



# REGLEMENT SPORTIF DU CULTURISME

## Saison 2014/2015

TITRE I : <u>Règlement général</u>	page 1
Préambule	page 2
Article 1 : licence	page 2
Article 2 : participation	page 2
Article 3 : les catégories	page 2 - 3
Article 4 : les inter-régions	pages 3 - 4
Article 5 : les interzones	pages 4 - 5
Article 6 : les championnats	pages 5 - 6
Article 7 Sélections internationales	page 7
Article 8 : la pesée	page 7
Article 9 : tenue de scène - tan - musique	page 7
Article 10 : juges-arbitres	page 8
Article 11 : Challenge National des clubs	page 8
TITRE II : Dispositions spécifiques à la catégorie culturisme	pages 10 - 12
TITRE III : Dispositions spécifiques à la catégorie culturis-form	pages 13 - 14
TITRE IV : Dispositions spécifiques à la catégorie athlétique	pages 15 - 16

# **TITRE I : REGLEMENT GENERAL**

## **PREAMBULE :**

Sont considérés comme Français au titre de la réglementation sportive :

- Les titulaires de la nationalité française,
- Les mineurs, nés sur le sol français de parents qui n'ont pas la nationalité française et ayant résidé en France pendant au moins cinq ans, des documents officiels (acte de naissance et certificats de scolarité) pouvant être demandés lors de la saison sportive.

**NOTE : Le déroulement des compétitions organisées en FRANCE doit être conforme à la réglementation internationale en vigueur (sauf dérogations inscrites au présent règlement).**

## **ARTICLE 1 : licence**

Tout athlète désirant participer à une compétition officielle de la FFHMFAC doit être titulaire d'une licence « compétiteur » valable pour la saison en cours, dûment signée et présenter soit la carte licence soit l'attestation imprimée via le site Intranet fédéral soit un support numérique attestant de la licence, le jour de la dite compétition. Elle sera délivrée dans les conditions prévues par la réglementation spécifique à la délivrance de la licence compétiteur.

Il pourra par ailleurs être procédé a posteriori à une vérification de l'envoi effectif de la demande de licence dans les délais prévus par les règlements fédéraux, cachet de la poste faisant foi, et à l'annulation des résultats en cas de non-respect de la réglementation.

## **ARTICLE 2 : Participation**

En application du Règlement Intérieur, la participation d'athlètes licenciés à la FFHMFAC à des manifestations organisées par des associations n'étant pas affiliées à la FFHMFAC et ne bénéficiant pas de l'agrément du ministre chargé des sports est subordonnée à l'autorisation exprès de la FFHMFAC.

En l'absence des autorisations et en cas de non-respect des dispositions ci-dessus, le contrevenant s'expose aux sanctions disciplinaires prévues par le règlement disciplinaires.

Toute demande est à adresser à [contact@ffhmfac.fr](mailto:contact@ffhmfac.fr)

## **ARTICLE 3 : Les catégories**

### ➤ **CATEGORIES D'AGE :**

Dénomination	Genre	Né(e)s en
JUNIORS	Homme & Femme	1995 – 1996 - 1997
<b>ATHLETIQUE JUNIORS</b>	<b>Homme &amp; Femme</b>	<b>1995 – 1996 - 1997 - 1998 - 1999</b>
ESPOIRS	Homme	1992 - 1993 - 1994
SENIORS	Homme	1991 et antérieur
	Femme	1994 et antérieur
CULTURIS-FORM	Femme	1998 et antérieur
MASTERS I	Homme	De 1975 à 1966
	Femme	1975 et antérieur
MASTERS II	Homme	De 1965 à 1956
MASTERS III	Homme	1955 et antérieur
<b>ATHLETIQUE OPEN</b>	<b>Homme &amp; Femme</b>	<b>1994 et antérieur</b>



CENTRE	18 / 28 / 36 / 37 / 41 / 45
<b>SUD EST</b>	DEPARTEMENTS
AUVERGNE	03 / 15 / 43 / 63
CORSE / CÔTE D'AZUR	2A / 2B / 06 / 20 / 83
RHONE ALPES	01 / 07 / 26 / 38 / 42 / 69 / 73 / 74
LANGUEDOC ROUSSILLON	11 / 30 / 34 / 48 / 66
PROVENCE	04 / 05 / 13 / 84

