



CULTURISME

REGLEMENT SPORTIF CULTURISME

Au 01/04/2021

0

CULTURISME
CULTURE PHYSIQUE

CSN

SOMMAIRE

<u>TITRE I : REGLEMENT GENERAL</u>	2
Préambule	
Article 1 : Licences	2
Article 2 : Disciplines et catégories	3
Article 3 : Pesée et mesures	4
Article 4 : Tenue de scène - tan – musique	4
Article 5 : Politique antidopage	5
<u>TITRE II : CULTURISME</u>	6
Article 1 : Critères de jugement	
Article 2 : Les poses	
Article 3 : Déroulement de la compétition culturiste	
<u>TITRE II bis : CULTURISME TRAINED FIGURES</u>	10
Article 1 : Critères de jugement	
Article 2 : Les poses	
Article 3 : Déroulement de la compétition culturiste	
<u>TITRE III : BODY MOVE</u>	14
Article 1 : Critères de jugement	
Article 2 : Les poses	
Article 3 : Déroulement de la compétition Body Move	
<u>TITRE IV : BIKINI FITNESS</u>	
Article 1 : Critères de jugement	18
Article 2 : Premier passage	
Article 3 : Deuxième passage	
<u>TITRE V : MEN PHYSIQUES</u>	20
Article 1 : Critères de jugement	
Article 2 : Premier passage	
Article 3 : Deuxième passage	
<u>TITRE VI : COUPLES</u>	
Article 1 : Critères de jugement	22
Article 2 : Chorégraphie	
<u>TITRE VII : EXEMPLE D'ORGANISATION DES PASSAGES</u>	23

TITRE I : REGLEMENT GENERAL

ARTICLE 1 : LICENCES

Les athlètes doivent être titulaire d'une licence « compétition » valable pour la saison en cours, conformément à la réglementation de la FFForce-Culturisme.

ARTICLE 2 : DISCIPLINES et CATEGORIES

1 - CATEGORIES D'ÂGE PAR DISCIPLINE:

En France c'est l'âge au 1^{er} janvier qui détermine la catégorie de l'athlète.

A l'international, c'est l'âge au jour de la pesée qui détermine la catégorie de l'athlète.

Les catégories sont les suivantes :

Discipline	Dénomination	Genre	Âges
CULTURISME	JUNIORS	Homme & Femme	18 à 20 ans
	ESPOIRS	Homme & Femme	21 ans à 25 ans
	SENIORS	Homme	26 ans à 39 ans
		Femme	26 ans à 44 ans
	MASTERS I	Homme	40 ans à 49 ans
		Femme	45 ans et +
	MASTERS II	Homme	50 ans à 59 ans
	MASTERS III	Homme	60 ans et plus
SENIOR TRAINED FIGURES	Femme	18 ans à 44 ans	
MASTER TRAINED FIGURES		45 ans et + 18 et +	
BODY-MOVE	BODY-MOVE	Homme & Femme	18 ans et +
BIKINI FITNESS	BIKINI FITNESS	Femme	18 ans et +
MENS PHYSIQUE	MENS PHYSIQUE	Homme	18 ans et +
COUPLES	COUPLES	Un Homme et Une femme	18 ans et +

2 - CATEGORIES DE POIDS ET TAILLES PAR DISCIPLINE :

Disciplines	Dénomination	Homme	Femme
CULTURISME	JUNIORS	-75kg / +75kg	Une seule catégorie
	ESPOIRS	-75kg/+75kg	Une seule catégorie
	SENIORS	-65kg / -70kg / -75kg / -80kg / -85kg /+85kg	-52kg / +52kg
	MASTERS I	-70kg / -75kg / +75kg	- 52kg / + 52kg
	MASTERS II	-75kg / +75kg	-
	MASTERS III	Une seule catégorie	-
	COUPLE	Homme + femme.	
	SENIOR TRAINED FIGURES	-	-163cm / + 163cm
	MASTER TRAINED FIGURES	-	-163cm / + 163cm
BODY MOVE	BODY MOVE	Une seule catégorie	Une seule catégorie
BIKINI FITNESS	BIKINI FITNESS	-	- 163cm / + 163cm
MEN PHYSIQUE	MEN PHYSIQUE	175cm/+175cm	-

Les athlètes « du couple » ont l'obligation :

- de participer en individuel dans une des disciplines culturiste ou body move

ARTICLE 3 : PESEE ET MESURE :

Elle sera d'une durée de 1h30 sous la responsabilité du Collège de Compétition. Pour les championnats de France la pesée / mesure a lieu la veille de la compétition.

Si un athlète est au-dessus ou au-dessous du poids de sa catégorie, il pourra se présenter autant de fois qu'il le souhaite.

La pesée se fait en tenue de scène obligatoirement pour toutes les disciplines nécessitant une pesée (pesée nue interdite)

La prise de taille se fera en maillot/short/boxer de scène et pieds nus pour toutes les disciplines nécessitant une mesure pour permettre la vérification de la tenue de compétition.

