

# BIKINI FITNESS



## Saison 2021-2022

Toutes les photos utilisées dans ce livret ont été prises pendant des compétitions. Elles sont libres de droit et utilisées exclusivement dans un but éducatif et règlementaire.

*Chaque athlète peut demander le retrait de sa photo.*





## Sommaire :

- 1 : La tenue
- 2 : Les passages
- 3 : Les critères de jugement
- 4 : Poses imposées
- 5: Poses et postures interdites

# 1 : La tenue :



## La tenue 1<sup>er</sup> passage

### → Maillot :

- Strass autorisés
- brillants ou effet paillettes autorisé
- Maillot deux pièces obligatoire
- Système d'attache du maillot libre
- Chaussures à talons ouvertes ou fermées

## La tenue 2<sup>ème</sup> passage

### → Tenue libre:

- en respectant les bonnes mœurs ,
- absence de signes religieux ou politiques ,
- armes interdites

→ bijoux, piercings autorisés mais sans excès

→ Le tan doit être bien réparti (corps et visage), sec au touché lors de la montée sur scène

→ L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire.

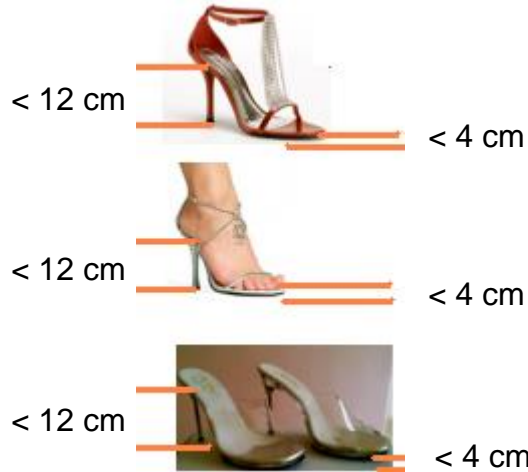
→ Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

# La tenue 1<sup>er</sup> passage :

## Bikini Fitness

### Les chaussures

OK



Le maillot doit être d'une seule et même couleur, Les « agréments » de type strass, sequins, paillettes sont autorisés et peuvent avoir des reflets de couleurs différentes.

Le maillot doit recouvrir un minima le fessier

Le maillot ne doit pas être trop « échancré » au niveau du pubis.

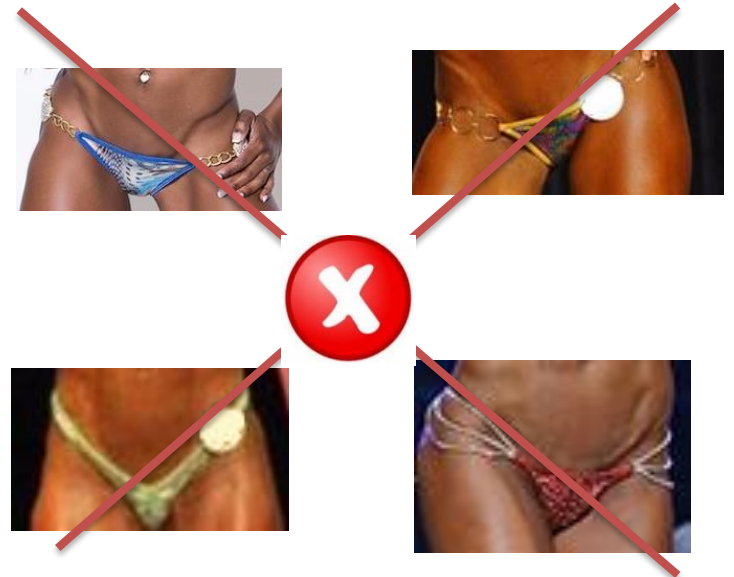
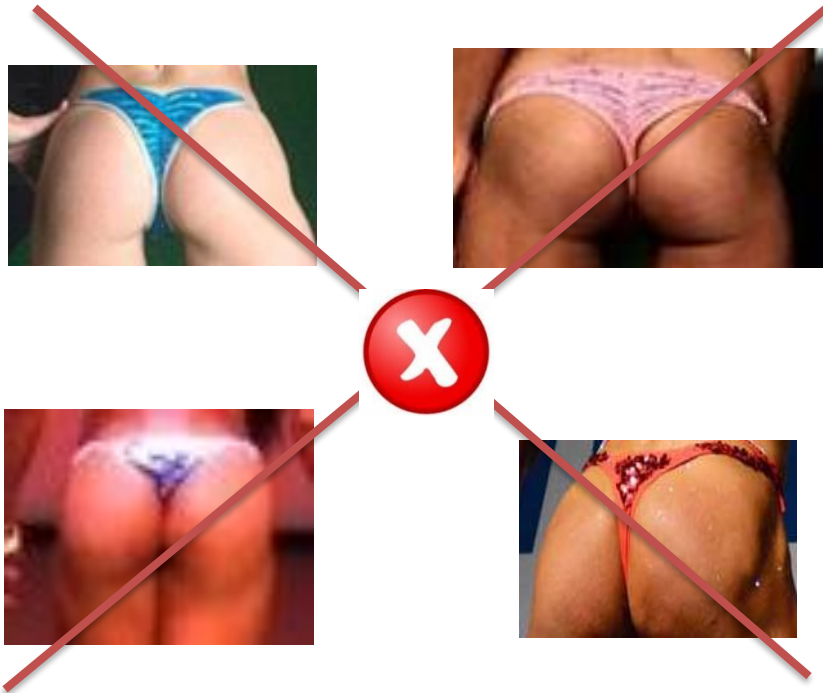


