



RÈGLEMENT et CATÉGORIES





RÈGLEMENT ANTIDOPAGE	6
RÈGLEMENT ANTIDOPAGE 2023	8
PROCÉDURE	9
EXPULSION	11
POLITIQUES ET PROCÉDURES DU CONI	11
INTERDICTION DES IMPLANTS MUSCULAIRES	12
ESPRIT SPORTIF	12
JUGES FÉDÉRAUX	13
CATÉGORIES MASCULINES :	14
CATÉGORIES FÉMININES :	15
CATÉGORIES SPÉCIALES :	15
CATÉGORIES MASTER ET JUNIOR	16
DIVISION PAR HAUTEUR	16
SCORE DU CLASSEMENT DE LA COURSE	16
LA MUSCULATION	17
CRITÈRE D'ÉVALUATION	17
PROCÉDURE DU CONCOURS	18
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	18
SYMÉTRIE:	18
MUSCULITÉ :	18
ROUTINE:	19
VÊTEMENTS	20
COULEUR DE PEAU	20
INSCRIPTION	20
PHYSIQUE DES HOMMES	21
CRITÈRE D'ÉVALUATION	21



PROCÉDURE DU CONCOURS	22
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	22
SYMÉTRIE:	22
MUSCULITÉ :	23
T-Walk ou I-Walk :	24
VÊTEMENTS	25
COULEUR DE PEAU	25
INSCRIPTION	25
CRITÈRE D'ÉVALUATION	26
PROCÉDURE DU CONCOURS	26
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	27
SYMÉTRIE:	27
POSE ET PRÉSENTATION :	27
MUSCULITÉ :	27
CONDITION:	28
ROUTINE:	28
COULEUR DE PEAU	29
INSCRIPTION	29
Musculation HP-3	30
CRITÈRE D'ÉVALUATION	30
PROCÉDURE DU CONCOURS	30
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	30
VÊTEMENTS	30
COULEUR DE PEAU	30
INSCRIPTION	30
BIKINI FEMME	31
CRITÈRE D'ÉVALUATION	31
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	32
SYMÉTRIE:	32
T-Walk ou I-Walk :	33
VÊTEMENTS	34
COULEUR DE PEAU	35
INSCRIPTION	35
FIGURINE FEMME	36
CRITÈRE D'ÉVALUATION	36



DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	37
SYMÉTRIE:	37
T-Walk ou I-Walk :	38
VÊTEMENTS	39
COULEUR DE PEAU	40
INSCRIPTION	40
PHYSIQUE DES FEMMES	41
CRITÈRE D'ÉVALUATION	41
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	41
SYMÉTRIE:	41
MUSCULITÉ :	41
ROUTINE:	42
VÊTEMENTS	43
COULEUR DE PEAU	44
INSCRIPTION	44
MUSCULATION FEMME	45
CRITÈRE D'ÉVALUATION	45
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	45
SYMÉTRIE:	45
MUSCULITÉ :	45
ROUTINE:	46
VÊTEMENTS	47
COULEUR DE PEAU	48
INSCRIPTION	48
MODÈLE SPORTIF FEMME	49
CRITÈRE D'ÉVALUATION	49
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	49
SYMÉTRIE:	49
T-Walk ou I-Walk :	51
VÊTEMENTS	52
COULEUR DE PEAU	52
INSCRIPTION	52
PARATHLÈTES (PROPRES MOTRICITÉS)	53
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	53
SYMÉTRIE:	53



POSE ET PRÉSENTATION :	53
MUSCULITÉ :	53
CONDITION:	54
ROUTINE:	54
COULEUR DE PEAU	55
INSCRIPTION	55
PARATHLÈTES (FAUTEUIL ROULANT)	56
DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS	56
SYMÉTRIE:	56
POSE ET PRÉSENTATION :	56
MUSCULITÉ :	56
CONDITION:	57
COULEUR DE PEAU	57
INSCRIPTION	57
PAIRES DE MODÈLES	58
DESCRIPTION	58
COULEUR DE PEAU	59
INSCRIPTION	59
PAIRES DE MUSCULATION	60
DESCRIPTION	60
COULEUR DE PEAU	61
INSCRIPTION	61
ANNEXE	62



RÈGLEMENT ANTIDOPAGE

Tous les athlètes inscrits à NATURALBODY/WLNB, amateurs ou PRO, acceptent pleinement le règlement et donc aussi la pratique liée au contrôle antidopage réalisé en privé par NATURALBODY/WLNB.

L'athlète, une fois affilié et ayant obtenu la carte appropriée, accepte pleinement ce règlement, y compris ce qui est précisé ci-dessous concernant les contrôles antidopage.

Dans ce cas, l'athlète compétitif inscrit s'engage à effectuer le contrôle antidopage à tout moment de l'année sur demande et pendant les épreuves.

Il accepte donc également le choix du personnel désigné par NATURALBODY/WLNB, les méthodes utilisées pour le prélèvement et le laboratoire qui lui est affilié pour les analyses.

Pour éviter des problèmes liés à l'inscription des athlètes de compétition et à l'exécution du contrôle antidopage, NATURALBODY/WLNB établit que les inscriptions doivent être effectuées AU PLUS TARD le 31 janvier de l'année 2023.

Dans tous les cas, la Direction est disponible pour discuter de tout cas personnel, sous réserve de communication écrite à l'adresse email suivante

~~wnlb.naturalbody@gmail.com~~

L'enregistrement effectué après ce délai entraînera donc le risque que NATURALBODY/WLNB puisse également rejeter les demandes d'enregistrement demandées. Lors de son inscription, l'athlète compétitif est tenu de signer une déclaration qui le rendra disponible pour le contrôle antidopage et acceptera les conséquences d'un "*positivité*", comme des disqualifications et des amendes.

Les athlètes dont le contrôle antidopage est positif ne pourront plus demander une inscription aux événements NATURALBODY/WLNB.

Aussi:

- Tous les athlètes contrôlés signent une déclaration attestant qu'ils n'ont JAMAIS utilisé de substances interdites, conformément aux règlements NATURALBODY/WLNB et conformément au Code antidopage de l'AMA. Le test antidopage est conforme aux procédures et au code en vigueur de l'ONAD Italie.



- La liste actuelle des substances interdites suit les préceptes de l'AMA
- NATURALBODY/WLNB effectuera également des analyses de sang pour évaluer les niveaux d'hormones et la fonction hépatique et rénale à chaque événement ainsi que des tests aléatoires pour les athlètes inscrits tout au long de l'année.
- Si les contrôles susmentionnés révèlent des résultats physiologiquement anormaux ou qui indiquent un risque pour la santé du sportif, NATURALBODY/WLNB suspendra immédiatement le sportif.
- Cette suspension restera active jusqu'à ce que l'athlète fournisse lui-même à l'association la preuve prouvée que les valeurs susmentionnées ne constituent pas une preuve ou un risque pour le sujet.
- Les contrôles comprennent également un examen corporel complet pour détecter toute trace d'injections/perfusions/bosses/anomalies et toute autre caractéristique suspecte.
- Si un athlète est testé positif à une substance interdite, il sera immédiatement retiré et suspendu des compétitions et risquera une disqualification d'un minimum de 6 mois à 10 ans.
- L'entraîneur de l'athlète reconnu positif sera radié et disqualifié de l'association NATURALBODY/WLNB pour 10 ans.
- NATURALBODY/WLNB donnera cependant la possibilité d'effectuer une contre-analyse uniquement dans un établissement reconnu par l'organisme international WADA au plus tard 20 jours à compter de la réception de la communication écrite.
- Alternativement, l'athlète peut autoriser NATURALBODY/WLNB à utiliser le deuxième échantillon pour effectuer un nouveau contrôle antidopage (qui sera toutefois à la charge de l'athlète et dont les coûts seront notifiés par e-mail par NATURALBODY/WLNB).
- L'athlète est conscient et accepte sans réserve que les résultats des contrôles antidopage auxquels il sera soumis, tant positifs que négatifs, pourront être publiés, avec ses données personnelles et les éventuelles substances interdites détectées, sur les supports papier et en ligne connectés à le CORPS NATUREL/WLNB.



- Il est de la responsabilité de l'athlète de connaître les substances interdites figurant sur la liste. **L'ignorance n'est pas autorisée comme excuse.**
- En outre, l'athlète est conscient du fait que ces procédures sont troisièmes par rapport à celles que le CONI, à travers NADO ITALIA, ou le Ministère de la Santé à travers les Unités Anti-Publicité des Carabiniers peuvent vérifier de leur propre initiative avant ou pendant la course.

