



Classic Physique

DESCRIPTION

La catégorie Classic Physique est un retour en arrière de l'âge d'or du bodybuilding. Cela représente la quintessence de la santé et de la forme physique de manière artistique.

La catégorie Classic Physique est une image de symétrie parfaite, des muscles parfaitement sculptés, créant un physique complet et équilibré. L'athlète doit avoir de larges épaules, accompagnée d'une taille fine, des cuisses galbées et équilibrées.

La masse musculaire est moins développée que pour le bodybuilding.

Outre les caractéristiques physiques distinctives, l'athlète Classic Physique est un maître du Posing.

Le Posing Classic demande confiance, grâce et équilibre. Chaque pose est libre, pour mettre en valeur l'ensemble du physique.

Les transitions doivent être fluides et théâtrales, sans exagération ni arrogance.

TENUE

Tenue de scène : Boxer / shorty entièrement noir (sous-vêtement non autorisé).

DIRECTIVES D'EVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

La ligne et la symétrie sont les critères majeurs de la catégorie Classic Physique.

- ✚ Epaules larges, taille fine, équilibre entre les groupes musculaires du haut et du bas du corps.
- ✚ Présence sur scène, charisme, prestance, confiance.
- ✚ Maîtrise du Posing, transitions fluides et contrôlées.

PRESTATION SUR SCENE

❖ PREMIERE PARTIE : Poses corrigées (Quart de tour vers la DROITE)

- ✚ Face aux juges
- ✚ Profil gauche
- ✚ Dos aux juges
- ✚ Profil droit

Le chairman procédera à un tirage au sort en fonction du nombre d'athlètes sur scène (à partir de 5 athlètes sur scène minimum). Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacés, guidés par le chairman.

❖ DEUXIEME PARTIE : les poses imposées

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses imposées de l'ICN.

- ✚ Double biceps de face
- ✚ Biceps cage (meilleur profil)
- ✚ Pose triceps (meilleur profil)
- ✚ Double biceps de dos
- ✚ Abdominaux / Cuisses
- ✚ Pose classic favorite

Association de Fitness et de Body Building Naturel

L'athlète doit maîtriser toutes les poses, avec des transitions fluides, pour afficher un physique complet et symétrique.

CATEGORIE

Dénomination	Age	Née en	Taille	Poids
Classic Physique - 30 (*)	16 – 34 ans	2004 - 1986	- 1,75 m	Ratio poids / taille + 2kg maximum Ex : pour 1,72 m, le poids maximum est de 74 kg.
			+ 1,75 m	
Classic Physique + 30 (*)	35 et plus	1985 et antérieur	- 1,75 m	
			+ 1,75 m	

(*) L'AFBBN se réserve le droit d'ajuster les catégories en fonction du nombre d'athlètes participants par catégorie (1/2 finale et finale).