



# BIKINI 2024- 2025



Catégorie féminine avec une musculature très légère. Beau corps tonique sans abdominaux visibles mais conservant un ventre plat et tonique

Bikini deux pièces et chaussures à talons. Bijoux de scène au choix

L'accent est mis sur la forme, la symétrie et la tonicité de la silhouette. Les facteurs suivants sont aussi jugés : la prestance sur scène, la confiance, le charisme. Les athlètes ne sont pas jugés sur la musculature.

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

<b>NOVICE</b>	<b>1<sup>ère</sup> compétition</b>	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids (si plus de 10 compétitrices, plusieurs catégories novices seront prévues)
<b>OPEN</b>	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)
<b>SENIOR – 30</b>	Moins de 30 ans soit après 1994	Si moins de 3 compétitrices, les athlètes peuvent être regroupées sur 1 ou 2 catégories
<b>SENIOR – 40</b>	Moins de 40 ans soit de 1984 à 1995	
<b>MASTER + 40</b>	40 ans et plus soit 1984 et plus	

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

Association de Fitness et de Body Building Naturel



# BIKINI



## PRESTATION SUR SCENE

### 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.

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses suivantes :

- De face et de dos, les bras seront le long du corps.
- Pour les profils, épaule, hanche, genou et cheville doivent être alignés, une rotation du buste peut se faire.

Pendant cette première partie, seront observées :

- 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 sans contraction musculaire

Les poses explicitement sexuelles, ou d'autres positions et / ou mouvements du corps provocants se traduiront par une déduction de points.

### RESUME

Une compétitrice en bikini doit concilier beauté physique et esthétique, montrer un corps harmonieux et tonique et se présenter avec confiance en soi et de l'aisance sur scène.

Association de Fitness et de Body Building Naturel