RÈGLEMENT ANTIDOPAGE 2023

<https://www.nadoitalia.it/it/normativa/nazionale/norme-sportive-antidoping.html> **LISTE DES**

SUBSTANCES ET MÉTHODES INTERDITES PAR L'AMA

https://www.nadoitalia.it/images/lista-wada/2021list_en.pdf



PROCÉDURE

A) Hors saison

Le test commence par l'administration d'un litre d'eau à l'athlète qui, dans les 60 minutes, doit produire un échantillon d'urine suffisant pour être analysé.

Par la suite nous continuerons avec le prélèvement d'un échantillon de sang intraveineux qui servira à vérifier la fonction rénale et hépatique ainsi que à contrôler certains taux d'hormones.

Le défaut d'adhésion ou l'incapacité antérieure entraîne la suspension et l'éventuelle expulsion de l'athlète de l'association (sauf cas de force majeure à évaluer au cas par cas) et l'exclusion des compétitions NATURALBODY/WLNB pour un minimum de 6 mois jusqu'à 10 ans.

Un test antidopage urinaire positif effectué par un laboratoire accrédité par l'AMA entraîne l'exclusion immédiate de l'athlète de l'association pour une durée minimale de 6 mois jusqu'à 10 ans, AVEC RÉVOCATION POSSIBLE DE TOUS LES TITRES GAGNÉS.

L'association NATURALBODY/WLNB se réserve le droit de faire appel devant les tribunaux compétents pour atteinte à l'image de l'Association elle-même, imputée au cas d'espèce.

En signant ce règlement, l'athlète accepte sans réserve la procédure décrite ci-dessus et le nom du laboratoire accrédité par l'AMA (indiqué par NATURALBODY/WLNB) dans lequel les examens seront effectués.

B) Dans le contexte de la concurrence

Tous les athlètes membres de NATURALBODY/WLNB doivent signer une décharge de responsabilité qui dégage la fédération, la direction, le promoteur et tout autre membre impliqué dans l'opération des responsabilités liées à la procédure antidopage.

Les athlètes ne pourront pas participer sans signer tous les formulaires nécessaires.

Les athlètes acceptent les résultats des tests comme définitifs et juridiquement contraignants et acceptent de respecter les résultats en ce qui concerne la participation aux événements NATURALBODY/WLNB.



Les détails spécifiques des tests effectués sont exposés ci-dessous.

• **TESTS DE SANG ET TESTS D'URINE** Comme

au point A)

o Un test antidopage urinaire positif effectué par le laboratoire entraînera l'annulation de la place de l'athlète à la compétition et son expulsion immédiate de NATURALBODY/WLN pour 10 ans.

o Le résultat anormal des valeurs sanguines entraînera ce qui précède dans ce document

o Si l'athlète refuse de se soumettre au test, il sera expulsé de l'association par un minimum de 6 mois à 10 ans.

o En cas de positivité ou de refus des tests, la Fédération se réserve le droit d'engager une action en justice devant les tribunaux compétents.

o Si l'athlète, ayant donné son consentement, communique à l'association qu'il ne

procéder aux tests ou s'auto-exclure de la course ou s'auto-suspendre de l'association, il sera immédiatement exclu de l'association et ne pourra pas participer aux compétitions pendant 10 ans.

o L'athlète est conscient et accepte sans réserve que les résultats des tests

les tests antidopage auxquels il sera soumis, tant positifs que négatifs, pourraient être publiés, avec vos données personnelles et les éventuelles substances interdites détectées,

sur supports papier et en ligne connectés à NATURALBODY/
WLN.

o Une fois l'enregistrement effectué, qui, comme mentionné, implique l'acceptation complète du présent règlement, dans les cas de

- Auto-exclusion,
- auto-suspension,
- la positivité,
- rejet,
- anomalies

et toutes autres éventualités entrant en conflit avec le code de déontologie de

l'association présenté dans ce document, **ILS NE SERONT PAS FOURNIS**

REMBOURSEMENTS DE TOUTE SORTE.



EXPULSION

Lorsque les cas décrits ci-dessus se produisent, le Président convoquera d'urgence une commission spéciale, composée de lui-même et de deux autres membres du conseil d'administration.

Ce conseil décidera de l'exclusion du membre et de la gravité de l'infraction, ainsi que des procédures à adopter pour protéger l'association et son image.

POLITIQUES ET PROCÉDURES DU CONI

NATURALBODY/WLNB est une association de sport amateur affiliée à un organisme de promotion du sport reconnu par le CONI.

Ses épreuves compétitives sont soumises au règlement antidopage en vigueur du CONI qui prévoit des contrôles surprises effectués par des médecins du sport envoyés par le ministère de la Santé. Par conséquent, si un contrôle antidopage supplémentaire devait être effectué par NADO ITALIA et/ou le Ministère de la Santé, étant donné que le prélèvement des échantillons est effectué selon la méthode du « double échantillon », le laboratoire désigné recevra les échantillons « A » et « B ». " ». Ci-dessous le mode opératoire

- L'échantillon étiqueté « A » sera examiné en premier.
- En cas de positivité, l'athlète a le droit, à ses frais, dans un délai de 7 jours, de faire analyser également l'échantillon « B » dans le même laboratoire où le premier échantillon a été examiné.
 - Les résultats du deuxième examen, s'ils sont différents de ceux du premier, seront contraignant et définitif (si les résultats du deuxième échantillon sont négatifs, l'athlète maintient son inscription et son éligibilité NATURALBODY/WLNB ; le classement dans la course dans laquelle la positivité a été trouvée reste inchangé).
- En cas de résultat négatif, les résultats sont considérés comme définitifs et contraignants.
 - En cas de test positif, l'athlète sera expulsé de l'association et ne sera pas renvoyé pas de frais.
 - NATURALBODY/WLNB pourra également tenter une action contre l'athlète et demander le remboursement intégral de toute amende qui lui aurait été imposée par le CONI, ainsi qu'une compensation adéquate pour les dommages.



INTERDICTION DES IMPLANTS MUSCULAIRES

Aucun athlète NATURALBODY/WLNB ne peut participer à une compétition si des implants musculaires chirurgicaux (par exemple, mollets) sont présents dans le but d'améliorer les performances et/ou l'apparence.

Les implants pour des raisons purement esthétiques (par exemple, les implants mammaires chez les femmes) sont généralement acceptés, bien que la direction de NATURALBODY/WLNB puisse évaluer l'acceptation de ce type d'implants chaque année.

Lorsque ces systèmes sont évalués différemment (négativement), NATURALBODY/WLNB utilise le "*non-rétroactivité*" et permet aux sujets qui possèdent actuellement des implants esthétiques de continuer à concourir.

ESPRIT SPORTIF

Les athlètes qui font preuve d'un mauvais esprit sportif lors d'une compétition seront bannis des événements NATURALBODY/WLNB pendant au moins un an, selon la gravité de l'infraction.

La durée de la disqualification sera fixée par le conseil d'administration et communiquée à l'athlète par courrier recommandé ou par courrier électronique certifié.

Signification de « mauvais esprit sportif »:

1. Ne pas accepter ou détruire le trophée ou la médaille sur scène ou dans les environs.
2. Quittez la scène pendant la cérémonie de remise des prix.
3. Ne vous présentez pas au spectacle du soir sans communiquer un motif valable au président de la course ou au promoteur.
4. Utiliser un comportement, un langage ou des gestes offensants envers les juges, les présentateurs ou tout membre de l'organisation ou du public et des athlètes tout au long de l'événement ou sur tout moyen de communication, y compris moi réseaux sociaux.
5. Les insultes, injures, etc. constituent également un comportement antisportif passible de disqualification menaces, calomnies et tous propos dénigrants, par tous moyens et de quelque manière que ce soit.
exprimé à tout moment (même avant ou après la compétition, via internet et/ou sur les réseaux sociaux), visant à porter atteinte au prestige, au décorum et à l'honorabilité de NATURALBODY/WLNB, de ses membres, gérants et juges et athlètes.



JUGES FÉDÉRAUX

NATURALBODY/WLNB exige que les juges fédéraux rejoignent l'association en tant que membres AU PLUS TARD le 31/01/2023.