ARTICLE 4 : TENUE DE SCENE – BIJOUX – TAN – MUSIQUE :

A tout niveau de compétition, les tenues de scène règlementaires sont imposées (voir règlement spécifique par disciplines). Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation ou le rasage du corps est obligatoire, le numéro de dossard doit se trouver obligatoirement à gauche au niveau de la taille quelque soit la discipline et la tenue.

N.B Tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation n'est possible.

1) Tenue de scène

FEMMES : voir règlement spécifique par discipline

HOMMES : voir règlement spécifique par discipline

La tenue de scène est contrôlée à la pesée. Tout changement survenant après la pesée, sauf cas de force majeure entrainera la disqualification de l'athlète.

2) Bijoux :

- *En culturisme femmes et hommes : aucun bijou sauf alliance*
- *En trained figure : bijoux, piercings (à condition de respecter les bonnes mœurs) autorisés mais sans excès*
- *En Body Move femmes et hommes : aucun bijou sauf alliance*
- *En Bikini Fitness : bijoux, piercings (à condition de respecter les bonnes mœurs) autorisés mais sans excès*
- *En Men Physique : bijoux, piercings (à condition de respecter les bonnes mœurs) autorisés mais sans excès*
- *En Couple : bijou, piercings (à condition de respecter les bonnes mœurs) autorisés mais sans excès.*

3) Musique :

Chaque athlète doit envoyer lors de l'inscription / engagement à la compétition, sa musique sous format MP3 et **apporter** sa musique enregistrée sur une clé USB par mesure de sécurité. Celle-ci ne comporte que cette musique et aucun autre fichier. La musique est calibrée au temps du posing libre (durée : voir règlement spécifique de l'épreuve concernée). Tout manquement (présence d'autre musique ou autres documents) entrainera obligatoirement l'annulation de la musique choisie et une autre musique choisie aléatoirement sera imposée en remplacement.

4) Tan :

Pour toutes les disciplines et toutes les catégories, le tan utilisé **doit impérativement être sec au toucher lors de la montée sur scène**, et ne pas être susceptible de tâcher par contact. **(Huile, corps gras et paillettes sont interdites).**

Il est conseillé de présenter son tan lors de la pesée afin de le faire vérifier par le responsable des juges.

ARTICLE 5 : POLITIQUE ANTIDOPAGE :

Les contrôles anti-dopage sont exécutés par l'AFLD seul organisme habilité à gérer les contrôles en France.

Une demande de contrôle est faite auprès de l'organisme compétant et laissée à sa libre décision.

Conformément aux dispositions en vigueur, les contrôles antidopage sont faits pendant la compétition.

Les athlètes désignés pour être contrôlés, doivent se présenter munis de leur carte d'identité aux instances de contrôle.

Entrée en vigueur du règlement disciplinaire international au 1er janvier 2021

5

Le Collège de l'AFLD a adopté, le 17 décembre 2020, le **nouveau règlement disciplinaire de l'Agence applicable aux violations des règles antidopage commises par des sportifs de niveau international ou à l'occasion d'une manifestation sportive internationale.**

Ce règlement, pris conformément aux dispositions du 16° du I de l'article L. 232-5 du code du sport, **entre en vigueur le 1^{er} janvier 2021**

https://www.afld.fr/wp-content/uploads/2020/12/2020.12.17-Delib-n%C2%B0-2020-52-Adoption-du-reglement-disciplinaire-sportifs-inter_pr-pub.pdf

TITRE II : CULTURISME

Critères de jugement et déroulement des compétitions

(Voir annexe spécifique)

ARTICLE 1 : CRITERES DE JUGEMENT (voir annexe spécifique)

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier, et d'une diététique appropriée tout en respectant l'intégrité de l'athlète. Il porte sur les critères suivants regroupés et jugés en trois items :

- Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie, volume et densité musculaire bien prononcé. Les athlètes doivent avoir des formes, volume musculaire, avec des épaules larges et rondes, le dos bien en "V" et massif, ainsi que des cuisses majestueuses et galbées, sans pour autant avoir de tissus adipeux sous cutané visible.
- Définition musculaire et sèche harmonieuse sur l'ensemble du corps, mais sans l'apparence de maigreux ou d'anorexie afin de rester l'intégrité et santé des athlètes (point très lourdement sanctionné chez les féminines)
- La chorégraphie libre est notée et doit être réalisé sur la musique (relation musique /mouvement)

Nota pour les féminines : les athlètes féminines devront être bien proportionnées sans d'exagération de sèche, avoir une bonne hypertrophie et donc de la masse musculaire, du volume, et galbe musculaire. De ce fait elles doivent impérativement avoir des biceps nettement plus gros que les avants bras, des épaules bien rondes, un dos bien en V et massif, des cuisses galbées aux quadriceps, ischios, fessiers et mollets clairement développés

6

ARTICLE 2 : LES POSES :

LES POSES CORRIGÉES

Tous les athlètes d'une même catégorie se présentent sur scène en position corrigée de face, talons joints. A la demande du chairman, ils effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil les talons joints et regard droit devant (la tête ne doit pas être tournée vers les juges), puis ils effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et regard droit devant (la tête ne doit pas être tournée vers les juges), et enfin, ils termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

L'objectif de ses positions étant de juger Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie et densité musculaire générale de l'ensemble du corps.

