



## COMPETIÇÃO - REGRAS NACIONAIS

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. Wellness).

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.

Os atletas podem unicamente competir numa categoria, exceto se se tratar de categorias formadas com critérios diferentes (ex. Idade) e pares.

CATEGORIAS OFICIAIS WABBA PORTUGAL 2018

CATEGORIAS MASC	PESO MÁXIMO	APRESENTAÇÃO
<b>Men Model</b>	(altura em cm-100)-5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Men Fitness</b>	altura em cm – 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Men Physique</b>	(altura em cm-100)+10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Men Rebuild</b>	Sem limitações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Culturismo Junior</b> (n. 1994 ou depois)	Sem limitações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poses Obrigatórias</li> <li>• Comparações</li> <li>• Rotina ( 30"/60" música)</li> </ul>
<b>Culturismo Masters</b> (+ 40 anos)	Sem limitações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poses Obrigatórias</li> <li>• Comparações</li> <li>• Rotina ( 30"/60" música)</li> </ul>
<b>Culturismo Clássico</b> -1.75 +1.75	(altura em cm-100) +5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poses Obrigatórias</li> <li>• Comparações</li> <li>• Rotina ( 30"/60" música)</li> </ul>
<b>Culturismo</b> X-Short -164.99cm Short -169.99cm Medium -174.99cm Tall -179.99cm X-Tall +180cm	Sem limitações	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poses Obrigatórias</li> <li>• Comparações</li> <li>• Rotina ( 30"/60" música)</li> </ul>

<b>CATEGORIAS FEMININAS</b>	<b>APRESENTAÇÃO</b>
<b>Miss Model</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Miss Bikini</b> Sénior Masters (+35 anos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Miss Wellness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Miss Shape</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posedown 30"</li> <li>• Comparações 4 perfis</li> <li>• Apresentação Individual</li> </ul>
<b>Miss Fitness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poses Obrigatórias</li> <li>• Comparações</li> <li>• Rotina ( 30"/60" música)</li> </ul>
<b>Miss Body</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poses Obrigatórias</li> <li>• Comparações</li> <li>• Rotina ( 30"/60" música)</li> </ul>
<b>Pares Mistos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poses Obrigatórias</li> <li>• Comparações</li> <li>• Rotina (60" música)</li> </ul>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CULTURISMO E CULTURISMO CLÁSSICO

Os atletas são avaliados atendendo a 3 critérios principais:

1. Simetria – estrutura esquelética e as proporções do desenvolvimento muscular (proporção entre o tronco e os membros inferiores e simetria entre os segmentos - lado direito e lado esquerdo)
2. Desenvolvimento Muscular – volume e densidade muscular
3. 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 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)

**ROTINA LIVRE** (com música): 1 minuto ou 30 segundos, consoante o estabelecido prova a prova

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MEN MODEL

Esta categoria destina-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 graça física.

**ESTÉTICA** – 50% do resultado final. Beleza geral do corpo e cara, atenção aos detalhes da apresentação (pele, cabelo...)

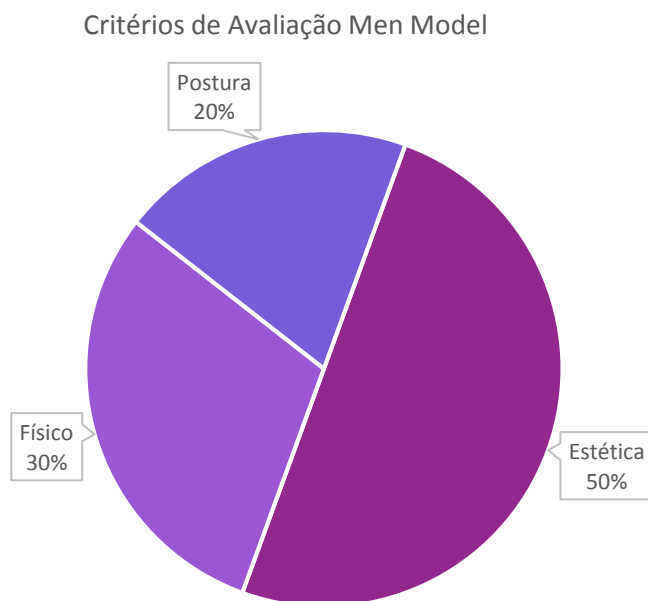
**FÍSICO** - 30% do resultado final. Elegância e simetria estrutural, ausência de defeitos estruturais. Proporcionalidade entre trem superior e inferior.

