



# BODY

Homme - Femme

## DESCRIPTION

Les athlètes doivent présenter un physique harmonieux avec une musculature équilibrée, bien proportionnée et symétrique.

## TENUE

HOMMES : Maillot de compétition. Pas de chaussures. Aucun bijou (sauf l'alliance).

FEMMES : Maillot deux pièces, bijoux autorisés, chaussures non autorisées.

## DIRECTIVES D'ÉVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

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

Association de Fitness et de Body Building Naturel  
**PRESTATION SUR SCENE**

### PREMIERE PARTIE : LES QUARTS DE TOUR

Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position de face, talons joints.

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

Les quarts de tour sont effectués avec les talons joints et les pieds à plat pour les quatre cotés.

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

### Seront observés :

Les différences physiques entre les athlètes de la catégorie.

La qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, l'avant et le dos du corps, la symétrie des 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 et mollets.

## DEUXIEME PARTIE : 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 (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)
- Dorsaux de dos (jambe en arrière au choix de l'athlète) (\*)
- Cuisses-abdominaux

**(\*) Les athlètes féminines n'effectueront pas les poses « dorsaux » de face et de dos.**

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.

## LES CATEGORIES BODY

FEMME	NOVICE (**)	Pas de distinction		
	OPEN (*)	18 à 39 ans	De 2005 à 1984	Pas de distinction
	Master (*)	40 et plus	De 1983 à antérieur	
HOMME	NOVICE (**)	Pas de distinction		
	OPEN (*)	18 à 39 ans	De 2005 à 1984	Pas de distinction
	Master 1 (*)	40 à 49 ans	De 1983 à 1974	
	Master 2 (*)	50 à 59 ans	De 1973 à 1964	
	Master 3 (*)	60 et plus	De 1963 à antérieur	

**Les athlètes (homme et femme) « masters » ont la possibilité de choisir la catégorie « sénior » même s'ils ont plus de 40 ans.**

**(\*\*) La catégorie « novice » est réservée aux compétiteurs n'ayant pas encore participé à une compétition**

**(\*) L'AFBBN se réserve le droit d'ajuster les catégories en fonction du nombre d'athlètes participants par catégorie**