



# A F B B N

## FIGURE



Niveaux élevés de musculature tout en maintenant la féminité. Des épaules arrondies, des abdominaux visibles, un dos large et défini, des muscles de jambes définis sont nécessaires pour cette division

Bikini deux pièces et chaussures à talons. Bijoux de scène au choix

L'accent est mis sur le niveau de musculature. Taille fine et symétrie des muscles, la forme en « V » est recherchée dans la catégorie figure.

<b>NOVICE</b>	Compétitrices débutantes	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids
<b>OPEN</b>	Compétiteurs souhaitant se sélectionner pour les compétitions internationales	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids
<b>+ 30 (*)</b>		30 à 39 ans soit de 1994 à 1985
<b>+ 40 (*)</b>		40 ans à 49 soit 1984 à 1975
<b>+ 50 (*)</b>		50 ans et plus soit 1974 et plus

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



# HAFFBBN

## PRESTATION SUR SCENE

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses suivantes :

### Les quarts de tour :

A l'appel de son numéro de dossard, la concurrente s'avancera au-devant de la scène pour se présenter (de face, de profil, de dos, de profil, de face). Elle se dirigera ensuite en fond de scène en position détendue.

Puis, toutes les concurrentes s'avancent vers le milieu de la scène, alignées face aux juges pour effectuer les 4 quarts de tour (symétrie avant, symétrie latérale, symétrie arrière et symétrie côté opposé)

### Les poses imposées :

Double biceps de face, biceps-cage latérale, double biceps de dos, triceps latéraux, abdominaux-cuisses.



# FIGURE

L'accent est mis sur le niveau de musculature, taille fine et symétrie des muscles, la forme en « V » est recherchée dans la catégorie figure.

Seront jugés :

- La féminité.
- L'apparence physique dans sa globalité : la qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, la symétrie.

Les athlètes seront déplacées à la demande du responsable de table et effectueront les poses demandées.

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

Association de Fitness et de Body Building Naturel