Largeur cote 1cm « plein » minimum quelle que soit la « matière »



# Bikini Fitness

## Tenues non réglementaires



## La tenue 2<sup>ème</sup> passage :





## 2 : Les passages:

### Premier passage : poses imposées (matin) :

***Les athlètes d'une même catégorie se présentent en maillot.***

Sous les ordres du chairman, après présentation en fond de scène, et s'être avancés sur la ligne de comparaison, les athlètes effectuent :

- 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 terminent par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau de face.

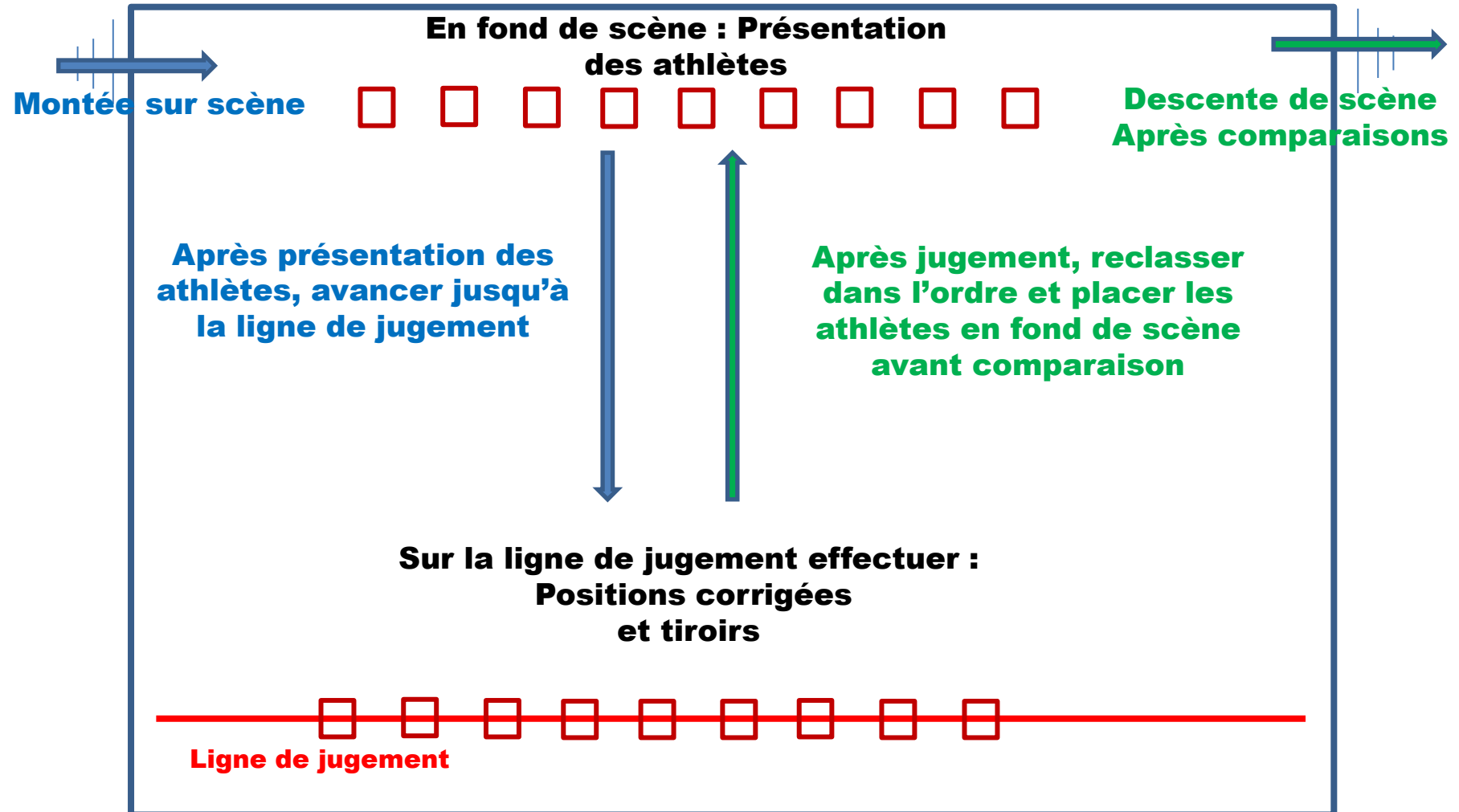
Selon le nombre d'athlètes un tiroir peut être effectué. Tous les athlètes effectuent de nouveaux les poses corrigées. Après avoir été remis dans l'ordre des dossards, les athlètes sont alignés en fond de scène.

