



# BODY

Homme - Femme

## DESCRIPTION

Les athlètes doivent présenter un physique harmonieux avec une musculature équilibrée, bien proportionnée et symétrique.

## TENUE

- + HOMMES : Maillot de compétition. Pas de chaussures. Aucun bijou (sauf l'alliance).
- + FEMMES : Maillot deux pièces, bijoux autorisés, chaussures non autorisées.

## DIRECTIVES D'ÉVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier. Il porte sur les critères essentiels suivants :

- + Ligne : symétrie et équilibre des masses musculaires (haut-bas, gauche-droite)
- + Densité : fermeté et qualité des fibres musculaires (épaisseur et forme des muscles)
- + Définition musculaire : relief musculaire (séparation des groupes musculaires apparents)
- + Charisme : l'expression scénique et la présence de l'athlète.

# PRESTATION SUR SCENE

## ❖ PREMIERE PARTIE : LES QUARTS DE TOUR

Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position de face, talons joints.

Lors de cette première partie, les athlètes sont jugés en présentant quatre poses avec contraction musculaire : de face, de profil, de dos, l'autre profil, et retour de face.

Les quarts de tour sont effectués avec les talons joints et les pieds à plat pour les quatre cotés.

- ✚ De face et de dos, les bras le long du corps.
- ✚ Pour les profils, le compétiteur lèvera un bras à hauteur des épaules et le pliera au niveau du coude, l'autre sera mi-tendu, main ouverte sans rotation du buste, épaule, hanche, genou et cheville doivent être alignés.

Seront observés :

- ✚ Les différences physiques entre les athlètes de la catégorie.
- ✚ La qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, l'avant et le dos du corps, la symétrie des groupes musculaires.

Lors de cette première partie, les juges observent la musculature générale et les différents groupes musculaires : Pectoraux, dorsaux, deltoïdes, triceps, biceps, abdominaux, quadriceps, ischio-jambiers et mollets.

## ❖ DEUXIEME PARTIE : LES POSES IMPOSEES

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses imposées (détail des poses dans « descriptif des poses ») :

- ✚ Double biceps de face
- ✚ Dorsaux de face (\*)
- ✚ Biceps cage (côté au choix de l'athlète)
- ✚ Triceps (côté au choix de l'athlète)
- ✚ Double biceps de dos (jambe en arrière au choix de l'athlète)
- ✚ Dorsaux de dos (jambe en arrière au choix de l'athlète) (\*)
- ✚ Cuisses-abdominaux

(\*) Les athlètes féminines n'effectueront pas les poses « dorsaux » de face et de dos.

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.

## ❖ 3<sup>EME</sup> PARTIE : LE POSING LIBRE

*Durée : 1mn30 (Femmes) et 1mn (Hommes)*

**Seuls les 6 premiers de chaque catégorie auront la possibilité d'effectuer leur posing libre.**

Pour ce passage, l'originalité de la tenue est laissée à l'appréciation de chaque concurrent. Il est toutefois demandé que celle-ci ne porte pas atteinte aux bonnes mœurs, à la compétition sportive et à la sécurité. Les accessoires sont admis (animaux et armes interdits).

Afin de permettre aux athlètes de changer de tenue, ce passage sera décalé dans le temps.

La musique devra être donnée, à la pesée, sur clé USB afin que le fichier puisse être copié sur un ordinateur.

Les juges observeront la manière dont l'athlète sait mettre en valeur ses muscles, ainsi que l'originalité, la créativité et la valeur artistique de la chorégraphie. Ils prendront aussi en compte les capacités de l'athlète à enrôler la foule et parfois même à jouer avec elle. L'athlète doit pouvoir démontrer dans sa chorégraphie, de son charisme.

Pour chaque catégorie, un athlète sera désigné par les juges comme ayant présenté le meilleur posing.

Dès le passage du dernier compétiteur Body, les athlètes désignés par les juges seront invités à monter sur scène pour un pose-down, afin de permettre aux juges de déterminer le meilleur poseur.

Celui-ci sera désigné (homme ou femme) à l'unanimité des votes des juges et sera récompensé.

## LES CATEGORIES

	Dénomination		Age	Né(e) en	pois
FEMME	SENIORS (*)		18 à 39 ans	De 2002 à 1981	Pas de distinction
	MASTER (*) (1)		40 et plus	De 1980 à antérieur	Pas de distinction
HOMME	SENIORS (*)		18 à 39 ans	De 2002 à 1981	- 65, - 70, -75, - 80, + 80
	MASTERS (*) (1)	1	40 à 49 ans	De 1980 à 1971	-75, + 75
		2	50 à 59 ans	De 1970 à 1961	
		3	60 et plus	De 1960 à antérieur	

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

*(1) Les athlètes (homme et femme) « masters » ont la possibilité de choisir la catégorie « sénior » même s'ils ont plus de 40 ans. A la demi-finale, ils pourront participer dans les 2 catégories, s'ils le souhaitent. Toutefois, à la finale, ils devront choisir une seule catégorie.*