La cotisation pour l'adhésion en tant que Juge du projet Naturalbody/WLNB est de 100,00 euros et doit être versée sur le compte courant : ASD SPARTA MMA CS

La figure du Juge Fédéral NATURALBODY/WLNB doit se démarquer par :

- Direction
- Impartialité'
- Gravité'
- Garant de l'esprit sportif
- Garant de l'application de ce règlement
- Transparence
- Objectivité'

Il s'ensuit que s'il existe des Juges Fédéraux qui occupent également le rôle d'Entraîneur, lors des compétitions dans lesquelles ils sont appelés à remplir le rôle de Juge, ils ÉVITENT ABSOLUMENT tout contact avec leurs athlètes en compétition.

Ceci à l'INTÉRIEUR et à l'EXTÉRIEUR du lieu de compétition, y compris les salles proximales externes et les coulisses.

Ils devront également se lever de la table du jury et quitter la salle lorsqu'un de leurs athlètes est présent sur scène.

À la discrétion du Président du Jury, un JUGE SUPPLÉANT sera nommé qui remplira temporairement le rôle de Juge en conflit d'intérêts.

Tout comportement qui s'écarte de ces directives sera IMMÉDIATEMENT sanctionné par des actions allant de l'EXCLUSION SOUDAINE du Juge qui n'a pas respecté ces règles, jusqu'à son expulsion ultérieure. *ad vitam* par l'Association et toutes répercussions, notamment juridiques, que la Fédération juge opportun de prendre en considération pour se protéger de tout dommage causé à son image.



CATÉGORIES

NATURALBODY/WLNB adopte une subdivision en catégories de **HAUTEUR** de tous les participants aux compétitions de musculation masculines.

Les catégories de compétition, lorsqu'il y a plus de 10 athlètes par catégorie, peuvent être divisées en plusieurs sous-catégories, toujours en fonction de la taille.

CATÉGORIES MASCULINES :

- **MUSCULATION POUR HOMMES**
 - o Ouvrir
 - o Junior < 24 ans
 - o Master
 - > 40 ans
 - > 45 ans
 - > 50 ans
 - o Grands Maîtres
 - > 60 ans
- **MUSCULATION HOMME HP -3**
 - o Ouvrir
- **PHYSIQUE DES HOMMES**
 - o Ouvrir
 - o Juniors < 24 ans o Masters
 - de plus de 40 ans
- **PHYSIQUE CLASSIQUE POUR HOMMES**
 - o Ouvrir
 - o Maître
 - > 40 ans
 - > 45 ans
 - > 50 ans



CATÉGORIES FÉMININES :

- **BIKINI FEMME**
 - o Ouvrir
 - o Juniors < 24 ans
 - o Masters > 35 ans
- **FIGURINE FEMME**
 - o Ouvrir
 - o Maître
 - > 35 ans
 - > 40 ans
- **PHYSIQUE DES FEMMES**
 - o Ouvrir
- **BB FEMME**
 - ou Ouvrir
- **MODÈLES SPORTIFS FEMMES**
 - o Ouvrir

CATÉGORIES SPÉCIALES :

- **PARATHELTES (PROPRES MOTRICITÉS)**
 - o Ouvrir

Chaque catégorie est considérée comme valablement constituée dès qu'elle atteint au moins 3 membres.



CATÉGORIES MASTER ET JUNIOR

Pour les athlètes inscrits dans les catégories Master et Junior, la règle suivante est supposée :

o les limites d'âge (pour les juniors et les maîtres) sont assumées telles telles lors de la première compétition officielle ou sélection officielle qualifiant le Championnat National immédiatement après

olorsque l'athlète, qualifié de junior ou de Master, préfère concourir dans une autre catégorie (ex. Open), il faut faire un changement de catégorie à travers un nouveau concours de sélection et donc se qualifier dans la nouvelle catégorie participation.

DIVISION PAR HAUTEUR

Dans le cas où il y aurait plus de 10 athlètes par catégorie, des sous-catégories seront toujours créées en fonction de la taille (par exemple petit/grand, toujours avec une règle en vigueur qui garantit un nombre assez uniforme de participants par catégorie).

Tous les concurrents seront donc mesurés sans chaussures.

Ensuite, ils seront répartis équitablement en sous-catégories préétablies en fonction du nombre total de concurrents.

Dans le cas où deux ou plusieurs sous-catégories seraient formées, le premier classé dans chaque sous-catégorie pourra concourir au général (à la discrétion de l'organisateur ou du promoteur).

SCORE DU CLASSEMENT DE LA COURSE

Le score par athlète qui détermine le classement dans la course ne sera pris en compte que pour les 5 finalistes, à partir de la 6ème position le classement est considéré comme ex aequo.



ÉVALUATION DES CATÉGORIES

LA MUSCULATION

Cette section concerne toutes les catégories de Musculation (Open, Junior et Master) y compris la catégorie HP -3 (pour laquelle un ordre de priorité différent est prévu pour les critères d'évaluation, tel que précisé dans la section appropriée).

CRITÈRE D'ÉVALUATION

- 1) Symétrie**
- 2) Musculosité**
- 3) Brouillon**
- 4) Ton de peau**
- 5) Présence sur scène**

La présence de kystes sous-cutanés sur la région abdominale, qui peuvent être associés à une utilisation antérieure de GH, et tout signe de gynécomastie et/ou présence de cicatrices dues à une intervention chirurgicale pour enlever la gynécomastie seront soigneusement évalués.

L'impression générale du concurrent doit être audacieuse et agréable, elle doit faire preuve d'équilibre, de force et de plaisir de sa part.

La couleur, la carnation, le costume (qui doit couvrir plus de la moitié des fesses) et la présence scénique lors des poses seront également évalués.

La peau doit être rasée et bronzée, l'utilisation de teintures ou de cosses est recommandée (selon la compétition).



PROCÉDURE DU CONCOURS

- OU Les concurrents sont jugés par quart de tour (Round of Symmetry)
- OU Les concurrents sont évalués à travers 7 poses obligatoires (tours de musculature). Les
- OU concurrents seront comparés une ou plusieurs fois.
- OU Les concurrents effectueront des routines de pose sur la musique de leur choix (max 60 secondes)
- OU Cette routine sera à la discrétion du promoteur pour tous les athlètes ou seulement pour les 5 finalistes. Les
- OU concurrents effectueront un Posedown final qui, à la discrétion du promoteur, aura lieu pour tous les athlètes ou seulement pour les 5 finalistes.

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.

MUSCULITÉ :

Tour 1:

Les concurrents, positionnés sur l'alignement selon l'épreuve de symétrie, effectueront les poses obligatoires suivantes, convoquées par le Président du Jury :

1. Doubles biceps avant
2. Écartement latéral avant
3. Expansion thoracique (côté poitrine)
4. Triceps latéraux
5. Double biceps arrière
6. Spread latéral arrière
7. Abdominaux et cuisses
8. A la demande des juges : pose la plus musclée.



Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes resteront sur scène et suivront les instructions du jury en chef qui pourra procéder à d'autres interpellations.

ROUTINE:

Tour 4 :

Les finalistes, par ordre numérique, exécuteront leur routine individuelle. La routine de pose peut durer jusqu'à 60 secondes.

Les vêtements comprennent le costume classique de BB et éventuellement quelques accessoires de scène (à utiliser uniquement dans la routine individuelle) qui peuvent être présentés au jury AVANT le concours pour approbation spécifique.

Le tempo est pris en compte dès le début de la musique et non dès la première pose.

La musique, comme les poses, doit être arrêtée au bout de 60 secondes.

Pendant la routine, les athlètes doivent présenter leur physique et montrer leurs meilleures poses. La présentation doit être gérée du point de vue de la chorégraphie, de l'espace, les transitions doivent être cohérentes.

Les poses de la routine peuvent inclure non seulement des poses debout, mais également des poses à genoux, sur le côté et sur le dos.

Les concurrents doivent essayer de surprendre positivement tant les juges que les spectateurs. En plus des poses de musculation, les athlètes peuvent utiliser leurs compétences personnelles.



La routine de pose ne sera pas évaluée pour le classement des catégories mais sera évaluée pour les PRIX SPÉCIAUX qui restent cependant à la discrétion du promoteur.

Tour 5 :

Après avoir effectué toutes les routines,

1. Les 5 concurrents finalistes remonteront sur scène
2. Les athlètes se verront attribuer la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

VÊTEMENTS

Le costume de course doit répondre aux critères suivants : 1.