<b>SUD OUEST</b>	DEPARTEMENTS
AQUITAINE	24 / 33 / 40 / 47 / 64
LIMOUSIN	19 / 23 / 87
POITOU	16 / 17 / 79 / 86
PYRENEES	09/ 12/ 31/ 32/ 46/ 65/ 81/ 82

<b>OUTREMER</b>
-----------------

### ARTICLE 5 : les interzones

<b>INTERZONE NORD</b>	DEPARTEMENTS
PICARDIE	02 / 60 / 80
NORD PAS DE CALAIS	59 / 62
HAUTE NORMANDIE	27 / 76
ILE DE FRANCE	75/ 77/ 78/ 91/ 92/93/94/95
ALSACE	67 / 68
BOURGOGNE	21 / 58 / 71 / 89
FRANCHE COMTE	25 / 39 / 70 / 90
LORRAINE	54 / 55 / 57 / 88
CHAMPAGNE ARDENNE	08 / 10 / 51 / 52
BASSE NORMANDIE	14 / 50 / 61
BRETAGNE	22 / 29 / 35 / 56
PAYS DE LOIRE	44 / 49 / 53 / 72 / 85
CENTRE	18 / 28 / 36 / 37 / 41 / 45

<b>INTERZONE SUD</b>	DEPARTEMENTS
AUVERGNE	03 / 15 / 43 / 63
CORSE / CÔTE D'AZUR	2A / 2B / 06 / 20 / 83
RHONE ALPES	01 / 07 / 26 / 38 / 42 / 69 / 73 / 74
LANGUEDOC ROUSSILLON	11 / 30 / 34 / 48 / 66
PROVENCE	04 / 05 / 13 / 84
AQUITAINE	24 / 33 / 40 / 47 / 64
LIMOUSIN	19 / 23 / 87
POITOU	16 / 17 / 79 / 86
MIDI PYRENEES	09/ 12/ 31/ 32/ 46/ 65/ 81/ 82

<b>OUTREMER</b>
-----------------

## ARTICLE 6 : les championnats

### ➤ GRAND PRIX, OPEN, PREMIER PAS

Ces compétitions non qualificatives sont ouvertes à tous les licenciés compétition. Elles doivent être organisées dans les mêmes conditions que des championnats régionaux.

### ➤ CHAMPIONNAT REGIONAL :

Seuls pourront participer à un championnat régional, les athlètes licenciés dans un club de cette région.

Seront aussi autorisés à participer à ce championnat les athlètes de l'inter région (voir article 4) qui n'ont pas de Championnat régional dans leur région. **Des dérogations ne peuvent être attribuées qu'à titre exceptionnel et pour motif sérieux. Elles doivent faire l'objet d'une demande à la fédération au moins 15 jours avant la compétition prévue, avec un exposé des motifs et pièces justificatives.**

**La qualification d'un athlète pour le championnat interzone sera faite sur son niveau, à l'issue du Championnat régional, par le collège de compétition.**

Les catégories seront définies par l'organisateur en accord avec le collège de compétition.

**Si une région n'organise pas de championnat régional et en l'absence d'accord entre les régions concernées, les athlètes de cette région peuvent participer à l'un des championnats régionaux organisés dans la même inter-région. Ils ne pourront cependant prétendre à aucun titre régional de la région organisatrice. Si par contre un accord est établi entre deux régions, un classement pour les athlètes de la région qui n'a pas de championnat peut être établi.**

Les départements, régions et collectivités d'outre-mer organisent leurs propres sélections.

#### Catégories souhaitées :

**Femmes :** - 52, + 52 kg, Culturis form, athlétique

**Hommes :**  
Juniors : - 75kg+ 75 kg  
Espoirs: - 75kg + 75 kg  
Seniors: - 70kg - 75kg - 80kg + 80 kg  
Masters 1 : - 75 + 75 kg  
Masters II et Masters III : une catégorie athlétique

**Couples :** une seule catégorie.

### ➤ COMPETITIONS NATIONALES :

- CHAMPIONNATS INTERZONES (interzone Nord et interzone Sud)

Ces Championnats sont qualificatifs pour la finale des championnats de France.