Des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le physique des athlètes et affiner leur classement. Les demandes de comparaisons seront énoncées par le chef de table.



## 2 : Les passages:

Premier passage pour poses imposées:





## 2 : Les passages:

### Deuxième passage (après midi):

*Les athlètes d'une même catégorie se présentent sur scène avec la tenue de leur choix.*

Sous les ordres du chairman, après présentation en fond de scène, les athlètes effectuent individuellement un passage en "T" d'une durée de 45 secondes devant les juges avant de revenir à leur place initiale en fond de scène.

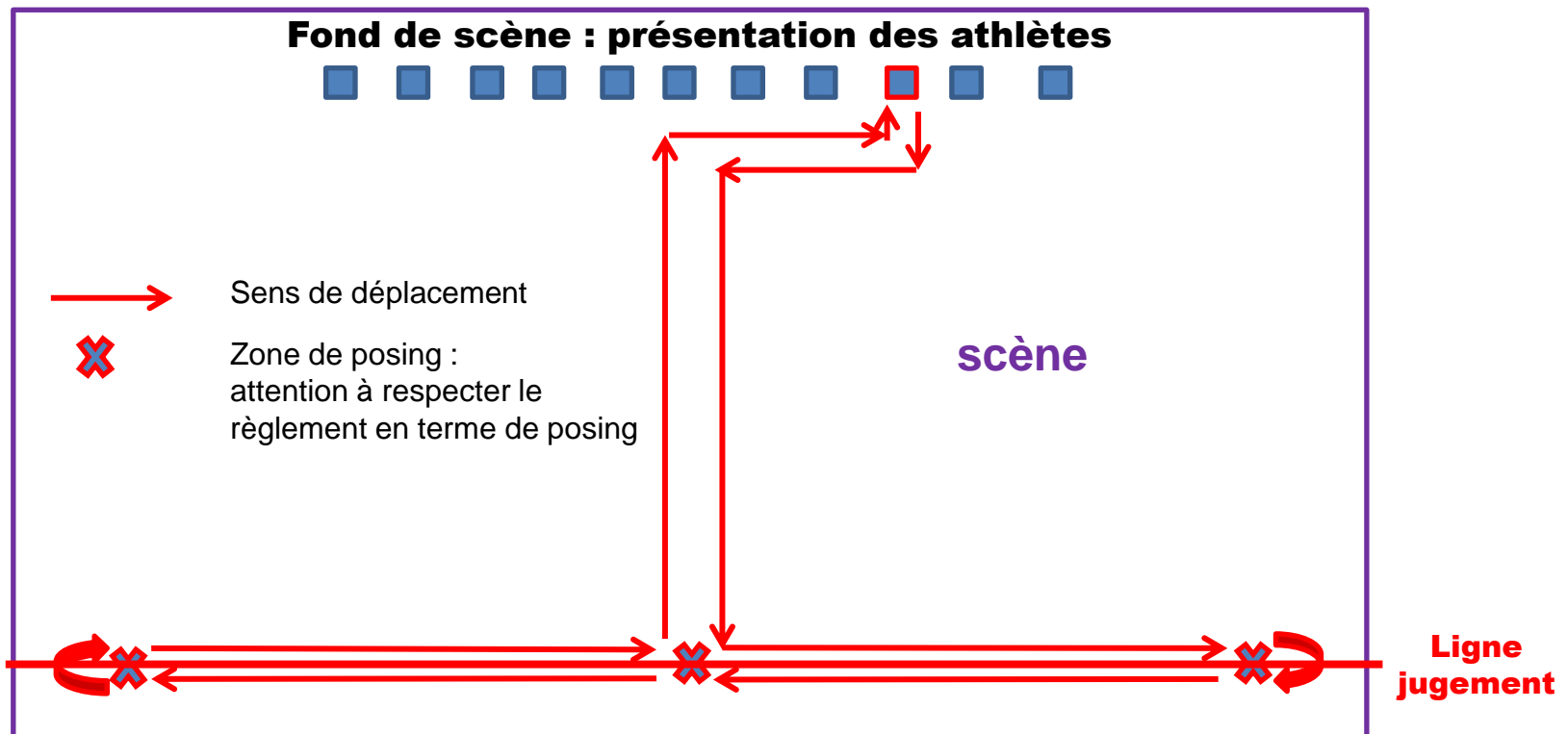
#### Nota important:

- 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. Tout manquement sera sanctionnés voir disqualifier

## 2 : Les passages:

### Deuxième passage libre en « T »:

Passage en "T". Durée : 45 secondes. Ce passage est le même pour les athlètes féminines et pour les athlètes masculins



## 3 : Les critères de jugement Bikini Fitness:

Critères d'ensemble :

- La condition physique générale des compétiteurs reflétant un entraînement régulier
- La ligne, la symétrie,
- La définition musculaire
- La tonicité musculaire
- La présentation



## 3 : Les critères de jugement Bikini Fitness:

Critères plus spécifiques :

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



### 3 : Les critères de jugements Bikini Fitness:

#### **Eléments très important dans la notation :**

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

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

