



# MEN PHYSIQUE

La catégorie Men 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'ancrage 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 Physique sont autant jugés sur le physique que sur l'attitude et ce qu'ils dégagent.

- 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 Men 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.

<b>Etape 1: Physique Pose</b>	<p style="text-align: center;">Quart de tour, main posée à la taille</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Profil gauche (pied gauche devant, pied droit derrière, rotation du buste, main gauche sur la taille)</li><li>• Dos aux juges</li><li>• Profil droit (pied devant, pied gauche derrière, rotation du buste, main droite sur la taille)</li></ul>
<b>Etape 2: Poses imposées</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Face aux juges</li><li>• Double biceps de face</li><li>• Biceps cage (meilleur profil)</li><li>• Pose triceps (meilleur profil)</li><li>• Double biceps de dos</li><li>• Abdominaux / Cuisses</li><li>• Physique Pose libre</li></ul>

Dénomination	Age	Née en	Poids
<b>Men Physique Novice (**)</b>	Pas de distinction		
<b>Men Physique Junior (*)</b>	16 - 23 ans	2007- 2000	<b>Ratio :</b>  <b>Taille en cm – poids = 0 au maximum</b>
<b>Men Physique + 40 (*)</b>	40 ans et +	1983 et antérieur	
<b>Men Physique OPEN (*)</b>	Pas de distinction		
<b>Men Physique – 72kg (*)</b>			
<b>Men Physique + 72 kg (*)</b>			

(\*) L' AFBBN se réserve le droit de réorienter l'athlète s'il ne correspond pas aux critères de la catégorie.

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