Il doit être brillant ou opaque

2. La couleur, le matériau et la structure dépendent de l'athlète

3. Aucune décoration, finition, embellissement ou ourlet.

4. La hauteur minimale des bords doit être de 2 cm et doit couvrir au moins la moitié de la fesse et toute la partie avant. 5. Pas de bijoux ni d'accessoires.

6. Aucun type d'accessoire n'est autorisé.

7. Il n'est pas permis de découvrir toute la fesse

COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible UNIQUEMENT aux athlètes.

Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition.

Les athlètes des catégories où est exécutée la routine qui n'ont pas envoyé la musique au préalable doivent la soumettre avec leur formulaire d'inscription.



PHYSIQUE DES HOMMES

Cette section concerne toutes les catégories MP (Open, Junior et Master).

CRITÈRE D'ÉVALUATION

La catégorie Men's Physique doit être comprise comme l'expression maximale d'une apparence athlétique et esthétique.

Les critères d'évaluation seront considérés comme suit :

- 1) Symétrie et proportions**
- 2) Harmonie et apparence athlétique**
- 3) Apparence et look du visage**
- 4) Présence sur scène**
- 5) Brouillon**
- 6) Muscularité**

Même s'il ne s'agit pas d'une catégorie de Bodybuilding, les athlètes doivent apporter sur scène une bonne musculature qui ne doit cependant pas être excessive par rapport aux deux autres paramètres.

La musculature et la tension excessive seront donc évaluées négativement.

L'impression générale et la présentation de l'athlète doivent être agréables et doivent exprimer énergie, force et vitalité.

L'évaluation prendra également en considération la variation de l'épiderme, sa couleur, son aspect et sa pose.

La peau doit être rasée et bronzée, l'utilisation de teintures ou de cosses est recommandée (selon la compétition).



PROCÉDURE DU CONCOURS

- OU Les concurrents sont jugés par quart de tour (Round of Symmetry)
- OU Les concurrents sont évalués à travers 5 poses obligatoires (tours de musculature). Les concurrents seront comparés une ou plusieurs fois.
- OU Les concurrents effectueront également une série de renforcement musculaire
- OU Les concurrents réaliseront un T-Walk ou un I-Walk individuel sur un fond musical joué par le réalisateur.

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les athlètes montent sur scène torse nu et pieds nus.

Les athlètes ne doivent pas être impolis, vulgaires ou afficher un comportement antisportif. Ce tour est noté selon les critères suivants :

1. La présentation générale du physique de l'athlète (impressions concernant les cheveux, le visage, etc. développement général de la forme et de l'apparence du corps) doit présenter un équilibre et symétrie appropriés. Les athlètes doivent également se présenter avec confiance et élégance.
2. Le tonus musculaire doit être globalement équilibré entre musculature et traction. Les groupes musculaires doivent avoir une apparence tonique et élégante avec un faible pourcentage de graisse corporelle. Un athlète jugé trop musclé ou trop mince sera pénalisé
3. Les athlètes doivent présenter l'idée d'être des hommes athlétiques, en bonne santé et attirants.

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.



Voici les quarts de tour qui seront nécessaires en détail :

1. Devant les juges : les athlètes se tiennent debout, une main sur la hanche, une jambe tournée en avant et légèrement sur le côté.

2. Les athlètes effectuent un quart de tour vers la droite, face au côté gauche du corps vers les juges. Le haut du corps légèrement tourné vers les juges, le regard dirigé vers eux. Ventre rentré, poitrine dehors, épaules en arrière, bras détendus le long du corps, coudes fléchis, pouces et doigts joints, paumes tournées vers l'avant.

vers le corps, les bras sont légèrement fléchis (en forme de verre). La position des mains doit impliquer une légère rotation de la partie supérieure vers la gauche, avec l'épaule gauche plus basse que la droite.

3. Les athlètes effectuent un quart de tour vers la droite, dos aux juges. Les pieds ne sont pas espacés de plus de 30 cm. Une main repose sur la hanche, l'autre dans une position détendue le long du corps.

4. Les athlètes se tiennent droits, le torse légèrement tourné vers les juges, face au regarde-les. Abdomen contracté, poitrine sortie, épaules en arrière et bras légèrement fléchis (en forme de coupe), la position des mains doit provoquer une légère rotation du haut du corps vers la droite avec l'épaule droite plus basse que la gauche.

5. Les athlètes reviennent en position avant

MUSCULITÉ :

Tour 1:

Les concurrents, positionnés sur l'alignement selon l'épreuve de symétrie, effectueront les poses obligatoires suivantes, convoquées par le président du jury :

1. Doubles biceps avant
2. Expansion thoracique (côté poitrine)
3. Triceps latéraux
4. Double biceps arrière
5. Abdominaux et cuisses.

Dans cette pose c'est "*informé*» l'athlète de relever le short en soulignant un développement adéquat des cuisses qui reste en équilibre avec le reste du corps.



Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

T-Walk ou I-Walk :

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes effectueront d'autres légendes, puis le T-Walk ou le I-Walk individuel (qui peut également impliquer tous les athlètes à la discrétion du promoteur).

Marche en T :

1. L'athlète atteint la position de départ et salue le jury et le public.
2. L'athlète se déplace vers le centre de la scène et exécute l'une des poses obligatoires.
3. L'athlète se déplace vers le côté gauche de la scène et exécute l'une des poses obligatoires.
4. L'athlète se déplace vers le côté droit de la scène et exécute l'une des poses obligatoires.
5. L'athlète revient au centre de la scène et exécute l'une des poses obligatoires.
6. L'athlète revient à la position de départ et remercie le public et le jury
7. L'athlète retourne au fond de la scène.

*** Durant le T-walk, aucune pose ne doit être répétée plus d'une fois.**

JE MARCHE:

1. L'athlète atteint la position de départ et salue le jury et le public.
2. L'athlète se déplace au centre de la scène et exécute 4 poses obligatoires.
3. L'athlète revient à la position de départ et remercie le public et le jury
4. L'athlète retourne au fond de la scène.

*** Durant le I-walk, aucune pose ne doit être répétée plus d'une fois.**



Tour 4 :

Après le T-walk, les athlètes se déplacent vers le centre de la scène en formant une rangée ordonnée en commençant par le numéro d'inscription le plus bas.

Les athlètes seront récompensés de la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

VÊTEMENTS

Des vêtements pour tous :

1. **Déguisement de surfeur**, il doit être au dessus du genou mais en dessous du nombril et doit suivre les critères suivants :

2. La couleur et le matériau sont choisis par le candidat.

3. Aucun costume serré ou extensible n'est autorisé.

4. Aucun logo n'est autorisé sur le costume, à l'exception de la marque du fabricant

5. Les accessoires ou bijoux ne sont pas autorisés, ainsi que les gestes vulgaires.

6. L'utilisation de chaussures n'est pas autorisée

COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible **UNIQUEMENT** aux athlètes.

Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition. Les athlètes des catégories où est exécutée la routine qui n'ont pas envoyé la musique au préalable doivent la soumettre avec leur formulaire d'inscription.



PHYSIQUE CLASSIQUE POUR HOMMES

Les concurrents appartenant à celui-ci doivent avoir :

- Un développement musculaire plus important que le physique d'un homme, et en même temps inférieur à un bodybuilder.
- Une structure physique extrêmement harmonieuse
- Une forme en X forte qui fait disparaître la taille
- Une forme en V distincte

CRITÈRE D'ÉVALUATION

Les juges jugeront les concurrents selon les critères :

- 1. Symétrie**
- 2. Pose et présentation**
- 3. Musculosité**
- 4. État**
- 5. Ton de peau**
- 6. Routines**

Une routine de pose individuelle est attendue **qui contribuera à 25% de la note finale**. La peau doit être rasée et bronzée, l'utilisation de teintures ou de cosses est recommandée (selon la compétition).

PROCÉDURE DU CONCOURS

- OU Les concurrents sont jugés par quart de tour (Round of Symmetry)
- OU Les concurrents sont évalués à travers 8 poses obligatoires (tours de musculature). Les concurrents seront comparés une ou plusieurs fois.
- OU Les concurrents effectueront des routines de pose sur la musique de leur choix (max 90 secondes)
- OU Cette routine sera à la discrétion du promoteur pour tous les athlètes ou pour seulement les 5 finalistes et contribue à hauteur de 25% à l'évaluation finale.
- OU Les concurrents effectueront un Posedown final qui, à la discrétion du promoteur, aura lieu pour tous les athlètes ou seulement pour les 5 finalistes.



DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.

POSE ET PRÉSENTATION :

Les concurrents doivent se présenter avec une bonne posture, une excellente posture et une grande confiance en eux.

Ils doivent être capables de mettre en valeur leur physique grâce à des poses non grossières mais classiques et gracieuses, en évoluant dans les transitions avec une extrême fluidité.

MUSCULITÉ :

Tour 1:

Les concurrents, positionnés sur l'alignement selon l'épreuve de symétrie, effectueront les poses obligatoires suivantes, convoquées par le Président du Jury :

1. Doubles biceps avant
2. Écartement latéral avant
3. Expansion thoracique (côté poitrine)
4. Triceps latéraux
5. Double biceps arrière
6. Spread latéral arrière
7. Abdominaux et cuisses

A la demande des juges : pose la plus musclée.

Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.



Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

CONDITION:

La condition fait référence au niveau de séparation des secteurs musculaires adjacents, ainsi qu'au degré de tonus musculaire.

Le tirant d'eau est également important, même si un aspect « trop serré » n'est ni avantageux ni souhaitable.

ROUTINE:

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes effectueront d'autres légendes et la routine de pose individuelle (qui peuvent également concerner tous les athlètes à la discrétion du promoteur).

Tour 4 :

La routine de pose peut durer jusqu'à 90 secondes.

Le costume se compose d'un short noir court et élastiqué, avec la même jambe ou coupe haute, mais plus petit que le BB.

Il est possible d'utiliser certains accessoires de scène qui pourront être présentés au jury AVANT le concours pour approbation spécifique.

Le tempo est pris en compte dès le début de la musique et non dès la première pose.

La musique, comme les poses, doit être arrêtée au bout de 90 secondes.

Pendant la routine, les athlètes doivent présenter leur physique et montrer leurs meilleures poses. La présentation doit être gérée d'un point de vue chorégraphique et spatial, les transitions doivent être cohérentes et délicates, renforçant le classicisme exigé par la catégorie.



Les poses de la routine peuvent inclure non seulement des poses debout, mais également des poses à genoux, sur le côté et sur le dos.

Les concurrents doivent essayer de surprendre positivement tant les juges que les spectateurs. N'oubliez pas que ce tour compte pour 25 % du score final.

De plus, la routine de pose sera évaluative des PRIX SPÉCIAUX qui restent cependant à la discrétion du promoteur.

Tour 5 :

Après avoir effectué toutes les routines,

3. Les 5 concurrents finalistes remonteront sur scène

4. Les athlètes se verront attribuer la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible UNIQUEMENT aux athlètes.

Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition. Les athlètes des catégories où est exécutée la routine qui n'ont pas envoyé la musique au préalable doivent la soumettre avec leur formulaire d'inscription.



Musculation HP-3

Cette section couvre en détail la catégorie Body Building HP -3.

Seuls les athlètes répondant aux critères suivants peuvent concourir dans cette catégorie : **Poids corporel exprimé en kilogrammes égal ou inférieur à la valeur obtenue en soustrayant 103 de la taille relative exprimée en centimètres**

Exemple : TAILLE 180 CM – 103 = POIDS MAXIMUM AUTORISÉ : 77 KG

CRITÈRE D'ÉVALUATION

Toutes les considérations précédentes faites pour la catégorie Bodybuilding s'appliquent mais les priorités d'évaluation varient :

- 1.Symétrie et proportions**
- 2.Définition et vascularisation**
- 3. Muscularité**
- 4. Ton de peau**
- 5.Présence sur scène**

PROCÉDURE DU CONCOURS

Comme dans la section BB

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

Comme dans la section BB

VÊTEMENTS

Comme dans la section BB

COULEUR DE PEAU

Comme dans la section BB

INSCRIPTION

Comme dans la section BB



BIKINI FEMME

Cette section concerne toutes les catégories Bikini (Open, Junior et Master).

CRITÈRE D'ÉVALUATION

Les concurrents de cette catégorie sont évalués selon les critères suivants :

- 1) **Harmonie et symétrie**
- 2) **Apparence athlétique globale**
- 3) **Beauté du visage**
- 4) **Aspect et fermeté de la peau**
- 5) **Coiffure et look**
- 6) **Présence sur scène (maîtrise du corps, équilibre et élégance)**

Une attention particulière sera portée à une symétrie adéquate entre le tonus musculaire et la condition physique.

De plus, le naturel de la présentation sur scène, la maîtrise de son corps, l'équilibre et l'élégance sont également évalués.

Le "*doublers*", en fonction de votre niveau de tonus musculaire global. Les groupes musculaires doivent être toniques et symétriques, bien équilibrés et les athlètes doivent également avoir une belle apparence et un faible pourcentage de graisse corporelle.

Une ligne trop musclée ou trop définie sera pénalisée au score.

La peau doit être lisse et d'apparence saine, exempte de cellulite et d'imperfections.

Le visage, la coiffure et le maquillage doivent compléter l'impression d'ensemble proposée par le sportif.

A noter que la présentation de l'athlète s'effectue à partir du moment où il monte sur scène jusqu'au moment où il la quitte.

Les athlètes qui concourent dans la catégorie bikini doivent donner l'idée d'une femme saine, athlétique et attirante qui n'est jamais vulgaire.



DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les athlètes s'alignent par ordre numérique devant les juges.

Les athlètes effectueront 4 quarts de tour vers la droite selon les demandes du juge en chef.

Le juge en chef peut demander des changements de position et des confrontations.

L'affrontement se déroule au centre de la scène dans l'ordre, selon les décisions des juges.

Chaque athlète sera soumis à au moins une comparaison.

Voici les poses de symétrie :

1.Devant décontracté :L'athlète se tient debout, une main posée sur la hanche, une jambe tendue vers l'avant et légèrement sur le côté. Les pieds ne doivent pas être espacés de plus de 30 cm.

2.Quart de tour à droite :L'athlète se tient debout avec le côté gauche du corps face aux juges, la partie supérieure du corps est légèrement tournée vers les juges, le regard est dirigé vers les juges, la main droite posée sur la hanche droite, la jambe gauche légèrement fléchie.

3.Quart de tour retour au jury :L'athlète effectue un quart de tour vers la droite et tourne le dos aux juges. Les pieds ne sont pas espacés de plus de 30 cm. Une main est détendue d'un côté, l'autre le long du corps. En position verticale, droit sans incliner excessivement le dos vers les juges.

4.Quart de tour à droite :L'athlète se tient avec le côté droit du corps face aux juges, la partie supérieure est légèrement tournée vers les juges. Le regard est tourné vers les juges, la main gauche repose sur la hanche gauche, la jambe droite légèrement fléchie.

5.Quart de tour vers l'avant détendu à droite :L'athlète revient en position avant.

Notez que les virages et les poses doivent être détendus, sans tension, avec des transitions douces.



Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

T-Walk ou I-Walk :

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes effectueront d'autres annonces et le T-Walk ou I-Walk individuel (qui peut également impliquer tous les athlètes à la discrétion du promoteur).

Marche en T :

1. L'athlète atteint la position de départ et exécute la pose de « salut ».
2. L'athlète se déplace vers le centre de la scène et exécute la pose frontale.
3. L'athlète se déplace vers le côté gauche de la scène et effectue la pose du quart de tour avec le côté gauche du corps face aux juges.
4. L'athlète se déplace vers le côté droit de la scène et exécute la pose du quart de tour avec le côté droit du corps face aux juges.
5. L'athlète revient au centre de la scène et exécute la pose dos aux juges.
6. L'athlète revient à la position de départ et exécute la pose du « salut final ».
7. L'athlète revient à l'arrière de la scène.

*** Durant le T-walk, aucune pose ne doit être répétée plus d'une fois.**



JE MARCHE:

1. L'athlète atteint la position de départ et exécute la pose de « salut ».
2. L'athlète se déplace vers le centre de la scène et effectue tous les quarts de tour.
3. L'athlète revient à la position de départ et exécute la pose du « salut final ».
4. L'athlète revient sur la ligne arrière de la scène.

*** Durant le I-walk, aucune pose ne doit être répétée plus d'une fois.**

Tour 4 :

Après le T-walk, les athlètes se déplacent vers le centre de la scène en formant une rangée ordonnée en commençant par le numéro d'inscription le plus bas.

