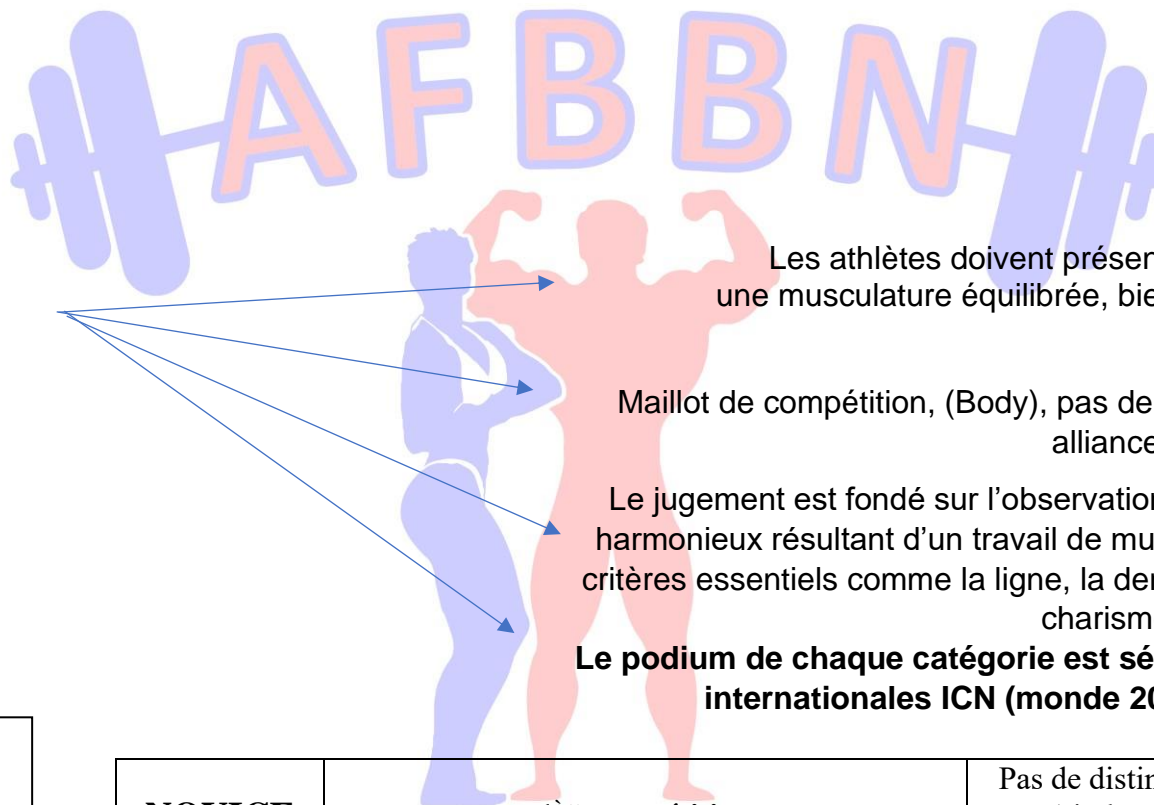




BODY Femme

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

NOVICE	1^{ère} compétition	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids (si plus de 10 compétiteurs, plusieurs catégories novices seront prévues)
OPEN	Si plus de 10 compétiteurs, plusieurs catégories seront prévues par taille (- 160, + 160)	Pas de distinction d'âge, ou de poids
SENIOR	Moins de 40 ans soit moins de 1985	Si moins de 3 athlètes par catégories, celles-ci seront regroupées
MASTER	40 et plus de 1984 à antérieur	



BODY Femme



PRESTATION SUR SCENE

Seront observés :

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. Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacés, guidés par le chairman.

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.

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
- 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)
- Cuisses-abdominaux