Seuls pourront participer à un championnat interzone les athlètes licenciés dans cette interzone et qualifiés lors d'un championnat régional de la même saison de cet interzone, **ainsi que les couples qualifiés lors d'un championnat régional de cette interzone.**

#### Qualification pour la finale des championnats de France :

- les athlètes français ayant le niveau requis, dans la limite de 6 athlètes par catégorie d'âge, de poids et de sexe.
- les athlètes étrangers ayant le niveau requis et à condition de s'être classés au moins parmi les 6 premiers de la catégorie.

Le niveau requis sera déterminé par le collège de compétition, en fonction des critères de jugement.  
En fonction du quota (maximum 12 athlètes par catégorie d'âge et de poids pour les 2 inte-zones), des athlètes seront susceptibles d'être repêchés.

Les départements, régions et collectivités d'outre-mer organisent leurs propres sélections.

- **FINALES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE :**

**Seuls pourront participer à la finale des championnats :**

- ✓ les athlètes qualifiés lors d'un championnat interzone de la même année dans leur catégorie respective,
- ✓ les athlètes d'outremer sélectionnés par leur comité régional,
- ✓ les athlètes ayant participé au championnat du monde de la saison précédente. Cette participation se fera dans la même catégorie d'âge qu'au championnat du monde. Ceux-ci pourront, s'ils le souhaitent, participer aux championnats régionaux et interzones. Cette participation éventuelle sera sans incidence sur leur qualification pour la finale et n'affectera pas le quota des qualifications des inter régionaux et interzones,
- ✓ **Les couples qualifiés lors d'un championnat interzone.**

Les couples ayant participé au championnat du monde de la saison précédente feront l'objet d'un classement « open »

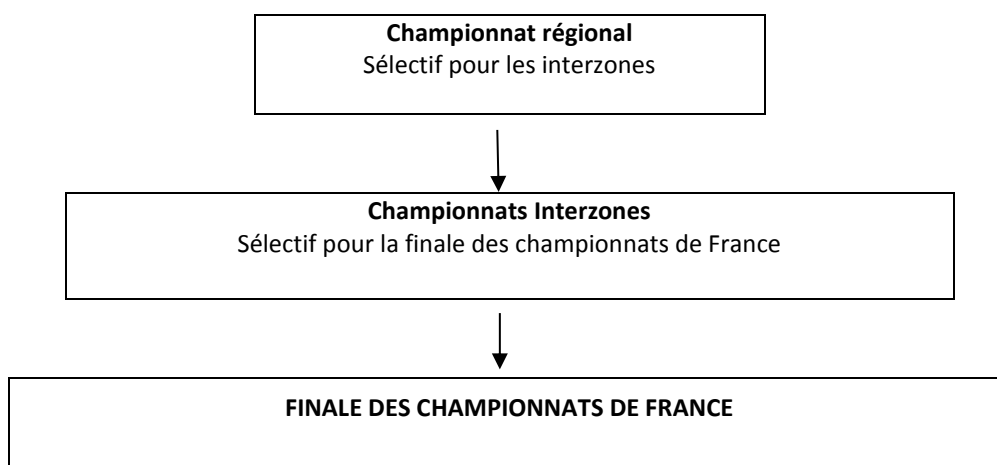
Les athlètes étrangers feront l'objet d'un classement « open » distinct.

**La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10 € par athlète sont obligatoires pour toutes les finales nationales individuelles. Tout manquement à ces obligations entraînera l'interdiction de participer à la finale.**

La confirmation de participation se fera par l'intermédiaire d'un formulaire électronique disponible sur le site Internet de la FFHMFAC ([www.ffhmfac.fr](http://www.ffhmfac.fr)).

Le versement de l'engagement sera versé le jour de la compétition, au club organisateur.

*Structure des championnats de France de culturisme et culturis form :*



## ➤ PRIX SPECIAUX

Dans toutes les compétitions des prix spéciaux pourront être attribués :

- Prix « toutes catégories culturisme » (H et F) récompensant un-e athlète parmi tou-te-s les premier-ère-s de chaque catégorie du même genre.
- Prix « meilleur poseur – poseuse » (H et F) récompensant le-la meilleure poseur-seuse parmi tout-e-s les meilleures poseur-seuse-s de toutes les catégories du même genre.

Ces prix ne constituent en aucun cas un titre officiel.