LES POSES IMPOSÉES

1) *DOUBLE BICEPS DE FACE*

Face aux juges, les jambes sur une même ligne (un léger écart des talons est toléré), le compétiteur lèvera les deux bras à hauteur des épaules et les pliera aux coudes. Les mains seront fermées.

Poses spécifiques pour les femmes : face aux juges, les bras levés un peu au-dessus des épaules, les mains ouvertes, jambe de son choix placée sur le côté.

Cette position permet d'évaluer les biceps et les muscles de l'avant-bras, qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

2) *DORSAUX DE FACE*

Face aux juges les pieds et les jambes sur une même ligne (pas forcément talons joints, un léger écart est toléré), le compétiteur placera ses mains sur le bas de la taille et déploiera ses dorsaux afin de rechercher meilleure ouverture possible du dos en V. En même temps le compétiteur doit contracter autant de muscles frontaux que possible.

Pas de pose « dorsaux de face » pour les femmes.

Cette position permet d'évaluer l'élargissement des muscles dorsaux qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

3) *BICEPS CAGE*

Le compétiteur choisit le côté de son choix pour la pose, de manière à montrer son meilleur bras. Il se tiendra debout, son côté gauche ou droit avancé vers les juges. Il pliera le bras situé à l'avant, le plus proche des juges, le poing fermé et l'autre main agrippant le poignet. La jambe, la plus proche des juges peut être pliée, et seuls les orteils peuvent être en contact avec le sol.

Dans cette position, le compétiteur mettra également en valeur la poitrine, les muscles de la cuisse, en particulier les ischio-jambiers, et les mollets contractés.

Cette position permet également d'évaluer les muscles pectoraux, épaules, la courbe de la cage thoracique, les fessiers, le galbe et découpe des cuisses, les mollets qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

4) DOUBLE BICEPS DE DOS

Le compétiteur se tiendra debout, dos aux juges, il pliera les bras et les poignets de la même manière que pour la pose double biceps de face et posera le pied droit en arrière reposant sur les orteils. Il contractera les muscles des bras autant que les muscles des épaules, de l'ensemble du dos, de la cuisse et du mollet.

Pose spécifique pour les femmes : dos aux juges, les bras au-dessus de la tête à hauteur des épaules, les mains ouvertes, la jambe gauche (droite) placée sur le côté gauche(droit).

Cette position permet d'évaluer les biceps, les muscles de l'avant-bras, l'ensemble des muscles du haut et du bas du dos, épaules, fessiers, cuisses et mollets. Ceux sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

5) DORSAUX DE DOS

Le compétiteur se tiendra de dos aux juges et placera les mains sur la taille, les coudes écartés, le pied gauche en arrière, reposant sur les orteils. Il contractera et déploiera ses dorsaux aussi largement que possible afin de rechercher meilleure ouverture possible du dos en V.et exhibera ses mollets

Pas de pose « dorsaux de dos » pour les femmes.

Cette position permet d'évaluer, l'ensemble des muscles du haut et du bas du dos, épaules, les muscles de l'avant-bras, les fessiers, cuisses et mollets. Ceux sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

6) TRICEPS

Le compétiteur peut choisir le côté qu'il désire pour cette pose, de façon à montrer aux juges son meilleur bras. Il se tiendra debout, le côté gauche ou droit en direction des juges et placera le bras non exposé aux juges dans le dos. Pour mettre en valeur le triceps montré, Il peut soit croiser les doigts ou attraper le bras par le poignet avec la main arrière. La jambe, la plus proche des juges peut être pliée, et seuls les orteils peuvent être en contact avec le sol.

L'athlète relèvera également la poitrine et contractera les muscles abdominaux, les muscles des cuisses et des mollets.

Cette position permet d'évaluer, l'ensemble du triceps, épaules, pectoraux, les muscles de l'avant-bras, abdominaux, les fessiers, cuisses et mollets. Ceux sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

7) ABDOMINAUX ET CUISSES

Debout face aux juges, le compétiteur placera les deux bras derrière la tête et une jambe de son choix en avant. Il contractera les muscles abdominaux. Il contractera également les muscles de la cuisse placée en avant, mais aussi celle servant d'appuis. Il est autorisé à changer de jambe et d'adopter légèrement mobile pour les abdominaux.

Cette position permet d'évaluer, l'ensemble des abdominaux, dentelés, pectoraux, avant-bras et bras, cuisses. Ceux sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

8) LE CRABE

Debout face aux juges, le compétiteur placera les deux bras devant lui en forme d'étau, une jambe de son choix en avant. Le compétiteur devra contracter autant de groupes musculaires que possible afin de montrer au maximum sa musculature.

