



# BODY Homme 2024 - 2025



Les athlètes doivent présenter un physique harmonieux avec une musculature équilibrée, bien proportionnée et symétrique.

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. Il porte sur les critères essentiels comme la ligne, la densité, la définition musculaire et le charisme

**Le podium de chaque catégorie est sélectionné pour les compétitions internationales ICN (monde 2024, Galaxy Show 2024)**

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

**(\*) Les athlètes de plus de 40 ans ont la possibilité de choisir la catégorie « sénior »**

<b>Master (*)</b>	Pas de distinction de taille ou de poids	Master 1 (*)	De 40 à 49 ans de 1984 à 1975
		Master 2 (*)	50 à 59 ans de 1974 à 1965
		Master 3 (*)	60 et plus de 1964 à antérieur
<b>Séniors</b>	Pas de distinction d'âge, ou de taille	- 75 kg	Moins de 40 ans soit après 1984
		+ 75 kg	
<b>OPEN</b>	Pas de distinction d'âge, ou de poids	- 170 cm	Si moins de 10 compétiteurs, 1 seule catégorie sera prévue
		+ 170 cm	
<b>NOVICE</b>	<b>1<sup>ère</sup> compétition</b>	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids (si plus de 10 compétiteurs, plusieurs catégories novices seront prévues)	



# BODY Homme



## PRESTATION SUR SCENE

### PREMIERE PARTIE : LES QUARTS DE TOUR

Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position de face, talons joints.

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

Les quarts de tour sont effectués avec les talons joints et les pieds à plat pour les quatre cotés.

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

### Seront observés :

Association de Fitness et de Body Building Naturel

Les différences physiques entre les athlètes de la catégorie.

La qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, l'avant et le dos du corps, la symétrie des groupes musculaires.

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 et mollets.



# BODY Homme



## DEUXIEME PARTIE : 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 (côté au choix de l'athlète)
- Triceps (côté au choix de l'athlète)
- Double biceps de dos (jambe en arrière au choix de l'athlète)
- Dorsaux de dos (jambe en arrière au choix de l'athlète) (\*)
- Cuisses-abdominaux

Le chairman procédera à un tirage au sort en fonction du nombre d'athlètes sur scène (à partir de 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