### ARTICLE 7 : Sélections internationales :

- Masters : La composition de l'équipe est arrêtée par la commission masters. Les athlètes sélectionnés seront issus du championnat de l'année en cours.
- Séniors juniors et culturis-form : la composition de l'équipe est établie par le Directeur Technique National en fonction des modalités de sélection adoptées en comité directeur.

### ARTICLE 8 : La pesée

Sera d'une durée de 2 heures, sous la responsabilité du collège de compétition. Tout athlète se présentant après la fin de la pesée ne pourra pas participer à la compétition.

Si un athlète est au-dessus ou au-dessous du poids de sa catégorie, il peut se présenter autant de fois qu'il le souhaite jusqu'à la fin de la pesée.

La compétition devra démarrer au minimum deux heures après la fin de la pesée. Les athlètes devront donc se présenter **dès le début de la pesée** pour permettre le bon déroulement de celle-ci.

Si la compétition se déroule sur plusieurs jours, une pesée aura lieu chaque jour de compétition.

Pour pouvoir participer à la compétition, l'athlète doit justifier de son identité, de sa nationalité, de son âge, et du fait qu'il est licencié.

La pesée se fait en tenue de scène.

Chaque athlète, homme ou femme, choisit lors du championnat interzone, la catégorie d'âge et de poids de corps dans lesquels il participera à la finale du championnat, faute de quoi il ou elle sera disqualifié(e).

### ARTICLE 9 : tenue de scène - tan – musique

A tout niveau de compétition, une tenue de scène règlementaire est imposée. Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation ou le rasage est obligatoire, aucun bijou ne sera toléré (sauf l'alliance), le numéro de dossard doit se trouver obligatoirement à gauche du maillot.

N.B Tout manquement entraînera la disqualification de l'athlète.

1) **Tenue de scène** :

**HOMMES** : Maillot de scène avec un côté supérieur ou égal à 1 cm, d'une seule couleur et sans motif.

**FEMMES** : Maillot deux pièces d'une seule couleur et sans motif. Un léger maquillage est admis, les paillettes sont interdites.

Cette tenue de scène sera contrôlée à la pesée et seule celle-ci sera autorisée.

2) **Musique** : chaque athlète doit apporter sa musique enregistrée pour le posing libre (CD original ou clé USB) et s'être assuré du bon fonctionnement auprès de la sono avant le passage à la salle de pesée. En cas de défaillance du support musical, une musique sera imposée par le collège de compétition.

3) **Tan** : Tout tan utilisé doit être sec et ne pas être susceptible de tâcher par contact.

**ARTICLE 10 : JUGES – COLLEGES DE COMPETITION – DIRECTEUR de COMPETITION – PUBLICATION des RESULTATS**

1) **Juges** :

Compétition régionale : 3 juges minimum de niveau régional

Compétition interzone : 5 juges minimum, de niveau régional ou national (au minimum 3 nationaux)

Compétition nationale : 7 juges minimum, de niveau National ou international

2) **Collèges de compétition** :

Pour chaque compétition, un collège de compétition devra être constitué.

Pour le championnat régional, le collège sera composé du responsable régional ou de son représentant, du responsable de table et du secrétaire de la compétition.

Pour le championnat interzone, le collège sera composé du responsable interzone (le responsable inter régional où a lieu la compétition) ou de son représentant, du responsable de table et du secrétaire de la compétition.

Pour les finales des championnats de France, le collège sera composé du président de la CSNC ou de son représentant, du responsable de table et du secrétaire de la compétition.

3) **Directeur de compétition**

Pour chaque compétition le membre du collège de compétition qui n'est ni responsable de table ni du secrétariat a la responsabilité de « Directeur de compétition ». Celui-ci a autorité pour faire respecter le programme, les horaires et coordonner l'ensemble des officiels et des organisateurs. Il est membre du comité d'organisation de la compétition.

4) **Affichage des jugements** :

Le total des points attribués par les juges à un athlète, et utilisé pour le calcul du classement, sera publié avec les résultats.

**Règle en cas d'égalité** : l'athlète totalisant le plus grand nombre de meilleures places sera vainqueur. Si les athlètes sont toujours à égalité, l'athlète le plus léger l'emportera.



## 5) Publication du poids

La publication des résultats mentionnera en plus de la catégorie de l'athlète, son poids mesuré à la pesée.

