



# CLASSIC PHYSIQUE 2024 - 2025

La catégorie Classic Physique est un retour à l'âge d'or de la musculation. Elle représente la quintessence de la santé et de la forme physique sous forme artistique.

Seront demandés : symétrie fluide et des groupes musculaires parfaitement sculptés (tout en restant moins massif qu'un athlète en bodybuilding).

Outre les caractéristiques physiques, l'athlète doit maîtriser l'art du Posing à la perfection. Les transitions ainsi que le placement de chaque pose doivent être fluides et extrêmement bien maîtrisés. (Pas de tremblements, ni de perte d'équilibre) de sorte que le physique semble sculptural.

Boxer / shorty entièrement noir (pas de slip de bodybuilding, sous-vêtement non autorisé)

Poser dans cette catégorie, demande de la confiance, de la grâce et de l'équilibre. Chaque pose est délibérée pour mettre en évidence les différents groupes musculaires. Les transitions sont douces et théâtrales dans les exécutions, mais pas exagérées ou arrogantes. La maîtrise du Posing et l'Attitude scénique compte pour la moitié dans le jugement

Seront observés :

Equilibre entre tous les groupes musculaires du haut du corps et du bas du corps :

- Harmonie Largeur d'épaules / Bras / Largeur du dos / Taille fine
- Harmonie Quadriceps / Ischios / jambiers / Fessiers / Mollets



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

|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| <b>Master</b>  | Pas de distinction de taille ou de poids        |   | De 40 à antérieur de 1984 à antérieur                                   |
| <b>Séniors</b> | Pas de distinction d'âge, de poids ou de taille |   | Moins de 40 ans soit après 1984   |
| <b>OPEN</b>    | - 170 cm  | Pas de distinction d'âge, ou de poids           | 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 poids ou de taille | si plus de 10 compétiteurs, plusieurs catégories novices seront prévues |

# CLASSIC PHYSIQUE 2024 - 2025

## PRESTATION SUR SCENE

### 1) 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, profil gauche, de dos, profil droit.

### 2) LES POSES IMPOSEES (quart de tour vers la DROITE)

**POSES CLASSIQUE-PHYSIQUE UNIQUEMENT (voir photos ci-dessous, les poses body seront à exclure).**

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses : Biceps de face, Biceps-cage, Triceps, Biceps de dos, Abdominaux - Cuisses, choix personnel. Il 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.



BICEPS DE FACE



BICEPS-COTE



BICEPS DE DOS



TRICEPS-COTE



ABDOMINAUX-CUISSE



CHOIX PERSONNEL