrangeiro e representem outros países poderão dispensar a aprovação anterior;
- Atletas de outros países, residentes em Portugal, que compitam em Portugal, também necessitam da aprovação da WABBA Portugal para competir fora do país;

## CÓDIGO DE CONDUTA E COMPORTAMENTO DOS ATLETAS EM PROVA

---

A WABBA Portugal pretende ser uma organização em que todos os atletas se sintam bem e desfrutem do prazer de competir no desporto que todos veneramos. Dentro dessa linha não seremos tolerantes com qualquer tipo de manifestação que ponha em causa o tipo de ambiente que pretendemos criar e fomentar.

**Qualquer atleta que tenha comportamento injurioso, agressivo ou fora das regras de boa educação socialmente aceites como normais, será liminarmente excluído da WABBA Portugal.**

Não serão toleradas faltas de respeito e de educação no palco ou bastidores de competição para com atletas, pessoal voluntário, árbitros ou qualquer outra pessoa.

## CLASSES DE IDADE

---

JUNIOR 21

JUNIOR 24

OVER 35 (35 anos na data da prova)

OVER 40 (40 anos na data da prova)

OVER 45 (45 anos na data da prova)

OVER 50 (50 anos na data da prova)

## PESO

---

Em algumas classes os atletas precisam de se encaixar em determinados limite de peso.

O peso máximo é calculado de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Peso Máximo} = (\text{altura em cm} - 100) + \text{percentagem}$$

Exemplo: atleta com 174 cm a competir em Classic BB (calção preto)  $\rightarrow (174-100) = 74 +15\% = 85,1\text{kg}$  (PESO MÁXIMO).

Tabelas com todos os limites altura/peso podem ser encontradas no fim deste documento.

ALTURA/PESO -5%

---

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
155	52,25
155,5	52,73
156	53,20
156,5	53,68
157	54,15
157,5	54,63
158	55,10
158,5	55,58
159	56,05
159,5	56,53
160	57
160,5	57,48
161	57,96
161,5	58,43
162	58,9
162,5	59,38
163	59,86
163,5	60,33
164	60,8
164,5	61,28
165	61,75
165,5	62,23
166	62,7
166,5	63,18
167	63,65
167,5	64,1
168	64,6
168,5	65,08
169	65,55
169,5	66,0
170	66,5
170,5	66,98
171	67,45
171,5	67,93
172	68,4
172,5	68,88

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
173	69,35
173,5	69,83
174	70,3
174,5	70,78
175	71,25
175,5	71,73
176	72,2
176,5	72,68
177	73,15
177,5	73,63
178	74,1
178,5	74,58
179	75,05
179,5	75,53
180	76
180,5	76,5
181	76,95
181,5	77,43
182	77,9
182,5	78,38
183	78,85
183,5	79,33
184	79,8
184,5	80,28
185	80,75
185,5	81,23
186	81,7
186,5	82,18
187	82,65
187,5	83,13
188	83,6
188,5	84,08
189	84,55
189,5	85,03
190	85,5
190,5	85,98

ALTURA/PESO 0%

---

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
155	55
155,5	55,5
156	56
156,5	56,5
157	57
157,5	57,5
158	58
158,5	58,5
159	59
159,5	59,5
160	60
160,5	60,5
161	61
161,5	61,5
162	62
162,5	62,5
163	63
163,5	63,5
164	64
164,5	64,5
165	65
165,5	65,5
166	66
166,5	66,5
167	67
167,5	67,5
168	68
168,5	68,5
169	69
169,5	69,5
170	70
170,5	70,5
171	71
171,5	71,5
172	72
172,5	72,5

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
173	73
173,5	73,5
174	74
174,5	74,5
175	75
175,5	75,5
176	76
176,5	76,5
177	77
177,5	77,5
178	78
178,5	78,5
179	79
179,5	79,5
180	80
180,5	80,5
181	81
181,5	81,5
182	82
182,5	82,5
183	83
183,5	83,5
184	84
184,5	84,5
185	85
185,5	85,5
186	86
186,5	86,5
187	87
187,5	87,5
188	88
188,5	88,5
189	89
189,5	89,5
190	90
190,5	90,5