### **ARTICLE 11 : Challenge National des clubs de Culturisme**

Tout club affilié à la FFHMFAC pourra participer à ce challenge national en inscrivant ses athlètes dans les compétitions de la saison inscrites au calendrier sportif.

#### **ATTRIBUTION DES POINTS**

- **A la participation** : chaque athlète participant à toute compétition FFHMFAC rapportera des points à son club :

<b>Points attribués à la participation</b>				
Compétitions non sélectives		Championnat régional	Championnat Interzone	Open finales
Hommes	2 pts	3 pts	4 pts	4 pts
Femmes	4 pts	5 pts	6 pts	6 pts
Juniors et Espoirs	6 pts	7 pts	8 pts	8 pts
Couples	5 pts/athlète	6 pts/athlète	7 pts/athlète	7 pts/athlète

- **Au résultat** : en fonction du classement des athlètes à la finale des championnats de France Juniors, Espoirs, Séniors, masters, culturis-form, Couple, et des championnats d'Europe et du Monde.

	SENIORS		JUNIORS - ESPOIRS	MASTERS	COUPLES	CULTURIS- FORM	ATHLETIQUE	
	HOMMES	FEMMES					HOMMES	FEMMES
1 <sup>er</sup>	20 Points	25 points	30 points	10 points	10 points / athlète	30 points	15 Points	20 points
2 <sup>ème</sup>	15 points	20 points	25 points	8 points	8 points / athlète	25 points	10points	15 points
3 <sup>ème</sup>	12 points	15 points	20 points	6 points	6 points / athlète	20 points	8 points	10points
4 <sup>ème</sup>	8 points	12 points	15 points	4 points	5 points / athlète	15 points	6 points	7 points
5 <sup>ème</sup>	6 points	8 points	12 points	3 points	3 points / athlète	12 points	4 points	5 points
6 <sup>ème</sup>	4 points	6 points	8 points	2 points	2 points / athlète	8 points	2 points	3 points
7 <sup>ème</sup> à la dernière place	1 point par athlète							

## **TITRE II : CULTURISME**

### **Critères de jugement et déroulement des compétitions**

#### **ARTICLE 1 : critères de jugement**

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier. Il porte sur les critères essentiels suivants :

- 1) Ligne : symétrie et équilibre des masses musculaires
- 2) Densité : fermeté et qualité des fibres musculaires
- 3) Définition musculaire : relief musculaire

#### **LES POSES IMPOSEES**

##### **1) DOUBLE BICEPS DE FACE**

Face aux juges, les jambes à peu de distance l'une de l'autre sur une même ligne, le compétiteur lèvera les deux bras à hauteur des épaules et les pliera aux coudes. Les mains seront fermées et tournées vers le bas.

***Poses spécifiques pour les femmes : face aux juges, les bras levés un peu au-dessus des épaules, les mains ouvertes ou fermées, la jambe droite placée sur le côté droit.***

Ceci fera contracter les biceps et les muscles de l'avant-bras, qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. De plus, le compétiteur devra tenter de contracter autant de muscles que possible car les juges examineront tout son physique.

Lors de l'évaluation, le juge doit suivre une procédure définie qui permettra une évaluation complète du physique dans son ensemble.

Il doit d'abord regarder, les groupes musculaires mis en évidence tout en englobant l'intégralité du physique de la tête aux pieds. Il regardera pour chaque groupe musculaire, le développement équilibré, la définition et la densité musculaire.

Le regard du juge doit aussi passer en revue le cou, les épaules, la poitrine, tous les muscles du bras, la partie antérieure du tronc pour les pectoraux, la liaison "pectoral-deltaïde", les abdominaux, la taille et les jambes.

##### **2) DORSAUX DE FACE :**

A nouveau debout face aux juges les pieds peu écartés sur la même ligne, le compétiteur placera ses mains de préférence sur le bas de la taille et déploiera ses dorsaux. En même temps le compétiteur doit tenter de contracter autant de muscles frontaux que possible.

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

Le juge doit vérifier l'élargissement des muscles dorsaux, puis il doit passer en revue de la tête aux pieds comme lors de la première pose, notant d'abord l'aspect général ensuite sur les aspects plus détaillés des différents groupes musculaires.

