



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.

CRITÈRES DE JUGEMENT



- Epaules larges, taille fine, équilibre entre les groupes musculaires du haut et du bas du corps. La ligne et la symétrie sont les critères majeurs de la catégorie Classic Physique.
- Présence sur scène, charisme, prestance, confiance.
- Maîtrise du Posing, transitions fluides et contrôlées.
- Tenue de scène : Boxer / shorty **entièrement noir** (*sous-vêtement non autorisé*).

POSES IMPOSÉES



On procède en 2 étapes pour les poses imposées :

Etape 1: Poses corrigées

(Quart de tour vers la DROITE)

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

Etape 2: Poses imposées

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

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

LES CATÉGORIES



Dénomination	Age	Née en	Taille	Poids
Classic Physique - 30 (*)	16 – 30 ans	2006 - 1992	- 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 (*)	31 et plus	1991 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