



# Bikini

## DESCRIPTION

Catégorie féminine avec une musculature très légère et un pourcentage de graisse minimum, pour éviter la séparation musculaire. L'athlète doit avoir un joli physique tonique, sans abdominaux visibles tout en conservant un ventre plat et tonique.

## DIRECTIVES D'ÉVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

L'accent est mis sur la forme, la symétrie et la tonicité de la silhouette.

Les facteurs suivants sont aussi jugés : la prestance sur scène, la confiance, le charisme

Les athlètes ne sont pas jugés sur la musculature.

## TENUE

Bikini deux pièces et chaussures à talons (12 cm maxi). Bijoux de scène au choix.

## PRESTATION SUR SCENE

Réalisée en deux étapes :

A l'appel de son numéro de dossard, la concurrente s'avancera pour se placer en fond de scène en position corrigée de face, talons joints. Puis, toutes les concurrentes s'avancent vers le milieu de la scène, alignées face aux juges.

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses suivantes :

## ✚ Première partie : les quarts de tour

Les quarts de tour sont effectués avec les talons joints :

De face et de dos, , les bras seront le long du corps.

Pour les profils, épaule, hanche, genou et cheville doivent être alignés, une rotation du buste peut se faire.

Pendant cette première partie, seront observées :

- ✚ La féminité.
- ✚ L'apparence physique dans sa globalité : la qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, la symétrie.
- ✚ la deuxième consiste à une comparaison de toute la catégorie d'athlètes sur les 4 poses précédentes.

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

Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacées, guidées par le chairman pour effectuer la deuxième partie.

## ✚ Deuxième partie : La comparaison

Les athlètes seront appelées par groupe pour effectuer les quatre poses corrigées sans contraction musculaire : de face, de profil (droit) de dos et de profil (gauche), et retour de face.

## RESUME

Une compétitrice en bikini doit concilier beauté physique et esthétique, montrer un corps harmonieux et tonique et se présenter avec confiance en soi et de l'aisance sur scène.

## LES CATEGORIES BIKINI

Dénomination	Age	Nées en	Taille	Poids
BIKINI – 30 (*)	24 – 30 ans	1998 – 1993		
BIKINI + 30 (*)	31 – 40 ans	1992 – 1983		
BIKINI NOVICE (**)	Pas de distinction			
BIKINI OPEN	Pas de distinction			

**(\*)** 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