Les athlètes seront récompensés de la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

VÊTEMENTS

Une tenue pour tous : 1. Un

bikini deux pièces

2. La couleur, le matériau et la structure sont à la discrétion de l'athlète.
3. Les bikinis constitués d'un string ne sont pas autorisés, ils doivent couvrir environ un tiers des fesses et toute la zone avant.
4. Les athlètes doivent porter des chaussures transparentes à talons hauts, de style sandale. L'épaisseur du talon ne doit pas dépasser 25 mm. La hauteur du talon ne doit cependant pas dépasser 130 mm.
5. Les cheveux peuvent être coiffés comme vous le souhaitez.
6. La peau doit être naturelle, avec un bronzage sain. L'utilisation de tanneur et/ou de cosse est recommandée.
7. Les bijoux sont autorisés à condition qu'ils soient de bon goût.
8. Le juge en chef a le droit de déterminer si les vêtements de l'athlète sont acceptables en termes de standard, de goût et de décence.



COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un bulletin d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible **UNIQUEMENT** aux athlètes féminines.

Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition.



FIGURINE FEMME

Cette section concerne toutes les catégories de figures (Open, Master).

CRITÈRE D'ÉVALUATION

Les athlètes féminines de cette catégorie doivent être dotées de beauté et d'élégance ainsi que d'un corps athlétique et sportif.

Le jugement se basera donc sur l'harmonie et la symétrie présentes entre les différents groupes musculaires.

Il y a aussi la possibilité d'apporter un conditionnement de lumière et donc un léger courant d'air sur scène.

ATTENTION:

PAS il s'agit d'une catégorie Bodybuilding et donc un développement musculaire excessif ou une traction excessive seront pénalisés.

1. Harmonie et symétrie

2. Apparence athlétique générale

3. État

4. Aspect et fermeté de la peau

5. Présence sur scène (contrôle du corps, équilibre et élégance)

Pour *condition* cela signifie ce qui suit : les candidats doivent paraître agréables, toniques et énergiques, tout en faisant toujours preuve d'une féminité remarquable.

La catégorie n'effectue pas la routine de pose.

La présentation de l'athlète s'effectue à partir du moment où il entre sur scène jusqu'au moment où il en sort.



DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les athlètes s'alignent par ordre numérique devant les juges.

Les athlètes effectueront 4 quarts de tour vers la droite selon les demandes du juge en chef.

Le juge en chef peut demander des changements de position et des confrontations.

L'affrontement se déroule au centre de la scène dans l'ordre, selon les décisions des juges.

Chaque athlète sera soumis à au moins une comparaison.

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). jury).

Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.

Voici les poses de symétrie :

1. **Devant décontracté**
2. **Quart de tour à droite**
3. **Quart de tour retour au jury**
4. **Quart de tour à droite**
5. **Quart de tour vers l'avant détendu à droite.**

Notez que les virages et les poses doivent être détendus, sans tension, avec des transitions douces.



Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

T-Walk ou I-Walk :

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes exécuteront d'autres Callouts et le T-Walk ou I-Walk individuel (qui peuvent également impliquer tous les athlètes à la discrétion du promoteur).

Marche en T :

1. L'athlète atteint la position de départ et exécute la pose de « salut ».
2. L'athlète se déplace vers le centre de la scène et exécute la pose frontale.
3. L'athlète se déplace vers le côté gauche de la scène et effectue la pose du quart de tour avec le côté gauche du corps face aux juges.
4. L'athlète se déplace vers le côté droit de la scène et exécute la pose du quart de tour avec le côté droit du corps face aux juges.
5. L'athlète revient au centre de la scène et exécute la pose dos aux juges.
6. L'athlète revient à la position de départ et exécute la pose du « salut final ».
7. L'athlète revient à l'arrière de la scène.

*** Durant le T-walk, aucune pose ne doit être répétée plus d'une fois.**



JE MARCHE:

1. L'athlète atteint la position de départ et exécute la pose de « salut ».
2. L'athlète se déplace vers le centre de la scène et effectue tous les quarts de tour.
3. L'athlète revient à la position de départ et exécute la pose du « salut final ».
4. L'athlète revient sur la ligne arrière de la scène.

*** Durant le I-walk, aucune pose ne doit être répétée plus d'une fois.**

Tour 4 :

Après la marche, les athlètes se déplacent vers le centre de la scène, créant une rangée ordonnée en commençant par le numéro d'inscription le plus bas.

Les athlètes seront récompensés de la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

VÊTEMENTS

Des vêtements pour tous :

1. Un bikini deux pièces croisé dans le dos et noué au niveau du cou
2. La couleur, le matériau et la structure sont à la discrétion de l'athlète.
3. Les tongs ne sont pas autorisés, le costume doit couvrir environ un tiers des fesses et toute la zone avant.
4. Les athlètes doivent porter des chaussures transparentes à talons hauts, de style sandale.

L'épaisseur du para ne doit pas dépasser 25 mm. La hauteur du talon ne doit cependant pas dépasser 130 mm.

5. Les cheveux peuvent être coiffés comme vous le souhaitez.
6. La peau doit être naturelle, avec un bronzage sain. L'utilisation de tanneur et/ou de cosse est recommandée.
7. Les bijoux sont autorisés à condition qu'ils soient de bon goût.
8. Le juge en chef a le droit de déterminer si les vêtements de l'athlète sont acceptables en termes de standard, de goût et de décence.



COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un bulletin d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible UNIQUEMENT aux athlètes féminines.

Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition. Les athlètes des catégories où est exécutée la routine qui n'ont pas envoyé la musique au préalable doivent la soumettre avec leur formulaire d'inscription.



PHYSIQUE DES FEMMES

CRITÈRE D'ÉVALUATION

Les athlètes féminines de cette catégorie doivent avoir un faible pourcentage de graisse, de séparation, de tonus, de symétrie et de définition musculaire.

Le jugement portera donc sur l'harmonie, la symétrie et l'élégance présentées sur scène.

En général, les athlètes féminines doivent présenter un ensemble qui exprime l'énergie, l'élégance et la force.

N'oubliez pas la coiffure, le maquillage et les expressions faciales.

Pour *condition* cela signifie ce qui suit : les candidats doivent paraître agréables, toniques et énergiques, tout en faisant toujours preuve d'une féminité remarquable.

La catégorie exécute la routine de pose.

La présentation de l'athlète s'effectue à partir du moment où il entre sur scène jusqu'au moment où il en sort.

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.

MUSCULITÉ :

Tour 1:

Les concurrents, positionnés sur l'alignement selon l'épreuve de symétrie, effectueront, convoqués par le Président du Jury, les poses obligatoires suivantes :

1. Doubles biceps avant
2. Expansion thoracique (côté poitrine)
3. Triceps latéraux



4. Double biceps arrière

5. Abdomen et jambes (abdominaux et cuisses)

Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes exécuteront d'autres légendes et routines individuelles (qui peuvent également concerner tous les athlètes à la discrétion du promoteur)

ROUTINE:

Tour 4 :

Les finalistes, par ordre numérique, exécuteront leur routine individuelle. La routine de pose peut durer jusqu'à 60 secondes.

La routine peut être réalisée sans chaussures.

Le tempo est pris en compte dès le début de la musique et non dès la première pose.

La musique, comme les poses, doit être arrêtée au bout de 60 secondes.

Pendant la routine, les athlètes doivent présenter leur physique et montrer leurs meilleures poses. La présentation doit être gérée du point de vue de la chorégraphie, de l'espace, les transitions doivent être cohérentes.

Les poses de la routine peuvent inclure non seulement des poses debout, mais également des poses à genoux, sur le côté et sur le dos.



Les concurrents doivent essayer de surprendre positivement tant les juges que les spectateurs. En plus des poses de musculation, les athlètes peuvent utiliser leurs compétences personnelles. La routine de pose ne sera pas évaluée pour le classement des catégories mais sera évaluée pour les PRIX SPÉCIAUX qui restent cependant à la discrétion du promoteur.

Tour 5 :

Après la routine, les athlètes se déplacent vers le centre de la scène, créant une rangée ordonnée en commençant par le numéro d'inscription le plus bas.

