



Règlement

# World Natural Body Building

Saison 2018



0

**REGLEMENT SPORTIF WNBB**

**SOMMAIRE**

<b><u>TITRE I : REGLEMENT GENERAL</u></b>	2
Préambule	
Article 1 : Affiliation	2
Article 2 : Participation	2
Article 3 : Disciplines et catégories	3
Article 4 : les championnats	4
Article 5 : Le collège de compétition, juges	5
Article 6 : Pesée et mesures	6
Article 7 : Tenue de scène - tan – musique	6
Article 8 : Politique antidopage	7
<b><u>TITRE II : CULTURISME</u></b>	8
Article 1 : Critères de jugement	8
Article 2 : Les poses	8
Article 3 : Déroulement de la compétition culturiste	11
<b><u>TITRE II bis : CULTURISME TRAINED FIGURES</u></b>	12
Article 1 : Critères de jugement	12
Article 2 : Les poses	12
Article 3 : Déroulement de la compétition culturiste	14
<b><u>TITRE III : BODY MOVE</u></b>	16
Article 1 : Critères de jugement	16
Article 2 : Les poses	16
Article 3 : Déroulement de la compétition Body Move	18
<b><u>TITRE IV : MODELES ATHLETIQUES</u></b>	20
Article 1 : Critères de jugement	20
Article 2 : Premier passage	20
Article 3 : Deuxième passage	21
<b><u>TITRE V : EXEMPLE D'ORGANISATION DES PASSAGES</u></b>	22
<b><u>TITRE VI : CLASSEMENT PAR NATIONS</u></b>	24



## TITRE I : REGLEMENT GENERAL

### **PREAMBULE :**

Sont membres de la WNBB les fédérations ou associations nationales (dans la limite d'une par pays) ayant fait une demande auprès du conseil d'administration de la WNBB.

### ARTICLE 1 : AFFILIATION

Toute délégation désirant participer à une compétition officielle de la WNBB doit être reconnue par la WNBB et à jour de son affiliation.

### ARTICLE 2 : PARTICIPATION

Les athlètes doivent être titulaire d'une licence « compétition » dans leur pays d'affiliation, valable pour la saison en cours, conformément à la réglementation de leur pays d'origine et inscrits officiellement par leur fédération.

***Seule la fédération nationale affiliée est en capacité d'engager ses athlètes selon des modalités précisées en annexe.***

2

Si un pays ne possède pas de fédération affiliée, des athlètes et associations peuvent faire une demande de participation directement à la WNBB afin de participer aux compétitions et représenter leur pays.

### ARTICLE 2bis: LA HBNFA. HEALTHY BODYBUILDING AND NATURAL FITNESS ASSOCIATION

Les athlètes n'ayant pas de représentation par une délégation de leur pays seront regroupés dans la HBNFA qui est une branche de la WNBB créée à cet effet.



**ARTICLE 3 : DISCIPLINES et CATEGORIES**

**1 - CATEGORIES D'ÂGE PAR DISCIPLINE:**

Les catégories d'âge sont régies par l'année civile (âge au 1<sup>er</sup> janvier de l'année en cours).

Les catégories sont les suivantes :

Discipline	Dénomination	Genre	Âges	
CULTURISME	JUNIORS	Homme & Femme	18 à 20 ans	C'est la date au 1 <sup>er</sup> janvier de l'année en cours qui détermine la catégorie de l'athlète. 3
	ESPOIRS	Homme & Femme	21 ans à 25 ans	
	SENIORS	Homme & Femme	26 ans à 39 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	
	COUPLE CULTURISME	Homme + femme	Les deux athlètes doivent venir du même pays et de la même discipline.	
	SENIOR TRAINED FIGURES	Femme	18 ans à 44 ans	
MASTER TRAINED FIGURES	45 ans et +			
BODY-MOVE	BODY-MOVE	Homme & Femme	18 et +	
MISS & MISTER ATHLETIQUE	MISS & MISTER ATHLETIQUE	Homme & Femme	18 ans et +	

Les délégations se doivent de respecter ces catégories. Toutes fois, lors de la réunion technique, des changements peuvent éventuellement être acceptées sur **demande écrite motivée envoyée au moins 2 semaines avant l'ouverture de la réunion technique.**