Cette position permet d'évaluer l'ensemble de la masse musculaire de l'athlète. Les juges examineront l'ensemble des groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

Pas de pose « crabe » pour les femmes

9

ARTICLE 3 : DEROULEMENT DE LA COMPETITION CULTURISTE :

Une compétition se déroule en 4 étapes maximum.

1 PREMIERE ETAPE : LA PRESENTATION

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène et effectueront les positions corrigées après avoir été présentés.

2 DEUXIEME ETAPE : LES POSES IMPOSEES

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie effectueront les poses imposées :

- 5 poses pour les femmes
- 7 poses pour les hommes

3 TROISIEME ETAPE : LES COMPARAISONS

En fonction du nombre d'athlètes et si besoin, avant toute éventuelle comparaison, le principe du tiroir peut être effectué. Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie effectueront de nouveaux les poses imposées. Après avoir été remis dans l'ordre des dossards, les athlètes seront alignés en fond de scène. Des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le(s) physique(s) de(s) athlète(s) et affiner le classement. Les demandes de comparaisons seront énoncées par le responsable de table.

4 QUATRIEME ETAPE : LE POSING LIBRE

Durée : 1mn pour les femmes et pour les Hommes

Chorégraphie libre au choix de l'athlète respectant la relation musique / mouvement

Tenue : la même que pour les imposés, aucun accessoire autorisé

La chorégraphie permet de départager les ex aequo.

TITRE II Bis : TRAINED FIGURES

Critères de jugement et déroulement des compétitions

(Voir annexe spécifique)

ARTICLE 1 : CRITERES DE JUGEMENT (voir annexe spécifique)

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier, et d'une diététique appropriée tout en respectant l'intégrité de l'athlète. Il porte sur les critères suivants regroupés et jugés en trois items :

10

→ Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie, densité musculaire, avec des épaules et dos bien développés ainsi que des jambes musclées et galbées

- Les athlètes doivent avoir des formes, un volume musculaire bien prononcé et harmonieux sur l'ensemble du corps

→ Définition musculaire harmonieuse sur l'ensemble du corps :

- Sans apparence de maigreur ou d'anorexie (point très lourdement sanctionné)
- Sans avoir de tissus adipeux sous cutané ou cellulite visible.

Dans un souci de respect de l'intégrité physique et physiologique de l'athlète féminine, l'athlète ne doit pas être striée exagérément

→ La chorégraphie libre est notée et doit être réalisé sur la musique (relation musique /mouvement)

Nota important : les athlètes devront être bien proportionnées sans exagération d'hypertrophie et de sèche, avoir une bonne masse musculaire, (formes et galbe). De ce fait elles doivent avoir des biceps bien développé et plus gros que les avants bras, des épaules bien rondes, un dos en V et bien développé, des cuisses bien galbées aux quadriceps, ischios, fessiers et mollets relativement saillants.

ARTICLE 2 : LES POSES :

LES POSES CORRIGÉES

Toutes les athlètes se présentent sur scène en position corrigée de face, talons joints, à la demande du chairman, elles effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis ils effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et enfin, elles termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

L'objectif de ses positions étant de juger Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie et densité musculaire générale de l'ensemble du corps.

LES POSES IMPOSÉES

1) *DOUBLE BICEPS DE FACE*

Face aux juges, l'athlète lèvera les deux bras à hauteur des épaules et les pliera aux coudes. Les mains seront ouvertes. La position des pieds reste à la discrétion de l'athlète afin de se mettre en valeur

Cette position permet d'évaluer les biceps et les muscles de l'avant-bras, qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

2) *BICEPS CAGE*

La compétitrice choisie le côté de son choix pour la pose, de manière à montrer son meilleur bras. Elle se tiendra debout, son côté gauche ou droit avancé vers les juges. Elle pliera le bras situé à l'avant, le plus proche des juges, le poing fermé et l'autre main agrippant le poignet. La jambe, la plus proche des juges peut être pliée ou tendue.

Dans cette position, La compétitrice mettra également en valeur la poitrine, les muscles de la cuisse, en particulier les ischio-jambiers, et les mollets contractés.

Cette position permet également d'évaluer les muscles pectoraux, épaules, la courbe de la cage thoracique, les fessiers, le galbe et découpe des cuisses, les mollets qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. La compétitrice devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

3) DOUBLE BICEPS DE DOS

La compétitrice se tiendra debout, dos aux juges, elle pliera les bras et les poignets de la même manière que pour la pose double biceps de face et posera un pied (au choix) en arrière, mais légèrement décalé sur le côté. Elle contractera les muscles des bras autant que les muscles des épaules, de l'ensemble du dos, de la cuisse et du mollet.

Cette position permet d'évaluer les biceps, les muscles de l'avant-bras, l'ensemble des muscles du haut et du bas du dos, épaules, fessiers, cuisses et mollets. Ceux sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. La compétitrice devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

4) TRICEPS

La compétitrice peut choisir le côté qu'elle désire pour cette pose, de façon à montrer aux juges son meilleur bras. Elle se tiendra debout, le côté gauche ou droit en direction des juges et placera le bras non exposé aux juges dans le dos. Pour mettre en valeur le triceps montré, elle peut soit croiser les doigts ou attraper le bras par le poignet avec la main arrière. La jambe, la plus proche des juges peut être pliée ou tendue

L'athlète relèvera également la poitrine et contractera les muscles abdominaux, les muscles des cuisses et des mollets.