**MUSCULARIDADE** – Nesta categoria, este critério é menos importante do que o aspecto físico em geral. Os atletas devem possuir baixa gordura corporal, mas não é permitida excessiva definição

**POSTURA** - 20% do resultado final. Elegância na sua apresentação e atitude masculina mesmo quando não está a posar

**Calção** – calção de praia à altura do joelho, não podendo ser justos, de qualquer cor e forma.

**Acessórios** – não há quais quer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juizes.



## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MEN FITNESS E MEN PHYSIQUE

Nestas categorias os atletas mostram um físico mais musculado e definido. Embora a elegância estrutural e proporções corporais desempenhem um papel importante.

**ESTÉTICA** – 10% do resultado final. Beleza geral do corpo e cara, atenção aos detalhes da apresentação (pele, cabelo)

**FÍSICO** - 50% do resultado final. Elegância e simetria estrutural, ausência de defeitos estruturais. Proporcionalidade entre trem superior e inferior e um físico em V-shape.

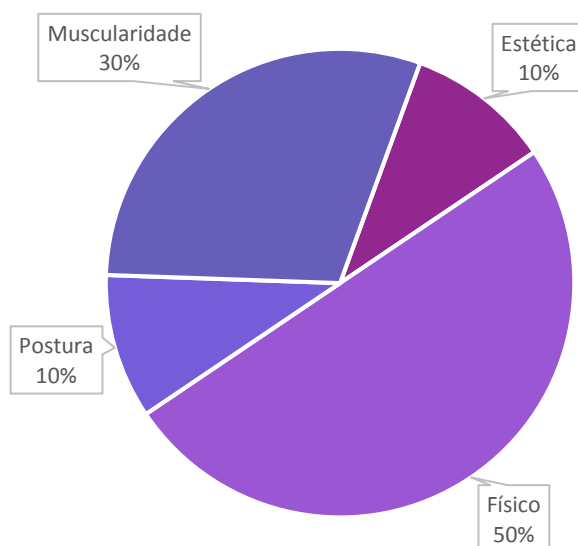
**MUSCULARIDADE** – 30% do resultado final. Nesta categoria, os atletas devem possuir baixa gordura corporal, proporção no desenvolvimento dos grupos musculares, mas sem ser permitida uma excessiva definição muscular.

**POSTURA** - 10% do resultado final. Elegância na sua apresentação e atitude masculina mesmo quando não está a posar

**Calção** – calção de praia à altura do joelho, não podendo ser justos, de qualquer cor e forma.

**Acessórios** – não há quais quer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.

### Crítérios de Avaliação Men Fitness e Men Physique



## 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** - 50% do resultado final. Beleza geral do corpo e cara, atenção aos detalhes da apresentação (pele, cabelo, maquilhagem...)

**FÍSICO** - 30% do resultado final. Elegância, simetria do corpo, sem defeitos estruturais, proporção entre trem inferior e superior

**MUSCULARIDADE** - menos importante do que a avaliação física, baixo índice gordura e definição excessiva é penalizada

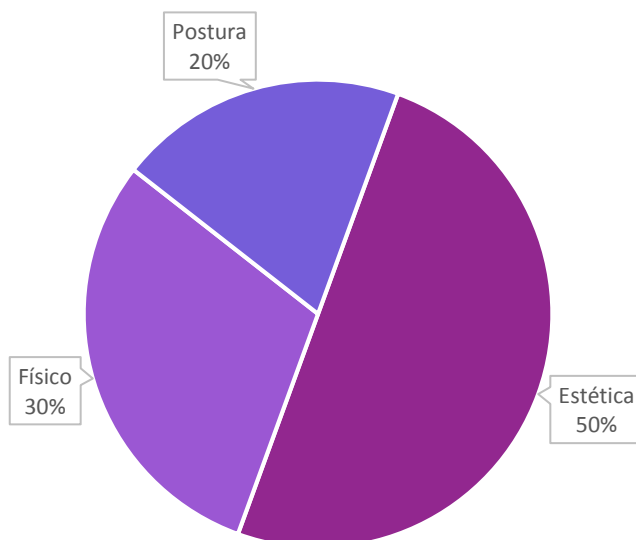
**POSTURA** - 20% do resultado final. Elegância na apresentação individual e feminilidade, mesmo quando não está a posar

**Bikini** – de qualquer cor e forma

Obrigatório o uso de **saltos altos**, com ou sem plataformas.

