



# MEN ATHLETIC

Homme

## DESCRIPTION

Les athlètes doivent présenter un physique harmonieux avec une musculature équilibrée bien proportionnée et symétrique, avec un ratio de - 6 kg par rapport à la taille.

Dénomination	Taille	Poids
MEN ATHLETIC	- 1,70m	<b>Maxi 64 kgs</b>
	- 1,75m	<b>Maxi 69 kgs</b>
	- 1.80 m	<b>Maxi 74 kgs</b>

## TENUE

Maillot de compétition, (Body), pas de chaussure, pas de bijoux, sauf alliance

## DIRECTIVE D'ÉVALUATION / CRITERES DE JUGEMENT

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

## PRESTATION SUR SCENE

### PREMIERE PARTIE : LES QUARTS DE TOUR

Tous les athlètes se présenteront sur scène, de face, talons joints.

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

Les quarts de tour sont effectués talons joints et les pieds à plat pour les quatre côtés

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

**Seront observés** : Les différences physiques entre les athlètes de la catégorie, les qualités musculaires, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, l'avant et le dos du corps, la symétrie entre les 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, mollets.

## DEUXIEME PARTIES : 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 (coté au choix de l'athlète)
- ✚ Triceps (coté au choix de l'athlète)
- ✚ Double biceps de dos (jambe en arrière eu choix de l'athlète)
- ✚ Dorsaux de dos (jambe en arrière au choix de l'athlète)
- ✚ Abdos cuisses

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.

Association de Fitness et de Body Building Naturel