



# WELLNESS

Femme



La catégorie « WELLNESS », doit présenter un physique plus musclé au niveau du dos et des cuisses.

Les athlètes doivent afficher un physique équilibré, montrant une ligne esthétique, harmonieuse, athlétique et élégante.

Une attention particulière devra **être accordée à la forme « X »** marquée par une structure d'épaules et de dos larges, une taille étroite, des jambes et des cuisses particulièrement développées, dont le ratio doit être compris entre 40% pour le haut et 60% pour le bas

Les athlètes devront présenter un bon développement musculaire des groupes musculaires qui maximisent la forme en « X ». Elles rechercheront surtout un grand développement de l'ensemble du bas du corps de sorte que les cuisses se détachent du haut du corps. En outre, les deltoïdes et le dorsal, devraient se démarquer dans la partie supérieure.

Enfin, un faible niveau de graisse sera recherché qui permet d'apprécier la masse musculaire sous une peau fine et tendue, en recherchant surtout une transition en douceur entre les cuisses et ischio-jambiers.

**Cependant, une définition extrême telle que la catégorie de bodybuilding sera pénalisée.**

L'élégance et l'aisance dans les mouvements et les poses seront valorisés, ainsi qu'une attitude positive sur scène.

## DIRECTIVES D'EVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation selon les règles précédemment citées.

Les juges analyseront la forme du corps (la ligne), la symétrie, la présentation ainsi que l'équilibre et la condition générale (tonicité musculaire).

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

Tous les concurrentes de la catégorie seront appelés dans l'ordre de leur dossard, et se placeront en ligne en fond de scène.

### ❖ Les quarts de tours

Ils sont réalisés en deux étapes :

✚ A l'appel de son numéro de dossard :

L'athlète se présente de face en position corrigée, puis effectue les quarts de tour en tournant vers la droite, avec contraction musculaire : de face, de profil (Gauche), de dos, de profil (Droit) et retour de face. Dans un temps limité de 30 secondes.

A l'issue, l'athlète rejoint les autres athlètes au fond de la scène, en position corrigée.

✚ Toutes les athlètes de la catégorie sont appelés par le chairman pour se rejoindre en ligne au milieu de la scène et effectuer ensemble les quarts de tour ;

Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacées sur scène, guidées par le chairman qui leur fera effectuer les quarts de tour.

### ❖ Le pose-down

Les athlètes présenteront la ou les poses qui les mettront en valeur.

Seront observées :



Association de Fitness et de Body Building Naturel

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

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



Dénomination	Age	Poids
WELLNESS - 165	Pas de distinction	Pas de distinction
WELLNESS + 165		

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

Association de **F**itness et de **B**ody **B**uilding **N**aturel