



Men Physic

DESCRIPTION

La catégorie Men's Physique est une catégorie qui recherche des athlètes au look « Aesthetic ».

La catégorie Men's Physique, à la différence des autres catégories, permet à l'athlète d'avoir un posing plus relâché et un peu moins strict malgré les poses imposées.

La « V-TAPE » est le point d'ancrage de cette catégorie : une taille fine, un dos qui part en V avec des épaules galbées.

Les cuisses ne sont pas évaluées.

La masse musculaire est moins développée que pour le Classic Physique, mais elle doit être présente sur le haut du corps de manière harmonieuse. L'équilibre des masses et la symétrie sont très importants. Les Men's Physique sont autant jugés sur le physique que sur l'attitude et ce qu'ils dégagent.

TENUE

Association de Fitness et de Body Building Naturel

Short (boardshort). Maximum légèrement sous le genou, minimum légèrement au-dessus du genou.

Les cuisses n'étant pas jugées dans cette catégorie elles ne doivent pas être apparentes.

DIRECTIVES D'EVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

La ligne et la symétrie sont les critères majeurs de la catégorie Men's 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 : PHYSIQUE POSE (QUART DE TOUR, MAIN POSEE A LA TAILLE)

- ✚ Face aux juges
- ✚ Profil gauche (pied gauche devant, pied droit derrière, rotation du buste, main gauche sur la hanche)
- ✚ Dos aux juges
- ✚ Profil droit (pied droit devant, pied gauche derrière, rotation du buste, main droite sur la hanche)
- ✚ Retour face aux juges

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.

Les athlètes restent en position corrigée, le temps que les juges déterminent les 6 compétiteurs qui auront la possibilité d'effectuer la 2^{ème} partie.

Les compétiteurs classés après la 6^{ème} place, se verront remettre une récompense et rejoindront les coulisses.

Resteront sur scène les 6 premiers compétiteurs.

❖ DEUXIEME PARTIE : LES POSES IMPOSEES

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
- ✚ Physique Pose libre

CATEGORIE

Dénomination	Age	Née en	Taille	Poids
Men's Physique Junior (*)	16 - 23 ans	2004-1997	- 178 cm + 178 cm	Ratio : Taille en cm – poids = 0 au maximum Ex : pour 1.75 m, le poids maximum sera de 75 kg
Men's Physique Senior (*)	24 - 35 ans	1996 - 1985	- 178 cm + 178 cm	
Men's Physique Master (*)	36 ans et +	1984 et antérieur	- 178 cm + 178 cm	

(*) L' AFBBN se réserve le droit de réorienter l'athlète s'il ne correspond pas aux critères de la catégorie