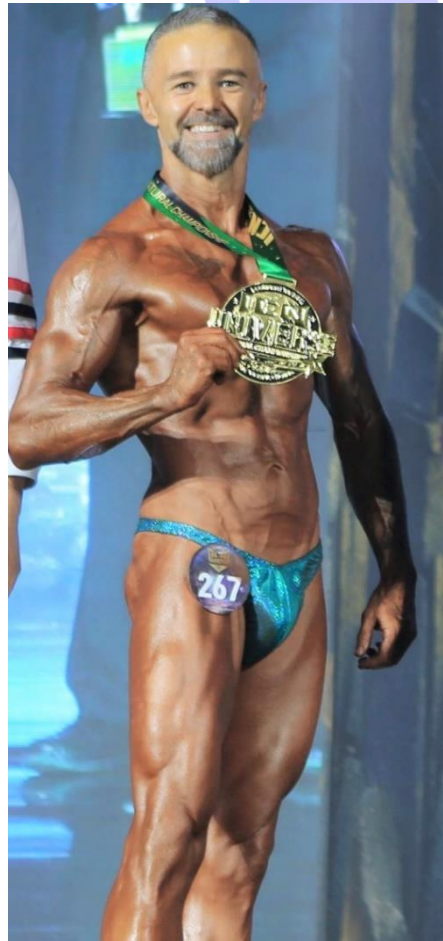




MEN ATHLETIC

Homme



Les athlètes doivent présenter un physique harmonieux avec une musculature équilibrée bien proportionnée et symétrique, avec un **ratio Taille / Poids**

Maillot de compétition, (Body), pas de chaussure, pas de bijoux, sauf alliance

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

Ratio	Men Athlétic - 8	Ratio poids / taille - 8 kg maximum Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 62 kg
	Men Athlétic - 6	Ratio poids / taille - 6 kg maximum Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 64 kg.
	Men Athlétic - 3	Ratio poids / taille - 3 kg maximum Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 67 kg.
	Men Athlétic - 0	Ratio poids / taille = 0 kg maximum Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 70 kg.



MEN ATHLETIC

Homme



PRESTATION SUR SCENE

PREMIERE PARTIE : LES QUARTS DE TOUR

Tous les athlètes se présenteront sur scène, de face, talons joints.

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

De face est de dos, bras le long du corps

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

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, mollets.

Association de Fitness et de Body Building Naturel



MEN ATHLETIC

Homme



DEUXIEME PARTIES : 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 (coté au choix de l'athlète)
- Triceps (coté au choix de l'athlète)
- Double biceps de dos (jambe en arrière eu choix de l'athlète)
- Dorsaux de dos (jambe en arrière au choix)
- Abdos cuisses

Seront observés : Les différences physiques entre les athlètes de la catégorie, les qualités musculaires, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, l'avant et le dos du corps, la symétrie entre les groupes musculaires.

Le chairman procédera à un tirage au sort en fonction du nombre d'athlètes sur scène (à partir 5 athlètes sur scène minimum). Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacés, guidés par le chairman.

Association de Fitness et de Body Building Naturel