##### **3) BICEPS CAGE :**

Le compétiteur peut choisir son côté pour sa 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, dans une position à angle droit, le poing fermé et l'autre main agrippant le poignet. La jambe, la plus proche des juges sera pliée, et seuls les orteils seront en contact avec le sol. Dans cette position, le compétiteur bombera la poitrine et contractera le biceps au maximum, ainsi que les muscles de la cuisse, et en particulier le groupe musculaire des ischio-jambiers et par une pression vers le bas de ses orteils montrera un mollet contracté.

Le juge prêtera une attention particulière aux muscles pectoraux et à la courbe de la cage thoracique, aux biceps, aux biceps cruraux, aux jumeaux et conclura par un coup d'oeil général, une fois de plus, de la tête aux pieds.

#### **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 ou fermées, la jambe gauche (droite) placée sur le côté gauche (droit).***

Le juge jettera d'abord un d'œil aux muscles des bras et fera un examen général de la tête aux pieds, à un moment où il y a davantage de groupes musculaires à regarder que dans toutes les autres poses : le cou, les épaules, les bras, les avant-bras, les trapèzes, grand rond, sous-épineux, les masses lombaires et les dorsaux, les obliques, les fessiers, les biceps cruraux et les mollets.

Cette pose, probablement plus que les autres, aidera à déterminer la qualité de la densité, la définition et l'équilibre général musculaire 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 ensuite les dorsaux aussi largement que possible et exhibera un mollet contracté en appuyant ses orteils au sol.

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

Le juge recherchera la bonne ouverture des dorsaux en V, ainsi que la bonne densité musculaire et conclura encore avec le regard général de la tête aux pieds.

#### **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 les deux bras derrière le dos. Il peut soit croiser les doigts ou attraper le bras de devant par le poignet avec la main arrière. La jambe la plus proche des juges sera pliée au genou et seuls les orteils reposeront au sol. Le compétiteur exercera une pression sur son bras, provoquant ainsi la contraction du triceps. Il relèvera également la poitrine et contractera les muscles abdominaux autant que les muscles des cuisses et des mollets.

Le juge jettera d'abord un œil au triceps exposé et conclura ensuite avec l'inspection de la tête aux pieds. Dans cette pose et dans la pose BICEPS-CAGE, il doit y avoir un décalage de l'avant-bras vers l'arrière pour ne pas gêner la cage et éviter l'effacement de la taille. Le juge pourra ainsi comparer leur développement avec plus de justesse.

#### **7) ABDOMINAUX ET CUISSES**

Debout face aux juges, le compétiteur placera les deux bras derrière la tête et une jambe en avant. Il contractera les muscles abdominaux par une flexion du tronc et une rétroversion du bassin. En même temps, il contractera les muscles de la cuisse placée en avant. Il est autorisé à changer de jambe et adopter une pose fixe pour les abdominaux.

Le juge observera l'ensemble musculaire abdominaux-cuisse et conclura avec un examen de la tête aux pieds.

### **ARTICLE 2 : Prix spéciaux et posing libre**

#### **PRIX SPECIAUX :**

**Le-la champion-ne toutes catégories sera choisi-e parmi les premier-ère-s de toutes les catégories culturisme d'un même genre. La procédure sera déterminée par le collège de compétition.**

Le-la **meilleur-e poseur-euse** sera désigné-e parmi les meilleures poseur-seuse-s parmi tout-e-s les meilleures poseur-seuse-s de toutes les catégories culturistes du même genre.

## **POSING LIBRE**

Les juges observeront la manière dont l'athlète sait mettre en valeur ses muscles, ainsi que l'originalité, la créativité et la valeur artistique du posing.

Si une majorité de juges ont choisi de prendre en compte le posing d'un athlète, celui-ci bénéficiera d'un bonus de 1 point sur le total de ses points retenus pour le classement.

Il sera alors également éligible pour le prix de meilleur poseur-seuse.

## **ARTICLE 2 : Déroulement des compétitions**

Une compétition se déroule en 3 ou 4 passages. Le collège de compétition décidera du nombre de passages en fonction du programme et du temps disponible, Les poses imposées et les comparaisons (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> passages) pouvant avoir lieu dans le même temps.

### ➤ **PREMIER PASSAGE : LA PRESENTATION**

Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position corrigée de face, talons joints, à la demande du chairman, ils effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil les talons joints, 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, ils termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

Ce premier passage s'effectue sans pose ni contraction musculaire.