**Acessórios** – não há quais quer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.

CrITÉrios de Avaliação Miss Model



## 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** - 20% do resultado final. beleza geral do corpo e cara, atenção aos detalhes da apresentação (pele, cabelo, maquiagem ...)

**FÍSICO** - 30% do resultado final. Elegância, simetria do corpo, ausência de defeitos estruturais, proporcionalidade entre trem inferior e superior.

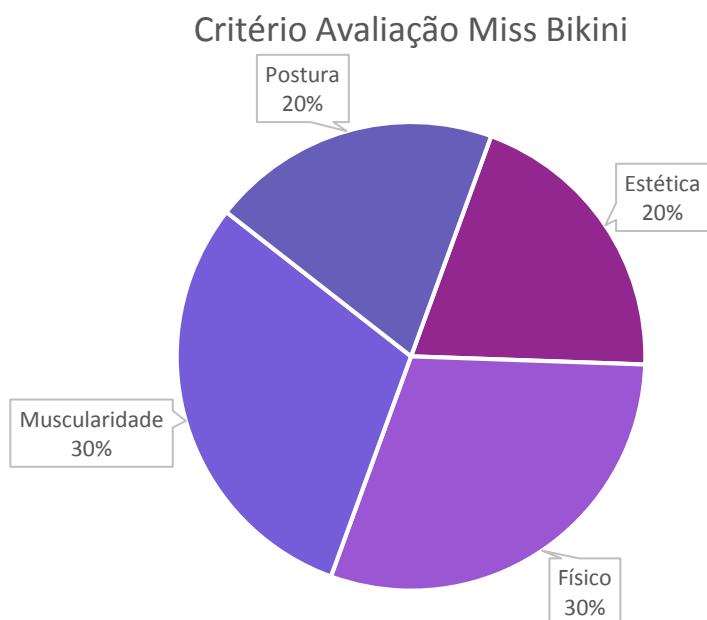
**MUSCULARIDADE** - 30% do resultado final. Baixo índice gordura e definição excessiva é penalizada. Boas proporções no desenvolvimento entre trem superior e inferior, músculos arredondados, aparência mais atlética. Abdominais devem estar mais visíveis mas sem vascularização, definição excessiva não é permitida

**POSTURA** - 20% do resultado final. Elegância na apresentação individual e feminilidade, mesmo quando não está a posar

**Bikini** – de qualquer cor e forma

Obrigatório o uso de **saltos altos**, com ou sem plataformas.

**Acessórios** – não há quais quer limitações, desde que não impeçam a avaliação do atleta por parte dos juízes.





## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MISS WELLNESS

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

As atletas são avaliadas atendendo a 3 critérios principais:

1. Corpo trabalhado e firme com uma ligeira desproporção entre o trem superior e inferior
2. Muscularidade– A atleta deve apresentar mais massa muscular do que a categoria do bikini, sem gordura corporal, especialmente nas coxas e glúteos. Definição das costas também é importante, sem excessiva vascularização ou definição.
3. 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**, com ou sem plataformas.

**Acessórios** – não há quais quer 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.

As atletas são avaliadas atendendo a 3 critérios principais:

4. Simetria – Proporções entre o trem superior e inferior e V-shape são importantes
5. Muscularidade– A atleta deve apresentar mais massa muscular do que a categoria do bikini, sem gordura corporal, especialmente nas coxas e glúteos. Definição das costas também é importante, sem excessiva vascularização ou definição.
6. 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**, com ou sem plataformas.

