



# FIGURE

Femme

## DESCRIPTION

Il y a une différence majeure entre la catégorie Bikini et la catégorie Figure, qui doit présenter un physique plus musclé.

Les athlètes doivent afficher de bonnes proportions entre le haut et le bas du corps, une carrure athlétique équilibrée, et une musculature clairement définie. Les abdominaux doivent être visibles (apparents mais sans vascularité).

La définition musculaire ne tient pas une place aussi importante que dans la catégorie Body, toutefois, elle doit être plus marquée que pour la catégorie Bikini.

En résumé, cette catégorie « Figure » se situe entre la catégorie Body et la catégorie Bikini.

## DIRECTIVES D'ÉVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier.

Les juges analyseront la forme du corps (la ligne), la symétrie, la présentation ainsi que l'équilibre et la condition générale (tonicité musculaire). En outre, ils seront à la recherche de corps tonique, musclé affichant une parfaite condition physique.

Les concurrentes devront afficher un physique proportionné, féminin, élégant, athlétique.

Les athlètes seront comparées sur les critères suivants :

- ✚ Ligne et symétrie : équilibre des masses musculaires sans état de maigreur, sans surcharge pondérale.
- ✚ Tonicité musculaire (musclé sans excès)
- ✚ Charisme : l'expression scénique et la présence de l'athlète.

## TENUE

Bikini deux pièces et chaussures à talons (12 cm maxi). Bijoux de scène au choix.

## PRESTATION SUR SCENE

A l'appel de son numéro de dossard, la concurrente s'avancera pour se placer en fond de scène en position corrigée de face, talons joints. Puis, toutes les concurrentes s'avancent vers le milieu de la scène, alignées face aux juges.

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses suivantes :

### ❖ Première partie : les quarts de tour

Les quarts de tour sont effectués avec les talons joints :

- ✚ De face et de dos, , les bras seront le long du corps.
- ✚ Pour les profils, épaule, hanche, genou et cheville doivent être alignés. une rotation du buste peut se faire.

Pendant cette première partie, seront observées :

- ✚ La féminité.
- ✚ L'apparence physique dans sa globalité : la qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, la symétrie.

### ❖ Deuxième partie : La comparaison

Lors de cette deuxième partie, les athlètes exécuteront les cinq poses imposées suivantes :

- ✚ Double biceps 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)
- ✚ Cuisses-abdominaux
- ✚ Poses au choix (l'athlète choisit la pose qui la mettra en valeur)

Association de Fitness et de Body Building Naturel

**Les poses explicitement sexuelles, ou d'autres positions et / ou mouvements du corps provoquant se traduiront par une déduction de points.**

Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacées, guidées par le chairman.

## LES CATEGORIES FIGURE

Dénomination	Age	Nées en	Taille	Poids
FIGURE - 30	18 ans - 30 ans	2003 - 1991	Pas de distinction	
FIGURE + 30	31 ans - 40 ans	1990 - 1981		
FIGURE + 40	41 ans et plus	1980 et antérieur		

*L'AFBBN se réserve le droit d'ajuster les catégories en fonction du nombre de participants.*

Association de Fitness et de Body Building Naturel