



BODY

Homme - Femme

LES POSES IMPOSEES – DESCRIPTIONS

DOUBLE BICEPS DE FACE

Face aux juges, les jambes à peu de distance l'une de l'autre sur une même ligne, le compétiteur lèvera les deux bras à hauteur des épaules et les pliera aux coudes. Les mains seront fermées et tournées vers le bas.

Poses spécifiques pour les femmes : face aux juges, les bras levés un peu au-dessus des épaules, les mains ouvertes ou fermées, la jambe droite placée sur le côté droit.

Ceci fera contracter les biceps et les muscles de l'avant-bras, qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. De plus, le compétiteur devra tenter de contracter autant de muscles que possible car les juges examineront tout son physique.

Lors de l'évaluation, le juge doit suivre une procédure définie qui permettra une évaluation complète du physique dans son ensemble.

Il doit d'abord regarder, les groupes musculaires mis en évidence tout en englobant l'intégralité du physique de la tête aux pieds. Il regardera pour chaque groupe musculaire, le développement équilibré, la définition et la densité musculaire.

Le regard du juge doit aussi passer en revue le cou, les épaules, la poitrine, tous les muscles du bras, la partie antérieure du tronc pour les pectoraux, la liaison "pectoral-deltoïde", les abdominaux, la taille et les jambes.

Association de Fitness et de Body Building Naturel

DORSAUX DE FACE

A nouveau debout face aux juges les pieds peu écartés sur la même ligne, le compétiteur placera ses mains de préférence sur le bas de la taille et déploiera ses dorsaux. En même temps le compétiteur doit tenter de contracter autant de muscles frontaux que possible.

Pas de pose « dorsaux de face » pour les femmes.

Le juge doit vérifier l'élargissement des muscles dorsaux, puis il doit passer en revue de la tête aux pieds comme lors de la première pose, notant d'abord l'aspect général ensuite sur les aspects plus détaillés des différents groupes musculaires.

BICEPS CAGE

Le compétiteur peut choisir son côté pour sa pose, de manière à montrer son meilleur bras. Il se tiendra debout, son côté gauche ou droit avancé vers les juges. Il pliera le bras situé à l'avant, le plus proche des juges, dans une position à angle droit, le poing fermé et l'autre main agrippant le poignet. La jambe, la plus proche des juges sera pliée, et seuls les orteils seront en contact avec le sol. Dans cette position, le compétiteur bombera la poitrine et contractera le biceps au maximum, ainsi que les muscles de la cuisse, et en particulier le groupe musculaire des ischio-jambiers et par une pression vers le bas de ses orteils montrera un mollet contracté.

Le juge prêtera une attention particulière aux muscles pectoraux et à la courbe de la cage thoracique, aux biceps, aux biceps cruraux, aux jumeaux et conclura par un coup d'œil général, une fois de plus, de la tête aux pieds.

DOUBLE BICEPS DE DOS

Le compétiteur se tiendra debout, dos aux juges, il pliera les bras et les poignets de la même manière que pour la pose double biceps de face et posera le pied droit en arrière reposant sur les orteils. Il contractera les muscles des bras autant que les muscles des épaules, de l'ensemble du dos, de la cuisse et du mollet.

Pose spécifique pour les femmes : dos aux juges, les bras au-dessus de la tête à hauteur des épaules, les mains ouvertes ou fermées, la jambe gauche (droite) placée sur le côté gauche (droit).

Le juge jettera d'abord un d'œil aux muscles des bras et fera un examen général de la tête aux pieds, à un moment où il y a davantage de groupes musculaires à regarder que dans toutes les autres poses : le cou, les épaules, les bras, les avant-bras, les trapèzes, grand rond, sous-épineux, les masses lombaires et les dorsaux, les obliques, les fessiers, les biceps cruraux et les mollets.

Cette pose, probablement plus que les autres, aidera à déterminer la qualité de la densité, la définition et l'équilibre général musculaire du compétiteur.

DORSAUX DE DOS

Le compétiteur se tiendra de dos aux juges et placera les mains sur la taille, les coudes écartés, le pied gauche en arrière, reposant sur les orteils. Il contractera ensuite les dorsaux aussi largement que possible et exhibera un mollet contracté en appuyant ses orteils au sol.

Pas de pose « dorsaux de dos » pour les femmes.

Le juge recherchera la bonne ouverture des dorsaux en V, ainsi que la bonne densité musculaire et conclura encore avec le regard général de la tête aux pieds.

TRICEPS

Le compétiteur peut choisir le côté qu'il désire pour cette pose, de façon à montrer aux juges son meilleur bras. Il se tiendra debout, le côté gauche ou droit en direction des juges et placera les deux bras derrière le dos. Il peut soit croiser les doigts ou attraper le bras de devant par le poignet avec la main arrière. La jambe la plus proche des juges sera pliée au genou et seuls les orteils reposeront au sol. Le compétiteur exercera une pression sur son bras, provoquant ainsi la contraction du triceps. Il relèvera également la poitrine et contractera les muscles abdominaux autant que les muscles des cuisses et des mollets.

Le juge jettera d'abord un œil au triceps exposé et conclura ensuite avec l'inspection de la tête aux pieds. Dans cette pose et dans la pose BICEPS-CAGE, il doit y avoir un décalage de l'avant-bras vers l'arrière pour ne pas gêner la cage et éviter l'effacement de la taille. Le juge pourra ainsi comparer leur développement avec plus de justesse.

ABDOMINAUX ET CUISSES

Debout face aux juges, le compétiteur placera les deux bras derrière la tête et une jambe en avant. Il contractera les muscles abdominaux par une flexion du tronc et une rétroversion du bassin. En même temps, il contractera les muscles de la cuisse placée en avant. Il est autorisé à changer de jambe et adopter une pose fixe pour les abdominaux.

Le juge observera l'ensemble musculaire abdominaux-cuisse et conclura avec un examen de la tête aux pieds.