**Acessórios** – não há quais quer 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.

As atletas são avaliadas atendendo a 3 critérios principais:

1. Simetria – proporções entre o trem superior e inferior, V-shape e simetria lateral são importantes
2. 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.
3. 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 masculina. 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**, com ou sem plataformas.

**Acessórios** – não há quais quer 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)

**ROTINA LIVRE** (com música): 1 minuto ou 30 segundos, consoante o estabelecido prova a prova

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MISS BODY

As atletas são avaliadas atendendo a 3 critérios principais:

1. Simetria – estrutura esquelética e as proporções do desenvolvimento
2. Desenvolvimento Muscular – volume e massa muscular
3. 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**

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

Durante a **rotina livre**, quaisquer roupas ou acessórios são permitidos

## 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)

**ROTINA LIVRE** (com música): 1 minuto ou 30 segundos, consoante o estabelecido prova a prova

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA PARES MISTOS

A categoria de pares mistos é uma plataforma para os atletas competirem como casais e mostrar o seu físico junto em palco. A categoria é composta de 3 rondas: simetria, poses obrigatórias e rotina. O par deve trabalhar junto, de modo a complementar-se e competir como um ao longo das rondas da competição.

A apresentação em palco é da maior importância, com bikini e tanga a combinarem, bem como a cor do bronzado. Uma boa apresentação do par pode impressionar os juizes na sua capacidade de se moverem, misturarem e trabalharem juntos como uma unidade. A categoria de pares mistos é julgada igualmente entre físico (50%) e rotina (50%).

A categoria não está limitada a bodybuilders – atletas de figure, fitness, model, bikini... são bem-vindos, no entanto há que ter em consideração os diferentes estilos de posar.

Critérios de avaliação da categoria:

1. Rotina – 50% do resultado final. A componente criativa e imaginação da rotina. Harmonia entre o casal. Eles devem posar em uníssono e não com indivíduos;
2. Compatibilidade – 20% do resultado final. Os físicos dos atletas devem complementar-se;
3. Muscularidade – 30% do resultado final. O atleta deve mostrar baixo índice de gordura corporal, proporcionalidade entre o desenvolvimento muscular, músculos redondos e uma aparência atlética. Os abdominais devem estar ligeiramente visíveis sem vascularização e definição excessiva não é permitida. Elegância e simetria estrutural, ausência de defeitos estruturais. Proporcionalidade no trem superior e inferior.

**Mulher – bikini** de qualquer cor e forma

**Homem** – tanga (independentemente da categoria onde compete originalmente)

As competidoras desta categoria **podem usar saltos altos ou entrar descalças**.

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

Durante a **rotina livre**, quaisquer roupas ou acessórios são permitidos.

#### 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, podem não ser todas pedidas pelo *head judge*:

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)

**ROTINA LIVRE** (com música): 1 minuto.





### Men Fitness +/- 0%

Height in cm	max weight (kg)
150	50,00
151	51,00
152	52,00
153	53,00
154	54,00
155	55,00
156	56,00
157	57,00
158	58,00
159	59,00
160	60,00
161	61,00
162	62,00
163	63,00
164	64,00
165	65,00
166	66,00
167	67,00
168	68,00
169	69,00
170	70,00
171	71,00
172	72,00
173	73,00
174	74,00
175	75,00
176	76,00
177	77,00
180	80,00

