



# CLASSIC PHYSIQUE

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.

# DESCRIPTION

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.

Épaules 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.

# CRITÈRES DE JUGEMENT

Présence sur scène, charisme, prestance, confiance.

- Maîtrise du Posing, transitions fluides et contrôlées.
- Tenue de scène : Boxer / shorty **entièrement noir** (*sous-vêtement non autorisé*).

On procède en 2 étapes pour les poses imposées : (Quart de tour vers la DROITE)

## **Etape 1: Poses corrigées**

- 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 favorite

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

Dénomination	Age	Née en	Ratio
Classic Physique <b>JUNIOR (*)</b>	16 – 23 ans	2007 - 2000	<b>Ratio poids / taille + 2kg maximum</b>  <b>Ex : pour 1,72 m, le poids maximum est de 74 kg.</b>
Classic Physique <b>NOVICE (**)</b>	Pas de condition d'âge		
Classic Physique <b>OPEN (*)</b>	Pas de condition d'âge		

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

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