**2 - CATEGORIES DE POIDS ET TAILLES PAR DISCIPLINE :**

Disciplines	Dénomination	Homme	Femme
<b>CULTURISME</b>	JUNIORS	-75kg / +75kg	Une seule catégorie
	ESPOIRS	-75kg/+75kg	Une seule catégorie
	SENIORS	-65kg / -70kg / -75kg / -80kg / -85kg /+85kg	-52kg / +52kg
	MASTERS I	-75kg / +75kg	- 52kg / + 52kg
	MASTERS II	-75kg / +75kg	-
	MASTERS III	Une seule catégorie	-
	COUPLE	Homme + femme, Les deux athlètes doivent venir du même pays et de la même discipline.	
	SENIOR TRAINED FIGURES	-	-163cm / + 163cm
	MASTER TRAINED FIGURES	-	-163cm / + 163cm
<b>BODY MOVE</b>	BODY MOVE	Une seule catégorie	Une seule catégorie
<b>ATHLETIQUE</b>	ATHLETIQUE	-175/+175	-163cm/+163cm

**La catégorie couple est réservée au culturisme. Les athlètes « du couple » ont l'obligation de participer en individuel en culturisme et d'être de la même délégation.**

4

**ARTICLE 4 : LES CHAMPIONNATS****1 - GRANDS PRIX**

Chaque Membre de la WNBB peut organiser après accord préalable un grand prix international ou continental ou géographique à condition de respecter le règlement en vigueur et la politique de lutte contre le dopage de la WNBB.

La date et le lieu de la compétition doivent être fixés, après un vote du comité directeur lors des championnats du Monde de la WNBB un an avant l'échéance prévue.

Le nombre d'athlètes par Pays, disciplines, et catégories est défini par l'organisateur.

Les contrôles antidopage sont obligatoirement demandés aux autorités compétentes et laissés à leur libre décision.

**2 - CHAMPIONNATS CONTINENTAUX**

Chaque Membre de la WNBB d'un continent peut organiser après accord préalable un championnat continental à condition de respecter le règlement en vigueur et la politique de lutte contre de le dopage de la WNBB. Il ne peut y avoir qu'une compétition Continentale par Continent et par saison sportive.

La date et le lieu de la compétition doivent être fixés, après un vote du comité directeur lors des championnats du Monde de la WNBB 2 ans avant l'échéance prévue

Chaque athlète est inscrit par sa Fédération d'appartenance 2 semaines avant la date de la compétition, et après avoir été sélectionné par sa Fédération Nationale dans le respect du règlement WNBB en vigueur

Exemple de championnats continentaux : Championnat d'Europe, Championnat d'Afrique, Championnat d'Amérique du Nord ...

Chaque pays peut sélectionner 3 athlètes dans chaque catégorie des différentes disciplines.

Les contrôles antidopage sont obligatoirement demandés aux autorités compétentes et laissés à leur libre décision.



### **3 - CHAMPIONNATS du MONDE :**

Les championnats du Monde sont ouverts à tous les pays membres de la WNBB et ne peuvent avoir lieu qu'une fois par an.

La date et le lieu de la compétition doivent être fixés, après le vote du comité directeur lors des championnats du Monde de la WNBB 2 ans avant l'échéance prévue.

Chaque athlète est inscrit par sa Fédération d'appartenance 2 semaines avant la date de la compétition, et après avoir été sélectionné par sa Fédération Nationale dans le respect du règlement WNBB en vigueur

### **4 - CHAMPIONNATS par PAYS :**

Tous Pays affiliés à la WNBB participant à un Championnat continental ou aux Championnats du Monde est automatiquement engagé dans ce challenge.

Ce championnat permet de décerner le titre de Champion Continental (exemple Champion d'Europe) ou du Monde au pays qui marque le plus de point par discipline. Un titre sera donc décerné en :

Culturisme

Body Move

Athlétique

Attribution des points :

(en annexe)

## **ARTICLE 5 : COLLEGE DE COMPETITION, JUGES :**

### **1) Collège de compétition :**

Pour chaque compétition, un collège de compétition devra être constitué ou validé par le responsable de la commission d'arbitrage de la WNBB.

Pour les Grands Prix, le collège de compétition sera composé du Président de la WNBB (ou de son représentant), du Président de la Fédération organisatrice où se situe la compétition (ou de son représentant), du responsable des juges nationaux du Pays organisateur (ou de son représentant), du chef de table, du secrétaire de la compétition et d'un responsable technique fédéral officiant comme jury et médiateur

Pour les Championnats Continentaux, le collège de compétition sera composé du Président de la WNBB (ou de son représentant), du Président de la Fédération organisatrice où se situe la compétition (ou de son représentant), du responsable des juges nationaux du Pays organisateur (ou de son représentant), du responsable des juges Internationaux (ou de son représentant), du chef de table, du secrétaire de la compétition et d'un responsable technique fédéral officiant comme jury et médiateur.

