



MEN PHYSIQUE



La catégorie Men Physique, à la différence des autres catégories, permet à l'athlète d'avoir un posing plus relâché et un peu moins stricte malgré les poses imposées.

La « V-TAPE » est le point d'ancrage de cette catégorie : une taille fine, un dos qui part en V avec des épaules galbées.

Les cuisses ne sont pas évaluées.

La masse musculaire est moins développée que pour le classic Physique, mais elle doit être présente sur le haut du corps de manière harmonieuse.

Short (boardshort). Maximum légèrement sous le genou, minimum légèrement au-dessus du genou. Les cuisses n'étant pas jugées dans cette catégorie elles ne doivent pas être apparentes.

L'équilibre des masses et la symétrie sont très importants. Les Men Physique sont autant jugés sur le physique que sur l'attitude et ce qu'ils dégagent.

Epaules larges, taille fine, équilibre entre les groupes musculaires du haut et du bas du corps. La ligne et la symétrie sont les critères majeurs de la catégorie Men Physique.

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 compétiteurs, plusieurs catégories novices seront prévues)
JUNIOR	Pas de distinction de poids ou de taille	De 16 à 23 ans soit de 2008 à 2001
MASTER	Pas de distinction de poids ou de taille	40 ans et plus soit de 1984 et plus
OPEN	- 170 cm	Pas de distinction d'âge ou de poids, Si moins de 10 compétiteurs, 1 seule catégorie sera prévue
	+ 170 cm	

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



MEN PHYSIQUE



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, main posée à la taille.

- Face aux juges
- Profil gauche (pied gauche devant, pied droit derrière, rotation du buste, main gauche sur la taille)
- Dos aux juges
- Profil droit (pied devant, pied gauche derrière, rotation du buste, main droite sur la taille)

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.

DEUXIEME PARTIE : LES POSES IMPOSEES, quart de tour vers la DROITE

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses imposées.

- Double biceps de face
- Biceps cage (meilleur profil)
- Pose triceps (meilleur profil)
- Double biceps de dos
- Abdominaux / Cuisses
- Pose favorite

Le chairman procédera à un tiroir 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