Cette position permet d'évaluer, l'ensemble du triceps, épaules, pectoraux, les muscles de l'avant-bras, abdominaux, les fessiers, cuisses et mollets (ce sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose). La compétitrice devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

5) ABDOMINAUX ET CUISSES

Debout face aux juges, La compétitrice placera les deux bras derrière la tête et une jambe de son choix en avant. Elle contractera les muscles abdominaux. Elle contractera également les muscles de la cuisse placée en avant, mais aussi celle servant d'appuis. Il est conseillé de changer de jambe et d'adopter une attitude légèrement mobile pour les abdominaux.

Cette position permet d'évaluer, l'ensemble des abdominaux, dentelés, pectoraux, avant-bras et bras, cuisses (ce sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose). La compétitrice devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

ARTICLE 3 : DEROULEMENT DE LA COMPETITION TRAINED FIGURES :

La compétition se déroule en 4 étapes.

1 PREMIERE ETAPE : LA PRESENTATION

Sous la direction du chairman toutes les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène et effectueront les positions corrigées après avoir été présentées.

2 DEUXIEME ETAPE : LES POSES IMPOSEES

Sous la direction du chairman toutes les athlètes d'une même catégorie effectueront les poses imposées :

- **5 poses**

3 TROISIEME ETAPE : LES COMPARAISONS

En fonction du nombre d'athlètes et si besoin, avant toute éventuelle comparaison, le principe du tiroir peut être effectué. Sous la direction du chairman toutes les athlètes d'une même catégorie effectueront de nouveaux les poses imposées. Après avoir été remises dans l'ordre des dossards, les athlètes seront alignées en fond de scène. Des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le physique des athlètes et affiner le classement. Les demandes de comparaisons seront énoncées par le responsable de table.

13

4 QUATRIEME ETAPE : PASSAGE LIBRE

Durée : 1mn00

Chorégraphie libre au choix de l'athlète respectant la relation musique / mouvement.

Tenue : la même que pour les imposées, avec ou sans chaussures.

La chorégraphie permet de départager les ex aequo.

TITRE III : BODY - MOVE

Critères de jugement et déroulement des compétitions

(Voir annexe spécifique)

ARTICLE 1 : CRITERES DE JUGEMENT (voir annexe spécifique)

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier, et d'une diététique appropriée tout en respectant l'intégrité de l'athlète. Il porte sur les critères suivants regroupés et jugés en trois items :

→ Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses musculaires (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie, densité musculaire. Les athlètes doivent donc avoir un minima de masse musculaire et de volume et ne pas avoir de tissus adipeux visible.

→ Définition musculaire harmonieuse sur l'ensemble du corps, sans l'apparence de maigreur ou d'anorexie (point lourdement sanctionné chez les féminines), sans pour autant avoir de tissus adipeux sous cutané ou cellulite visible. Les muscles doivent être visible, mais une définition musculaire équivalente à un culturiste ne doit pas être pour autant sanctionnée, même si elle n'est pas recommandée par précaution et sécurité dans l'exécution de la partie chorégraphiée.

→ La chorégraphie libre doit être réalisé sur la musique (relation musique /mouvement) selon des critères bien définie (voir chapitre chorégraphie)

Nota pour les féminines : les athlètes féminines devront être bien proportionnées sans d'exagération d'hypertrophie ou de sèche, avoir un minima de masse et galbe musculaire. De ce fait elles doivent avoir des épaules assez rondes, un dos légèrement en V, des cuisses harmonieuses et bien galbées.

ARTICLE 2 : LES POSES :

LES POSES CORRIGÉES

Tous les athlètes d'une même catégorie se présentent sur scène en position de face. Les athlètes effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et enfin, ils termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

L'objectif de ses positions étant de juger Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie et densité musculaire générale de l'ensemble du corps.

LES POSES IMPOSÉES

1 *DOUBLE BICEPS DE FACE*

Face aux juges, positions des jambes libres (jointes, fléchies, écarts ...) le compétiteur lèvera les deux bras à hauteur des épaules et les pliera aux coudes. Les mains seront fermées pour les hommes et ouvertes pour les femmes

Cette position permet d'évaluer les biceps et les muscles de l'avant-bras, qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

2 *DOUBLE BICEPS DE DOS*

Le compétiteur se tiendra debout, dos aux juges, il pliera les bras de la même manière que pour la pose double biceps de face et posera un pied en arrière (droit ou gauche) reposant sur les orteils. Il contractera les muscles des bras autant que les muscles des épaules, de l'ensemble du dos, de la cuisse et du mollet. Les mains seront fermées pour les hommes et ouvertes pour les femmes