Pour les Championnats du Monde, le collège de compétition sera composé du Président de la WNBB (ou de son représentant), du Président de la Fédération organisatrice où se situe la compétition (ou de son représentant), du responsable des juges nationaux du Pays organisateur (ou de son représentant), du responsable des juges Internationaux (ou de son représentant), du chef de table, du secrétaire de la compétition et d'un responsable technique fédéral officiant comme jury et médiateur.



## 2) Juges :

Peut être juge WNBB, tout juge officiant au niveau national dans son pays d'origine et proposé par sa délégation. Les juges, officiellement nommés, devront être licenciés dans leur pays et participer aux formations techniques pré compétition organisées par la WNBB pour pouvoir officier aux compétitions officielles (sauf grands prix)

Grands Prix : 5 juges minimum sans obligation de nombre limité de juge par nation représentée.

Compétitions Continentales : 5 juges minimum (7 maximum) et pas plus d'un juge par délégation peut arbitrer à la fois. Une délégation doit amener 2 juges afin d'assurer une rotation correcte des juges

Compétitions Mondiales : 7 juges. La table des juges est composée d'un seul juge par délégation pour arbitrer. Une délégation doit amener 2 juges afin d'assurer une rotation correcte des juges.

## ARTICLE 6 : PESEE ET MESURE :

Elle sera d'une durée de 2h00 sous la responsabilité du Collège de Compétition. La pesée / mesure a lieu la veille de la compétition.

Les délégations devront se présenter **dès le début de la pesée/mesure en fonction du tirage au sort par Pays.**

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 entre chaque délégation.

La pesée se fait en tenue de scène obligatoirement (culturisme et body move).

La prise de taille se fera pour les athlétiques en maillot de scène et pieds nus pour permettre la vérification de la tenue de compétition. Les chaussures seront présentées à la main.

6

## ARTICLE 7 : TENUE DE SCENE – BIJOUX – TAN – MUSIQUE :

A tout niveau de compétition, les tenues de scène réglementaires 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 quelques 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 entraînera la disqualification de l'athlète.



## 2) Bijoux :

- *En culturisme femmes et hommes : aucun bijou sauf alliance*
- *En trained figure : bijou, piercings (à condition de respecter les bonnes mœurs) autorisés mais sans excès*
- *En Body Move femmes et hommes : aucun bijou sauf alliance*
- *En Modèle Athlétique femmes et hommes : 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 passée en remplacement.

En cas de défaillance du support musical, une musique sera imposée et choisie aléatoirement.

## 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.

7

## ARTICLE 8 : POLITIQUE ANTIDOPAGE :

Les contrôles anti dopage sont exécutés par l'organisme reconnue localement par l'AMA soit sur demande du ministère chargé des sports local, soit à la demande de la WNBB, soit à la demande de la fédération organisatrice conformément à la réglementation en vigueur.

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 avec un représentant de son pays.

Les athlètes refusant de se présenter aux contrôles, seront considérés comme positifs, et devront passer devant la commission disciplinaire pour se justifier (voir règlement disciplinaire).

Tout athlète contrôlé positif sera sous le coup d'une sanction disciplinaire après avoir été entendu par la commission disciplinaire (voir règlement disciplinaire)

## ARTICLE 8bis : Athlète, ou club, sous le coup d'une sanction disciplinaire :

- **Après la fin de la sanction une durée de trois ans devra s'écouler sans pouvoir participer aux compétitions WNBB.**
- **Seule la commission antidopage de son pays après examen de son dossier pourra le réintégrer dans la liste des compétiteurs.**





## 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. Les athlètes doivent donc avoir un minima de forme et volume musculaire (point important pour les féminines), 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 maigreur ou d'anorexie (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 d'hypertrophie ou de sèche, avoir de la masse, du volume, et galbe musculaire. 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 et mollets clairement développés et bien saillants.

8

#### 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.

## 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 est notée et sert à départager les ex aequos.**



## **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 deux items :

→ Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie, densité musculaire. Les athlètes doivent donc avoir un des formes et du volume musculaire,

→ Définition musculaire harmonieuse sur l'ensemble du corps, sans l'apparence de maigreur ou d'anorexie (point très lourdement sanctionné) sans pour autant avoir de tissus adipeux sous cutané ou cellulite visible.