Les athlètes seront récompensés de la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

VÊTEMENTS

Des vêtements pour tous :

1. Un bikini deux pièces croisé dans le dos et noué au niveau du cou
2. La couleur, le matériau et la structure sont à la discrétion de l'athlète.
3. Les tongs ne sont pas autorisés, le costume doit couvrir environ un tiers du corps fessier et toute la zone frontale antérieure.
4. Les athlètes doivent porter des chaussures transparentes à talons hauts, de style sandale. L'épaisseur du para ne doit pas dépasser 25 mm. La hauteur du talon ne doit cependant pas dépasser 130 mm.
5. Les cheveux peuvent être coiffés comme vous le souhaitez.
6. La peau doit être naturelle, avec un bronzage sain. L'utilisation de tanneur et/ou de cosse est recommandée.
7. Les bijoux sont autorisés à condition qu'ils soient de bon goût.
8. Le juge en chef a le droit de déterminer si les vêtements de l'athlète sont acceptables. termes d'exigence, de goût et de décence.



COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes féminines doivent être inscrites en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre. L'inscription est accessible **UNIQUEMENT** aux athlètes féminines. Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition. Les athlètes des catégories où est exécutée la routine qui n'ont pas envoyé la musique au préalable doivent la soumettre avec leur formulaire d'inscription.



MUSCULATION FEMME

CRITÈRE D'ÉVALUATION

Les athlètes féminines de cette catégorie doivent exprimer l'extrême féminin de musculature, de faible pourcentage de graisse, de séparation, de tonus, de symétrie et de définition musculaire.

Le jugement portera principalement sur l'harmonie, la symétrie et l'élégance présentées sur scène.

En général, les athlètes féminines doivent présenter un ensemble qui exprime force, énergie et élégance tout en restant féminine.

N'oubliez pas la coiffure, le maquillage et les expressions faciales.

La catégorie exécute la routine de pose.

La présentation de l'athlète s'effectue à partir du moment où il entre sur scène jusqu'au moment où il en sort.

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.

MUSCULITÉ :

Tour 1:

Les concurrents, positionnés sur l'alignement selon l'épreuve de symétrie, effectueront, convoqués par le Président du Jury, les poses obligatoires suivantes :

1. Doubles biceps avant
2. Expansion thoracique (côté poitrine)
3. Triceps latéraux
4. Double biceps arrière



5. Abdomen et jambes (abdominaux et cuisses)

6. Le plus musclé (crabe et mains sur les hanches)

Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes exécuteront d'autres légendes et routines individuelles (qui peuvent également concerner tous les athlètes à la discrétion du promoteur)

ROUTINE:

Tour 4 :

Les finalistes, par ordre numérique, exécuteront leur routine individuelle. La routine de pose peut durer jusqu'à 60 secondes.

La routine peut être réalisée sans chaussures.

Le tempo est pris en compte dès le début de la musique et non dès la première pose.

La musique, comme les poses, doit être arrêtée au bout de 60 secondes.

Pendant la routine, les athlètes doivent présenter leur physique et montrer leurs meilleures poses. La présentation doit être gérée du point de vue de la chorégraphie, de l'espace, les transitions doivent être cohérentes.

Les poses de la routine peuvent inclure non seulement des poses debout, mais également des poses à genoux, sur le côté et sur le dos.

Les concurrents doivent essayer de surprendre positivement tant les juges que les spectateurs. En plus des poses de musculation, les athlètes peuvent utiliser leurs compétences personnelles.



La routine de pose ne sera pas évaluée pour le classement des catégories mais sera évaluée pour les PRIX SPÉCIAUX qui restent cependant à la discrétion du promoteur.

Tour 5 :

Après la routine, les athlètes se déplacent vers le centre de la scène, créant une rangée ordonnée en commençant par le numéro d'inscription le plus bas.

Les athlètes seront récompensés de la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

VÊTEMENTS

Une tenue pour tous : 1. Un

bikini deux pièces

2. La couleur, le matériau et la structure sont à la discrétion de l'athlète.

3. Les tongs ne sont pas autorisés, le costume doit couvrir environ un tiers du corps fessier et toute la zone frontale antérieure. 4. Les

chaussures ne sont pas autorisées

5. Les cheveux peuvent être coiffés comme vous le souhaitez.

6. La peau doit être naturelle, avec un bronzage sain. L'utilisation de tannage est recommandée et/ou enveloppe.

7. Les bijoux sont autorisés à condition qu'ils soient de bon goût.

8. Le juge en chef a le droit de déterminer si les vêtements de l'athlète sont acceptables en termes de standard, de goût et de décence.



COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un bulletin d'inscription et une carte de membre. L'inscription est accessible **UNIQUEMENT** aux athlètes féminines. Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition. Les athlètes des catégories où est exécutée la routine qui n'ont pas envoyé la musique au préalable doivent la soumettre avec leur formulaire d'inscription.



MODÈLE SPORTIF FEMME

CRITÈRE D'ÉVALUATION

Les concurrents de cette catégorie sont évalués selon les critères suivants :

1) Présentation

2) Charisme

3) Proportion et symétrie

4) Athlétisme et beauté générale

5) Présence sur scène (maîtrise du corps, équilibre et élégance)

Les athlètes doivent avoir un physique symétrique, harmonieux et proportionné.

Le développement musculaire doit être adéquat et le niveau de définition, de musculature et de séparation des secteurs musculaires doit être faible.

En conséquence, les athlètes trop musclés, trop conditionnés ou extrêmement définis seront pénalisés.

Les athlètes doivent se présenter de manière à paraître photogéniques et donc la présentation (look et souci du détail) sera également soumise à évaluation.

La peau doit être lisse et d'apparence saine, exempte de cellulite et d'imperfections.

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les athlètes s'alignent par ordre numérique devant les juges.

Les athlètes effectueront 4 quarts de tour vers la droite selon les demandes du juge en chef.

Le juge en chef peut demander des changements de position et des confrontations.

L'affrontement se déroule au centre de la scène dans l'ordre, selon les décisions des juges.

Chaque athlète sera soumis à au moins une comparaison.



Voici les poses de symétrie :

1. **Devant décontracté** :L'athlète se tient debout, une main posée sur la hanche, une jambe tendue vers l'avant et légèrement sur le côté. Les pieds ne doivent pas être espacés de plus de 30 cm.

2. **Quart de tour à droite** :L'athlète se tient debout avec le côté gauche du corps face aux juges, la partie supérieure du corps est légèrement tournée vers les juges, le regard est dirigé vers les juges, la main droite posée sur la hanche droite, la jambe gauche légèrement fléchie.

3. **Quart de tour retour au jury** :L'athlète effectue un quart de tour vers la droite et tourne le dos aux juges. Les pieds ne sont pas espacés de plus de 30 cm. Une main est détendue d'un côté, l'autre le long du corps. En position verticale, droit sans incliner excessivement le dos vers les juges.

4. **Quart de tour à droite** :L'athlète se tient avec le côté droit du corps face aux juges, la partie supérieure est légèrement tournée vers les juges. Le regard est tourné vers les juges, la main gauche repose sur la hanche gauche, la jambe droite légèrement fléchie.

5. **Quart de tour vers l'avant détendu à droite** :L'athlète revient en position avant.

Notez que les virages et les poses doivent être détendus, sans tension, avec des transitions douces.

Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.



T-Walk ou I-Walk :

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes effectueront d'autres annonces et le T-Walk ou I-Walk individuel (qui peut également impliquer tous les athlètes à la discrétion du promoteur).

Marche en T :

1. L'athlète marche jusqu'au centre de la scène et exécute la pose frontale.
2. L'athlète se déplace vers le côté gauche de la scène et effectue la pose du quart de tour avec le côté gauche du corps face aux juges.
3. L'athlète se déplace vers le côté droit de la scène et exécute la pose du quart de tour avec le côté droit du corps face aux juges.
4. L'athlète revient au centre de la scène et exécute la pose dos aux juges.
5. L'athlète revient à la position de départ et exécute la pose du « salut final ».
6. L'athlète revient sur la ligne arrière de la scène.

*** Durant le T-walk aucune pose ne doit être répétée plusieurs fois.**

JE MARCHE:

1. L'athlète atteint la position de départ et exécute la pose de « salut ».
2. L'athlète se déplace vers le centre de la scène et effectue tous les quarts de tour.
3. L'athlète revient à la position de départ et exécute la pose du « salut final ».
4. L'athlète revient sur la ligne arrière de la scène.

*** Durant le I-walk aucune pose ne doit être répétée plusieurs fois.**



Tour 4 :

Après le T-walk, les athlètes se déplacent vers le centre de la scène en formant une rangée ordonnée en commençant par le numéro d'inscription le plus bas.