ALTURA/PESO +5%

---

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
155	57,75
155,5	58,28
156	58,8
156,5	59,33
157	59,85
157,5	60,38
158	60,9
158,5	61,43
159	61,95
159,5	62,48
160	63
160,5	63,53
161	64,05
161,5	64,58
162	65,1
162,5	65,63
163	66,15
163,5	66,68
164	67,2
164,5	67,73
165	68,25
165,5	68,78
166	69,3
166,5	69,83
167	70,35
167,5	70,88
168	71,4
168,5	71,93
169	72,45
169,5	72,98
170	73,50
170,5	74,03
171	74,55
171,5	75,08
172	75,6
172,5	76,13

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
173	76,65
173,5	77,18
174	77,7
174,5	78,23
175	78,75
175,5	79,28
176	79,8
176,5	80,33
177	80,85
177,5	81,38
178	81,9
178,5	82,43
179	82,95
179,5	83,48
180	84
180,5	84,53
181	85,05
181,5	85,58
182	86,1
182,5	86,63
183	87,15
183,5	87,68
184	88,2
184,5	88,73
185	89,25
185,5	89,78
186	90,3
186,5	90,83
187	91,35
187,5	91,88
188	92,4
188,5	92,93
189	93,45
189,5	93,98
190	94,5
190,5	95,03

ALTURA/PESO +10%

---

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
155	60,5
155,5	61,05
156	61,6
156,5	62,15
157	62,7
157,5	63,25
158	63,8
158,5	64,35
159	64,9
159,5	65,45
160	66
160,5	66,55
161	67,1
161,5	67,65
162	68,2
162,5	68,75
163	69,3
163,5	69,85
164	70,4
164,5	70,95
165	71,5
165,5	72,05
166	72,6
166,5	73,15
167	73,7
167,5	74,25
168	74,8
168,5	75,35
169	75,9
169,5	76,45
170	77
170,5	77,55
171	78,1
171,5	78,65
172	79,2
172,5	79,75

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
173	80,3
173,5	80,85
174	81,4
174,5	81,95
175	82,50
175,5	83,05
176	83,6
176,5	84,15
177	84,7
177,5	85,25
178	85,8
178,5	86,35
179	86,9
179,5	87,45
180	88
180,5	88,55
181	89,1
181,5	89,65
182	90,2
182,5	90,75
183	91,3
183,5	91,85
184	92,4
184,5	92,95
185	93,5
185,5	94,05
186	94,6
186,5	95,15
187	95,7
187,5	96,25
188	96,8
188,5	97,35
189	97,9
189,5	98,45
190	99,00
190,5	99,55

ALTURA/PESO +15%

---

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
155	63,25
155,5	63,83
156	64,40
156,5	64,98
157	65,55
157,5	66,13
158	66,70
158,5	67,28
159	67,85
159,5	68,43
160	69
160,5	69,58
161	70,15
161,5	70,73
162	71,30
162,5	71,88
163	72,45
163,5	73,03
164	73,60
164,5	74,18
165	74,75
165,5	75,33
166	75,90
166,5	76,48
167	77,05
167,5	77,63
168	78,20
168,5	78,78
169	79,35
169,5	79,93
170	80,50
170,5	81,08
171	81,65
171,5	82,23
172	82,80
172,5	83,38

Altura (cm)	Peso Máx (kg)
173	83,95
173,5	84,53
174	85,10
174,5	85,60
175	86,25
175,5	86,83
176	87,40
176,5	87,98
177	88,55
177,5	89,13
178	89,70
178,5	90,28
179	90,85
179,5	91,43
180	92,00
180,5	92,58
181	93,15
181,5	93,73
182	94,30
182,5	94,88
183	95,45
183,5	96,03
184	96,60
184,5	97,18
185	97,75
185,5	98,33
186	98,90
186,5	99,48
187	100,05
187,5	100,63
188	101,20
188,5	101,78
189	102,35
189,5	102,93
190	103,50
190,5	104,08