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

12

#### **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.

14

### 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.

### 4 QUATRIEME ETAPE : PASSAGE LIBRE

Sous la direction du chairman toutes les athlètes d'une même catégorie seront placées en fond de scène et effectueront tour à tour un passage libre sur la musique de leur choix (un déplacement sur la longueur de la scène est obligatoire). Elles pourront à leur guise, réeffectuer les imposées ou toutes autres poses pouvant les mettre en valeur sans pour autant être vulgaire (disqualification possible). Le passage entre dans le classement.

Durée : 1mn00

Tenue : la même que pour les imposées.

**La chorégraphie est notée et sert à départager les ex aequos.**





## 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 : 1mn30 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)



## Règlement

*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.

19

Notation :

Les imposées sont notées avec un coefficient de 25/100 de la note finale

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



## **TITRE IV : MODELES ATHLETIQUES**

### *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 **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), et densité musculaire (les athlètes doivent avoir une musculature **tonique et ferme**). Les athlètes doivent donc avoir un minima de forme et volume musculaire harmonieux sur l'ensemble du corps sans pour autant avoir de tissus adipeux visible.
- La définition et le galbe musculaire doit être harmonieux sur l'ensemble du corps sans pour autant avoir de tissus adipeux visible, ni cellulite. L'apparence de maigreur ou d'anorexie sera très lourdement sanctionné chez les féminines.
- Les athlètes doivent avoir une démarche et attitude gracieuse, être souriants et dynamiques. Toute **vulgarité**, ou non-respect des poses et des bonnes mœurs sera sanctionné, et pourra entraîner la disqualification de l'athlète.

*Tout excès d'hypertrophie musculaire, définition, sèche laissant apparaître les stries des fibres musculaires, la vascularité des muscles, ou manque de tonicité musculaire, tissu adipeux, cellulite sera sanctionné.*

***Nota pour les féminines : les athlètes féminines devront être bien proportionnées sans exagération d'hypertrophie et de sèche avec un galbe musculaire prononcé. Elles doivent impérativement avoir des formes, des épaules et un dos joliment formé, des cuisses et fessiers bien galbés et bien toniques.***

#### **ARTICLE 2 : PREMIER PASSAGE**

*Les athlètes d'une même catégorie se présentent en maillot pour les femmes, et en short pour les hommes (attention voir annexe pour les tenues en athlétique) sur la scène. Ce passage compte pour le classement.*

##### **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.

A l'issue de cette nouvelle comparaison, 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 poses corrigées seront refaites sous la direction du chairman.

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

### ARTICLE 3 : DEUXIEME PASSAGE

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur le fond de scène. Après un rappel de présentation, de façon individuelle, les athlètes effectueront tour à tour dans l'ordre des dossards un passage de 30'' devant l'ensemble des juges (voir annexe passage en T) avant de revenir à leur place initiale en fond de scène

Une fois tous les athlètes passés, ils redescendront de scène.

Ce passage compte pour le classement.

**TITRE V : 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	+ 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
Couples	pas de catégorie de poids
Body Move femmes	pas de catégorie de poids
Body Move hommes	pas de catégorie de poids
Modèles Athlétiques hommes	- 1,75m short
Modèles Athlétiques femmes	- 1,63m maillots
Modèles Athlétiques hommes	+ 1,75m short
Modèles Athlétiques femmes	+ 1,63 m maillots

**TITRE V : 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	+ 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
Seniors Trained Figures	+ 1m63
Couples	pas de catégorie de poids
Body Move femmes	pas de catégorie de poids
Body Move hommes	pas de catégorie de poids
Modèles Athlétiques hommes	- 1,75m short
Modèles Athlétiques femmes	- 1,63m maillots
Modèles Athlétiques hommes	+ 1,75m short
Modèles Athlétiques femmes	+ 1,63 m maillots





## **TITRE VI : CLASSEMENT par NATIONS**

(Voir annexe spécifique)

### **ARTICLE 1 : Attribution des points :**

Les points sont attribués sans distinction de discipline, de catégories, d'âge ou de sexe. Les points sont attribués comme suit :

Tout athlète terminant 1° : 15 points

Tout athlète terminant 2° : 10 points

Tout athlète terminant 3° : 05 points

**Au-delà de la troisième place aucun point n'est attribué.**

### **ARTICLE 2 : Remise des récompenses par nation :**

Le classement est effectué dans l'ordre croissant des points obtenus. Tous les Pays participants seront donc appelés en partant du dernier au premier lors d'une remise des trophées.

Cette remise des récompenses par nations fait partie intégrante de la compétition et obéit aux mêmes règles que toutes les cérémonies sportives officielles.