### ➤ **DEUXIEME PASSAGE : LES POSES IMPOSEES**

Le chairman fera exécuter aux athlètes les poses imposées décrites ci-dessous :

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

Il procédera à un tirage au sort en fonction du nombre d'athlètes sur scène (à partir de 5 athlètes sur scène minimum).

### ➤ **TROISIEME PASSAGE : LES COMPARAISONS**

On ne saurait trop insister sur l'importance des comparaisons. C'est ce qui aidera le juge à décider quel compétiteur a le meilleur physique du point de vue des critères de jugement.

Après la dernière pose imposée, le chairman demandera aux athlètes de la catégorie de rejoindre le fond de scène, en attente d'éventuelles comparaisons que demanderont les juges.

Les demandes de comparaisons seront énoncées par le responsable de table. S'il n'y a pas de comparaison, il sera possible de demander aux athlètes d'effectuer, à nouveau, les poses imposées.

### ➤ **QUATRIEME PASSAGE : LE POSING LIBRE**

***Durée : 1mn30 (Femmes et couples) et 1mn (Hommes)***

Dès que le responsable de table estimera terminées les poses imposées et les comparaisons de la catégorie, les athlètes quitteront la scène pour revenir individuellement, dans l'ordre de leur numéro, afin d'effectuer leur posing libre chronométré d'une minute trente pour les femmes et d'une minute pour les hommes.

## **TITRE III : CULTURIS-FORM**

### **Critères de jugement et déroulement des compétitions**

#### **ARTICLE 1** : Catégorie

Une seule catégorie réservée aux femmes.

#### **ARTICLE 2** : Passages

Outre les dispositions générales,

**Pour le premier passage** : maillot deux pièces *d'une seule couleur et sans motif des chaussures à talon (maximum 12 cm)*. Un léger maquillage est admis, les paillettes sont interdites.

Cette tenue de scène sera contrôlée à la pesée et seule celle-ci sera autorisée.

**Pour le second passage (posing libre d'une minute et demi)** : l'originalité de la tenue est laissée à l'appréciation de chaque concurrente. Il est toutefois demandé que celle-ci ne porte pas atteinte aux bonnes mœurs, à la compétition sportive et à la sécurité. Les accessoires sont admis et seront contrôlés à la pesée (animaux interdits).

#### **ARTICLE 3** : pesée

La pesée se fait en tenue de scène réglementaire du premier passage, sans les chaussures.

#### **ARTICLE 4** : Jugement :

##### ➤ PREMIER PASSAGE :

Les athlètes se présenteront sur scène en position corrigée de face, talons joints.

A la demande du chairman, les athlètes effectueront 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 sur la gauche afin de présenter leur autre profil et, enfin, dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

Ce premier passage s'effectue sans pose ni contraction musculaire.

##### ➤ DEUXIEME PASSAGE :

Le chairman fera exécuter aux athlètes les cinq poses imposées (voir titre 2 - culturisme).

- double biceps de face
- biceps cages
- double biceps de dos
- triceps
- abdominaux et cuisses

Il procédera à un tiroir si nécessaire.

Les juges analyseront la ligne, la symétrie, la tonicité, la présentation, la condition générale des compétiteurs.

Les concurrents doivent présenter un physique reflétant un entraînement régulier et sérieux en culture physique, et les résultats d'une diététique appropriée à cette discipline.

Tout excès de définition, de vascularité, de volume musculaire, de tissus adipeux ou une extrême maigreur sera jugé défavorablement.

➤ TROISIEME PASSAGE :

Posing individuel sur scène

Les chaussures à talons sont strictement interdites lors de ce passage.

Les juges doivent prendre en compte l'ensemble de la prestation, à partir du moment où l'athlète entre en scène jusqu'au moment où l'athlète quitte la scène.

Bien qu'aucun mouvement ne soit obligatoire, le posing devra comporter :

1) des éléments de force : par exemple, extension des jambes et/ou push-up à une main

NB : les mouvements de gymnastique tel que « flip » avant ou arrière, roue latérale, etc. ne sont pas considérés comme des éléments de force.

***Le nombre de mouvements de force, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements doivent être considérés pour le jugement.***

2) des éléments de flexibilité : par exemple, des coups de pied hauts, grand écart de face ou de côté.