Cette position permet d'évaluer les biceps, les muscles de l'avant-bras, l'ensemble des muscles du haut et du bas du dos, épaules, fessiers, cuisses et mollets. Ceux sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

3 *BICEPS CAGE*

Le compétiteur choisie le côté de son choix pour la pose, de manière à montrer son meilleur bras. Il se tiendra debout, son côté gauche ou droit avancé vers les juges. Il pliera le bras situé à l'avant, le plus proche des juges, le poing fermé et l'autre main agrippant le poignet. La jambe, la plus proche des juges peut être pliée ou tendue

Dans cette position, le compétiteur mettra également en valeur la poitrine, les muscles de la cuisse, , et les mollets

Cette position permet également d'évaluer les muscles pectoraux, épaules, la courbe de la cage thoracique, les fessiers, le galbe et découpe des cuisses, les mollets qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

4 TRICEPS

Le compétiteur peut choisir le côté qu'il désire pour cette pose, de façon à montrer aux juges son meilleur bras. Il se tiendra debout, le côté gauche ou droit en direction des juges et peut placer ou non le bras non exposé aux juges dans le dos. Pour mettre en valeur le triceps montré, il peut soit croiser les doigts, soit attraper le bras par le poignet avec la main arrière ou juste tendre le bras (conseillé pour les féminines). La jambe, la plus proche des juges peut être pliée ou tendue

L'athlète relèvera également la poitrine et contractera les muscles abdominaux, les muscles des cuisses et des mollets.

Cette position permet d'évaluer, l'ensemble du triceps, épaules, pectoraux, les muscles de l'avant-bras, abdominaux, les fessiers, cuisses et mollets. Ceux sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. Le compétiteur devra également contracter autant de groupes musculaires que possible. Les juges examineront l'ensemble des autres groupes musculaires dans leur globalité.

Cette pose, aidera à mieux apprécier la qualité de la densité musculaire, la définition et l'harmonie musculaire générale du compétiteur.

ARTICLE 3 : DEROULEMENT DE LA COMPETITION BODY MOVE :

Une compétition se déroule en 2 étapes.

1 PREMIERE ETAPE : LES POSES IMPOSEES

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène et effectueront les positions corrigées après avoir été présentés.

Sous la direction du chairman tous les athlètes, effectueront les poses imposées comme indiqué dans l'annexe spécifique du règlement body move

En fonction du nombre d'athlètes et si besoin, avant toute éventuelle comparaison, le principe du tiroir peut être effectué. Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie effectueront de nouveaux les poses imposées. Après avoir été remis dans l'ordre des dossards, les athlètes seront alignés en fond de scène. Des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le physique des athlètes et affiner le classement. Les demandes de comparaisons seront énoncées par le responsable de table.

2 DEUXIEME ETAPE : LA CHOREGRAPHIE

Durée : 2 mn pour les femmes et pour les hommes

Chorégraphie libre au choix de l'athlète doit impérativement respecter la relation musique / mouvement selon les critères définis dans le chapitre chorégraphie.

. Cette chorégraphie devra impérativement comporter les éléments suivants répartis de façon équitable :

⇒ Des éléments de force (voir annexe)

Le nombre de mouvements de force, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements peut offrir des points supplémentaires dans la notation.

⇒ Des éléments de souplesse (voir annexe)

Le nombre de mouvements de souplesse, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements peut offrir des points supplémentaires dans la notation.

⇒ Des sauts (voir annexe)

Le nombre de saut, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements peut offrir des points supplémentaires dans la notation.

⇒ Dynamisme, animation (voir annexe)

La qualité, la fluidité, originalité de l'animation, et le nombre de mouvements de dynamique, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements peut offrir des points supplémentaires dans la notation.

⇒ La musique

La chorégraphie doit comporter un minimum de deux morceaux de musiques qui ont au moins deux BPM clairement différents (un lent, un rapide). Les enchaînements et les différents mouvements doivent être fluides, en concordance avec la musique, et effectués sur les phrases musicales.

Notation :

Les imposées sont notées avec un coefficient de 24,9/100 de la note finale

La chorégraphie est notée avec un coefficient de 75,1/100 de la note finale.

TITRE IV : BIKINI FITNESS

Critères de jugement et déroulement des compétitions

(Voir annexe spécifique)

ARTICLE 1 : CRITERES DE JUGEMENT (voir annexe spécifique)

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier, et d'une diététique appropriée tout en respectant l'intégrité de l'athlète. Il porte sur les critères suivants regroupés et jugés en 3 items :

→ Harmonie du corps, symétrie, ligne ainsi que l'équilibre des masses musculaires **sont les critères prioritaires** de cette discipline

Le bas du corps doit être le plus proportionnel et harmonieux possible avec le haut du corps, les athlètes doivent avoir une musculature **tonique et ferme**.

Les athlètes doivent avoir des formes, volume musculaire relativement prononcé et harmonieux sur l'ensemble du corps sans pour autant avoir de tissus adipeux visible.

L'apparence corporelle de ces athlètes est plutôt bien musclée, gracieuse, élégante et charismatique avec une démarche et attitude gracieuse.