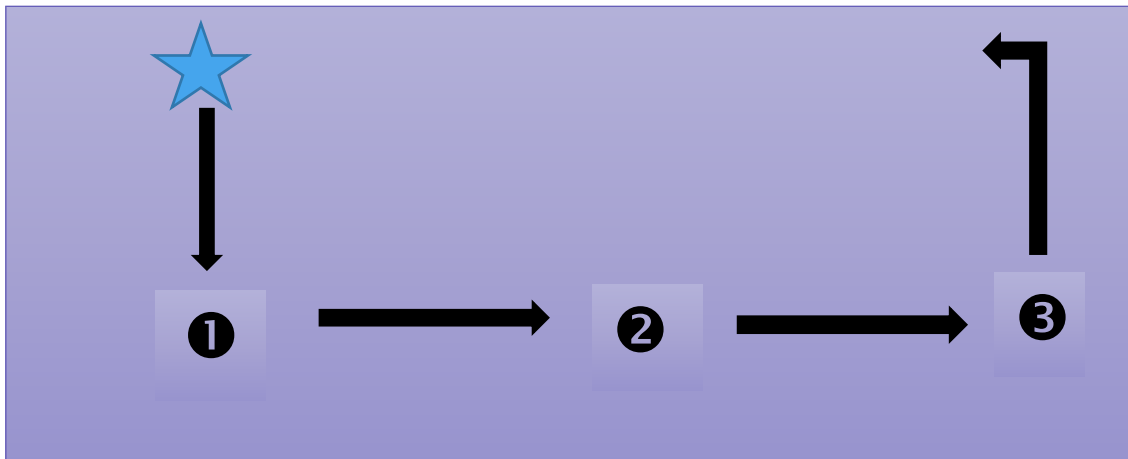
Height in cm	max weight (kg)
181	81,00
182	82,00
183	83,00
184	84,00
185	85,00
186	86,00
187	87,00
188	88,00
189	89,00
190	90,00
191	91,00
192	92,00
193	93,00
194	94,00
195	95,00
196	96,00
197	97,00
198	98,00
199	99,00
200	100,00

#### NOTAS GERAIS

#### APRESENTAÇÃO INDIVIDUAL PARA AS CATEGORIAS MEN FITNESS – MEN MODEL – MISS MODEL – MISS BIKINI – MISS SHAPE - REBUILD

Alinhados os atletas da categoria em fila, por ordem crescente de dorsal, o atleta inicia o seu caminhar na posição correspondente à estrela, vai à direita do palco ❶, pára, olha e cumprimenta o público. Depois vira à esquerda e caminha até ao meio do palco ❷ onde executa 3 ou 4 poses à sua escolha. Após o que se dirige até ao outro extremo do palco ❸, onde executa 1 ou 2 poses e se despede do público. Depois regressa ao alinhamento, atrás do dorsal anterior ao seu.





#### COMO ESCOLHER A CATEGORIA CERTA: MAN MODEL - MAN FITNESS - MISS MODEL – MISS BIKINI – MISS SHAPE – MISS WELLNESS - MISS FITNESS – MISS BODY

---

O atleta escolhe a categoria que considera ser a sua. Antes do início da competição, um grupo de juizes no alinhamento decidirá se a escolha do atleta está em consonância com os critérios de avaliação e, se necessário, colocará o atleta na categoria que considere adequada, impedindo assim que o atleta compita “fora de categoria”.

#### ROTINA LIVRE

---

Os atletas das categorias MEN MODEL - MEN FITNESS - MISS MODEL – MISS BIKINI – MISS SHAPE – MISS WELLNESS - REBUILD não têm rotina livre.

A música para a rotina livre será enviada em formato MP3 para o mail [wabbaportugal@gmail.com](mailto:wabbaportugal@gmail.com) na semana anterior à competição. Alternativamente, poderá ser entregue em mão no dia das pesagens, em CD com uma única faixa gravada e com o nome do atleta escrito.

#### TINTA DE COMPETIÇÃO

---

A WABBA INTERNATIONAL proíbe a utilização de qualquer creme de bronzamento ou pintura que cubra o corpo do atleta e que suje.

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

## REGULAMENTO DE PROVAS

### 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.**

A única exceção é a categoria de **pares mistos**, em que os pares se inscrevem no dia do registo.

A inscrição como sócio WABBA tem um valor de 35€ anuais e inclui o Campeonato Nacional. Na eventualidade do Campeonato Nacional já se ter realizado, o atleta fica com inscrição paga noutra evento, desde que o mesmo não seja internacional.

A cada prova extra (não incluída nos 35€) acresce uma inscrição por prova, se for um evento com prize money, caso existam eventos que não ofereçam dinheiro, serão totalmente grátis.

### APURAMENTO PARA PROVAS INTERNACIONAIS - SELECÇÃO

---

O top 3 do Campeonato Nacional e/ou das provas específicas de seleção, tem acesso direto às provas internacionais.

No caso de algum dos seleccionáveis não integrar a seleção, poderão ser chamados os elementos seguintes, por ordem de classificação.