



AFBBN BI BIKINI



Catégorie féminine avec une musculature très légère. Beau corps tonique sans abdominaux visibles mais conservant un ventre plat et tonique.

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

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.

NOVICE	Compétitrices débutantes	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids
OPEN	Compétiteurs souhaitant se sélectionner pour les compétitions internationales	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids
- 21 (*)		18 à 21 ans soit jusqu'à 2003
- 40 (*)		22 à 39 ans soit de 2004 à 1985
+ 40 (*)		40 ans et plus soit 1984 et plus

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



AFBBN BIKINI

PRESTATION SUR SCENE

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.

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses suivantes :

- Première partie : les quarts de tour
- 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.



BIKINI



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.
- Deuxième partie : consiste à une comparaison de toute la catégorie d'athlètes sur les 4 poses précédentes. Les athlètes seront déplacées à la demande du responsable de table et effectueront les poses sans contraction musculaire

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

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.

Association de Fitness et de Body Building Naturel