Les athlètes doivent être souriants et dynamiques. Toute **vulgarité**, ou non-respect des poses et bonnes mœurs sera sanctionné, et peut entraîner la disqualification de l'athlète.

→ Toute pose similaire au culturisme ou trained figures sera sanctionnée ou entrainera une disqualification

Eléments très important dans la notation :

La maigreur sera jugée défavorablement et sanctionnée, et peut amener la disqualification de l'athlète.

Nota : les athlètes devront être bien proportionnées avec un minima d'hypertrophie, de sèche, avec un galbe musculaire prononcé. Elles doivent impérativement avoir des formes, bras, épaules et un dos joliment formé et développé, des cuisses et fessiers bien galbés, développés et bien toniques sans pour autant entrer dans l'excès.

ARTICLE 2 : PREMIER PASSAGE

Les athlètes se présentent en maillot.

1 PREMIERE ETAPE : LA PRESENTATION

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène et seront présentés par le chairman. L'athlète effectuera à l'appel de son dossard et / ou nom un pas en avant pour se rendre visible de tous. Il devra adopter une position qui le mettra en valeur, sans changer de place ou tourner sur lui-même.

2 DEUXIEME ETAPE : LES COMPARAISONS

Dans un premier temps sous les ordres du chairman, les athlètes effectueront les poses corrigées. Ils feront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour à gauche afin de présenter leur autre profil, et enfin les athlètes termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

Avant toute éventuelle comparaison, selon le nombre d'athlète le principe du tiroir peut être effectué. Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie effectueront de nouveaux les poses corrigées. Après avoir été remis dans l'ordre des dossards, les athlètes seront alignés en fond de scène.

Des comparaisons par 3 peuvent être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le(s) physique(s) de(s) athlète(s) et affiner leur classement. Les poses corrigées seront refaites sous la direction du chairman.

Les demandes de comparaisons seront énoncées par le responsable de table.

ARTICLE 3 : DEUXIEME PASSAGE

La tenue est au choix de l'athlète. L'athlète devra respecter les bonnes mœurs, l'absence d'animaux, d'armes, insignes religieux ou politiques, etc. Liste non exhaustive. Lors de la pesée/mesure la tenue sera vérifiée et ou non validée.

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur fond de scène.

Les athlètes effectueront tour à tour dans l'ordre des dossards un passage de 45'' devant les juges (voir annexe passage en T) avant de revenir à leur place initiale en fond de scène.

La musique est choisie par l'organisation et sera la même pour tous les athlètes. La partition dure 45'' et se coupera automatiquement à l'issue du temps réglementaire. L'athlète devra rejoindre dans les plus brefs délais sa place en fond de scène dès l'arrêt de la musique.

Ce passage permet de départager les ex aequo.

TITRE VI : MEN PHYSIQUES

Critères de jugement et déroulement des compétitions

(Voir annexe spécifique)

ARTICLE 1 : CRITERES DE JUGEMENT (voir annexe spécifique)

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier, et d'une diététique appropriée tout en respectant l'intégrité de l'athlète. Il porte sur les critères suivants regroupés et jugés en trois items :

→ Harmonie du corps, symétrie, et ligne sont les critères les plus importants de cette discipline.

Les athlètes doivent avoir une musculature tonique et ferme. Ils doivent posséder un bon volume musculaire harmonieux sans pour autant avoir de tissus adipeux visible.

L'apparence corporelle de ces athlètes est :

- large des épaules,
- bien formé
- élancée, gracieux, et assez massif

Les athlètes doivent être souriants et dynamiques. Toute **vulgarité**, ou non-respect des poses et bonnes mœurs sera sanctionné, et peut entraîner la disqualification de l'athlète.

→ En aucun cas les athlètes doivent faire des poses apparentées au culturisme

ARTICLE 2 : PREMIER PASSAGE

Les athlètes se présentent en short ou en boxer.

1 PREMIERE ETAPE : LA PRESENTATION

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène et seront présentés par le chairman. L'athlète effectuera à l'appel de son dossard un pas en avant pour se rendre visible de tous. Il devra adopter une position qui le mettra en valeur, sans changer de place ou tourner sur lui-même.

2 DEUXIEME ETAPE : LES COMPARAISONS

Dans un premier temps sous les ordres du chairman, les athlètes effectueront les poses corrigées. Ils feront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour à gauche afin de présenter leur autre profil, et enfin les athlètes termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

Avant toute éventuelle comparaison, selon le nombre d'athlète le principe du tiroir peut être effectué. Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie effectueront de nouveaux les poses corrigées. Après avoir été remis dans l'ordre des dossards, les athlètes seront alignés en fond de scène.

Des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le(s) physique(s) de(s) athlète(s) et affiner leur classement. Les poses corrigées seront refaites sous la direction du chairman.

Les demandes de comparaisons seront énoncées par le responsable de table.

