



FIGURE 2024 - 2025



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

Poses : 2 passages (quart de tour + poses imposées)

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.

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

NOVICE	1^{ère} compétition	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids (si plus de 10 compétitrices, plusieurs catégories novices seront prévues)
OPEN	Pas de distinction d'âge ou de poids	Si plus de 10 compétitrices, plusieurs catégories OPEN seront prévues en fonction de la taille (-160 et +160)
SENIOR – 30	Moins de 30 ans soit après 1994	Si moins de 3 compétitrices, les athlètes peuvent être regroupées sur 1 ou 2 catégories
SENIOR – 40	Moins de 40 ans soit de 1984 à 1995	
MASTER + 40	40 ans et plus soit 1984 et plus	



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.

Association de Fitness et de Body Building Naturel



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