Les athlètes seront récompensés de la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

VÊTEMENTS

Vêtements de sport comprenant un soutien-gorge de sport (haut) et un short (short)

EXCLUSIVEMENT EN COULEUR NOIRE

Les équipements sportifs ne sont pas autorisés.

Les chaussures doivent être des baskets de COULEUR BLANCHE UNIQUEMENT

COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un bulletin d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible **UNIQUEMENT** aux athlètes féminines. Les entraîneurs ou accompagnateurs recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition.



PARATHLÈTES (PROPRES MOTRICITÉS)

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.

POSE ET PRÉSENTATION :

Les concurrents doivent se présenter avec un bon équilibre, une posture étudiée et une grande confiance.

MUSCULITÉ :

Tour 1:

Les concurrents, positionnés sur l'alignement selon l'épreuve de symétrie, effectueront les poses obligatoires suivantes, convoquées par le Président du Jury :

1. Doubles biceps avant
2. Écartement latéral avant
3. Expansion thoracique (côté poitrine)
4. Triceps latéraux
5. Double biceps arrière
6. Spread latéral arrière
7. Abdominaux (Abdominaux)
8. A la demande des juges : pose la plus musclée.



Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.

Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

CONDITION:

La condition fait référence au niveau de séparation des secteurs musculaires adjacents, ainsi qu'au degré de tonus musculaire.

Le projet est également important.

ROUTINE:

Tour 3 :

Les 5 finalistes sont désignés, tandis que les autres sont récompensés par des médailles de participation.

Les finalistes effectueront d'autres légendes et la routine de pose individuelle (qui peuvent également concerner tous les athlètes à la discrétion du promoteur).

Tour 4 :

La routine de pose peut durer jusqu'à 60 secondes.

Le costume de concours est laissé au libre choix des concurrents. Demander des partenaires tout en effectuant des routines est possible. Cette demande devra être présentée au jury au moment de l'inscription. Le tempo est pris en compte dès le début de la musique et non dès la première pose.

La musique, comme les poses, doit être arrêtée au bout de 60 secondes.

Pendant la routine, les athlètes doivent présenter leur physique et montrer leurs meilleures poses. La présentation doit être gérée d'un point de vue chorégraphique et spatial, les transitions doivent être cohérentes et délicates, renforçant le classicisme exigé par la catégorie.



Tour 5 :

Après avoir exécuté tous les exercices, les 5 concurrents finalistes remonteront sur scène et se verront attribuer la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible aux athlètes et à leurs accompagnateurs, qui recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition. Les athlètes des catégories où est exécutée la routine qui n'ont pas envoyé la musique au préalable doivent la soumettre avec leur formulaire d'inscription.



PARATHLÈTES (FAUTEUIL ROULANT)

DESCRIPTION DES PHASES DU CONCOURS

SYMÉTRIE:

Les concurrents s'alignent par ordre numérique, face aux juges et effectuent quatre quarts de tour selon les ordres du chef du jury (généralement les quarts de tour se font vers la droite de l'athlète et dans tous les cas ils seront appelés par le chef du jury). Si nécessaire, le chef du jury inversera les places des athlètes pour que les juges puissent évaluer même les athlètes dont la perspective est plus éloignée.

POSE ET PRÉSENTATION :

Les concurrents doivent se présenter avec un bon équilibre, une posture étudiée et une grande confiance.

MUSCULITÉ :

Tour 1:

Les concurrents, positionnés sur l'alignement selon l'épreuve de symétrie, effectueront les poses obligatoires suivantes, convoquées par le Président du Jury :

1. Doubles biceps avant
2. Écartement latéral avant
3. Expansion thoracique (côté poitrine)
4. Triceps latéraux
5. Double biceps arrière
6. Spread latéral arrière
7. Abdominaux (Abdominaux)
8. A la demande des juges : pose la plus musclée.

Round 2 (1er appel) :

En fonction des demandes de chaque juge, les concurrents seront échangés de place et appelés à comparer d'un minimum de 2 à un maximum de 4, en effectuant les poses précédentes.



Ces comparaisons individuelles se déroulent au centre de la scène et les concurrents s'aligneront en fonction des demandes du jury principal. Chaque concurrent est soumis à au moins une comparaison.

CONDITION:

La condition fait référence au niveau de séparation des secteurs musculaires adjacents, ainsi qu'au degré de tonus musculaire.

Le projet est également important.

Tour 3 :

Les concurrents finalistes seront récompensés de la cinquième à la première place.

Il est obligatoire de maintenir un comportement sportif pendant toute la durée de la remise des prix, honorant la compétition, les adversaires et les juges.

COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible aux athlètes et à leurs accompagnateurs, qui recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition.



PAIRES DE MODÈLES

DESCRIPTION

Les athlètes de la catégorie couple se présenteront sur scène de la manière la plus harmonieuse possible tant au niveau de la stature que de la musculature.

En ce qui concerne les vêtements de scène, ESPO propose des modèles sportifs pour les femmes et des shorts noirs pour les hommes, tous deux accompagnés de chaussures de sport blanches.

Les couples effectueront les poses imposées suivantes :

1. Devant décontracté
2. Quart de tour à droite
3. Quart de tour retour au jury
4. Quart de tour à droite
5. Quart de tour vers l'avant détendu à droite
6. Doubles biceps avant
7. Coffre latéral
8. Triceps latéraux
9. Double biceps arrière
10. Abdomen et cuisses

Par la suite les Athlètes réaliseront une chorégraphie de 60" ou un podium à leur discrétion.



COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible aux athlètes et à leurs accompagnateurs, qui recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition.



PAIRES DE MUSCULATION

DESCRIPTION

Les athlètes de la catégorie couple se présenteront sur scène de la manière la plus harmonieuse possible tant au niveau de la stature que de la musculature.

En ce qui concerne les vêtements de scène, ils comprennent Figure ou Woman Physique pour les femmes et Bodybuilding ou Classic pour les hommes.

Les femmes porteront des chaussures à talons selon les règles des figures ou des WP qu'elles pourront retirer pendant la routine libre.

Les couples effectueront les poses imposées suivantes :

1. Devant décontracté
2. Quart de tour à droite
3. Quart de tour retour au jury
4. Quart de tour à droite
5. Quart de tour vers l'avant détendu à droite
6. Doubles biceps avant
7. Écartement latéral avant
8. Coffre latéral
9. Triceps latéraux
10. Double biceps arrière
11. Écartement latéral arrière
12. Abdomen et cuisses
13. Meilleures poses de couple

Par la suite les athlètes exécuteront une chorégraphie de 60".



COULEUR DE PEAU

L'utilisation de colorants ou de coques est recommandée et dans tous les cas, l'utilisation de la coque elle-même dépendra de l'organisation individuelle de la compétition.

INSCRIPTION

Les athlètes doivent être inscrits en tenue de sport avec un formulaire d'inscription et une carte de membre.

L'inscription est accessible aux athlètes et à leurs accompagnateurs, qui recevront un badge ou un pass qui devra être porté pendant toute la durée de la compétition.



ANNEXE



L'ATHLÈTE AMATEUR/PRO CORPS NATUREL/WLNB

Tous les athlètes inscrits auprès de NATURALBODY/WLNB peuvent, à leur discrétion, également être inscrits auprès d'autres organisations de culturisme.

Ces athlètes sont libres de concourir dans n'importe quelle organisation de leur choix, bien que l'éthique qui sous-tend la philosophie NATURALBODY/WLNB conseille fortement à ses membres d'éviter toute compétition sans contrôle antidopage.

Les membres sont également invités à visualiser et évaluer les contrôles antidopage des épreuves naturelles auxquelles ils souhaitent participer, à s'assurer de leur cohérence et de leur validité et à augmenter également le niveau des contrôles de NATURALBODY/WLNB lui-même, dans une démarche totalement gagnant-gagnant. perspective .

Pour les athlètes PRO, il existe une obligation de s'inscrire chaque année et de participer à au moins une compétition internationale par an, comme preuve de leur appartenance à l'équipe nationale italienne.

L'athlète PRO Azzurro peut généralement bénéficier d'une suspension des compétitions internationales pour une durée d'un an (*année sabbatique*) avec l'obligation de ne participer, pendant cette période, à aucune compétition d'autres fédérations.

Il existe cependant des exceptions qui seront traitées individuellement par la Fédération.

CORPS NATUREL/WLNB ORGANIGRAMME



Mario Tocci Président

wnlb.naturalbody@gmail.com

Loew Now