ARTICLE 3 : DEUXIEME PASSAGE

La tenue est au choix de l'athlète. L'athlète devra respecter les bonnes mœurs, l'absence d'animaux, d'armes, insignes religieux ou politiques, etc. Liste non exhaustive. Lors de la pesée/mesure la tenue sera vérifiée et ou non validée.

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur fond de scène.

Les athlètes effectueront tour à tour dans l'ordre des dossards un passage de 45'' devant les juges (voir annexe passage en T) avant de revenir à leur place initiale en fond de scène.

La musique est choisie par l'organisation et sera la même pour tous les athlètes. La partition dure 45'' et se coupera automatiquement à l'issue du temps réglementaire. L'athlète devra rejoindre dans les plus brefs délais sa place en fond de scène dès l'arrêt de la musique.

TITRE VII : COUPLES

Les culturistes et les body move peuvent constituer des couples (homme et femme).
Il n'y a qu'un seul passage : la chorégraphie.

Critères de jugement et déroulement des compétitions

(Voir annexe spécifique)

ARTICLE 1 : CRITERES DE JUGEMENT (voir annexe spécifique)

Harmonie du couple durant la prestation

La relation musique mouvement

La qualité d'exécution des mouvements.

→ Nota : la chorégraphie et gestuelle des deux athlètes composant le couple doit être parfaitement orchestrée sur la musique

ARTICLE 2 : LES PASSAGES

22

1 PREMIERE ETAPE : LA PRESENTATION

Sous la direction du chairman tous les couples montent sur scène. Le chairman présente chaque couple dans l'ordre croissant des dossards. A l'appel de leur numéro de dossard le couple fait un pas en avant. Une pose libre est autorisée.

Une fois tous les couples présentés, ces derniers descendent de scène avant de passer pour leur prestation chorégraphiée.

L'harmonie du couple ainsi que sa qualité musculaire représente 31% de la note

→ DEUXIEME ETAPE : La chorégraphie

A l'appel de leur numéro de dossard le couple monte sur scène afin d'exécuter sa chorégraphie

La musique peut démarrer lors de l'entrée en scène, ou à la demande du couple une fois en place sur scène. Le choix sera précisé lors de la distribution des dossards

A l'issue de la prestation le couple redescendra de scène

Durée : 2 mn

La chorégraphie du couple représente 69% de la note.

TITRE VII : ORGANISATION DES PASSAGES IMPOSES, exemple :

Masters 3	pas de catégorie de poids
Masters 2	- 75kgs
Masters 2	+ 75kgs
Masters femmes	- 52kgs
Master Trained Figures	- 1m63
Master Trained Figures	+ 1m63
Masters 1	- 70kgs
Masters 1	- 75kgs
Masters 1	+ 75kgs
Masters femmes	+ 52kgs
Juniors hommes	- 75kgs
Juniors hommes	+ 75kgs
Senior Trained Figures	- 1m63
Espoirs hommes	- 75kgs
Espoirs hommes	+ 75kgs
Juniors femmes	pas de catégorie de poids
Espoirs femmes	pas de catégorie de poids
Séniors hommes	- 65 kgs
Séniors hommes	- 70 kgs
Séniors femmes	- 52 kgs
Séniors hommes	- 75 kgs
Séniors femmes	+ 52 kgs
Séniors hommes	- 80 kgs
Séniors hommes	- 85 kgs
Séniors hommes	+ 85 kgs
Senior Trained Figures	+ 1m63
Men physique	- 1m75
Bikini Fitness	- 1m63
Men physique	+1m75
Bikini Fitness	+ 1m63
Body Move femmes	pas de catégorie de poids
Body Move hommes	pas de catégorie de poids

TITRE VIII : ORGANISATION DES PASSAGES LIBRES ET CHOREGRAPHIE, exemple :

Masters 3	pas de catégorie de poids
Masters 2	- 75kgs
Masters 2	+ 75kgs
Masters femmes	- 52kgs
Masters femmes	+ 52kgs
Masters Trained Figures	- 1m63
Masters Trained Figures	+ 1m63
Masters 1	- 70kgs
Masters 1	- 75kgs
Masters 1	+ 75kgs
Juniors hommes	- 75kgs
Juniors hommes	+ 75kgs
Trained Figures	- 1m63
Espoirs hommes	- 75kgs
Espoirs hommes	+ 75kgs
Juniors femmes	pas de catégorie de poids
Espoirs femmes	pas de catégorie de poids
Séniors hommes	- 65 kgs
Séniors hommes	- 70 kgs
Séniors femmes	- 52 kgs
Séniors hommes	- 75 kgs
Séniors femmes	+ 52 kgs
Séniors hommes	- 80 kgs
Séniors hommes	- 85 kgs
Séniors hommes	+ 85 kgs
Seniors Trained Figures	+ 1m63
Men physique	- 1m75
Bikini Fitness	- 1m63
Men physique	+1m75
Bikini Fitness	+ 1m63
Couples	pas de catégorie de poids
Body Move femmes	pas de catégorie de poids
Body Move hommes	pas de catégorie de poids

Nota : voir les annexes pour plus de précisions.