



MEN'S PHYSIQUE

DESCRIPTION



- La catégorie Men's Physique est une catégorie qui recherchent 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 stricte malgré les poses imposées.
- La « V-TAPE » est le point d'encrage 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.

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 Men's Physique.
- Présence sur scène, charisme, prestance, confiance.
- Maîtrise du Posing, transitions fluides et contrôlées.
- Tenue de scène : 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.

POSES IMPOSÉES



en 2 étapes pour les poses imposées :

Etape 1: Physique Pose

(Quart de tour, main posée à la taille)

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

Etape 2: Poses imposées

- Double biceps de face
- Biceps cage (meilleur profil)
- Pose triceps (meilleur profil)
- Double biceps de dos
- Abdominaux / Cuisses
- Physique Pose libre

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES



Dénomination	Age	Née en	Taille	Poids
Men's Physique Junior (*)	16 - 23 ans	2006 - 1999	- 178 cm + 178 cm	Ratio : Taille en cm – poids = 0 au maximum
Men's Physique Senior (*)	24 - 35 ans	1998 - 1987	- 178 cm + 178 cm	
Men's Physique Master (*)	36 ans et +	1986 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.