***Le nombre de mouvements de flexibilité, leurs degrés de difficulté, et la créativité générale des mouvements doivent être considérés pour le jugement.***

3) La vitesse (ou tempo) démontre le niveau de capacité physique, d'endurance, de force et de résistance.

Les juges porteront leur attention sur :

- l'enchaînement et l'originalité (fluidité, concordance avec la musique) ;
- l'énergie ;
- l'enthousiasme ;
- les performances athlétiques ;
- les choix de musiques (3 musiques différentes High. - Low - Tech.).

**ARTICLE 5 : Déroulement et jugement**

La compétition se déroule en deux temps : un premier avec les deux premiers passages où les athlètes sont toutes sur scène. Puis un deuxième avec le posing.

Un délai suffisant est laissé entre les deux temps qui est destiné à permettre le changement de tenue.

Le jugement consiste à réaliser deux classements : l'un à partir des deux premiers passages et le second pour le posing. C'est le total des points obtenus avec les deux classements qui détermine le classement final (après résolution des ex-aequos).

## **TITRE IV : ATHLETIQUE**

### **Critères de jugement et déroulement des compétitions**

#### **ARTICLE 1** : Catégorie d'âge

Deux catégories d'âge pour les femmes et les hommes.

- JUNIORS : de 16 à 20 ans : nés 1995, 1996, 1997, 1998, 1999
- OPEN : 21 ans et + (nés de 1994 et avant)

#### **ARTICLE 2** : Catégorie taille – poids

Femme :

- **Catégorie – 1m65** : taille inférieure ou égale à 1.65m
- **Catégorie + 1m65** : taille supérieure à 1.65m

Pas de limite de poids.

Homme :

- **Catégorie – 1m78** : taille  $\leq$  1,78 m : le poids maximum autorisé est égal à la taille en cm – 100 + 2 kg
- **Catégorie + 1m78** : taille  $\geq$  1,78 m : le poids maximum autorisé est égal à la taille en cm – 100 + 4 kg

*Exemples : pour 1.74m, maximum 76 kg, pour 1.85m, maximum 89kg*

#### **ARTICLE 3** : Tenues de scène -

##### **Outre les dispositions générales :**

Femmes : maillot deux pièces (string interdit), des chaussures à talon (maximum 12 cm, semelles maximum 1cm). Maquillage, bijoux et paillettes autorisés.

Hommes : Maillot type boxer, pas de chaussure.

#### **ARTICLE 4** : pesée et mesure de la taille

La pesée se fait en tenue de scène réglementaire.

La mesure de la taille se fait pieds nus, sans chaussure ni chaussette.

#### **ARTICLE 5** : Déroulement de la compétition :

##### ➤ **PREMIER PASSAGE** :

A l'appel du chairman, l'athlète monte sur scène et vient se placer au centre de la scène en position corrigée de face. L'athlète effectuera, ensuite, 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 sur la gauche afin de présenter son autre profil et, enfin, dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

***Ce passage s'effectue sans contraction musculaire.***

L'athlète quittera la scène pour rejoindre les autres athlètes pour le deuxième passage.

➤ DEUXIEME PASSAGE :

Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position corrigée de face.

A la demande du chairman, ils 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, ils termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

***Ce passage s'effectue sans contraction musculaire.***

➤ TROISIEME PASSAGE : LES COMPARAISONS

A la fin du deuxième passage, le chairman demandera aux athlètes de la catégorie de rejoindre le fond de scène, en attente d'éventuelles comparaisons que demanderont les juges.

Ces comparaisons seront dictées par le responsable de table. Les athlètes pourront passer par groupe de 3 à 5.

Ils 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, ils termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

***Ce passage s'effectue sans contraction musculaire.***

**ARTICLE 6 :** Critères de jugements :

Les juges analyseront la ligne, la symétrie, la tonicité musculaire, la présentation, la condition générale des compétiteurs.

Les concurrents doivent présenter un physique reflétant un entraînement régulier et sérieux en culture physique, et les résultats d'une diététique appropriée à cette discipline :

Critères femmes :

favorables :

- la ligne, la symétrie, le physique athlétique féminin
- un physique reflétant une bonne condition physique, une pratique sportive régulière et une bonne santé (Absence de peau d'orange, de cellulite)
- une démarche et attitude gracieuse, souriante, dynamique
- une sangle abdominale apparente

défavorables :

- la vascularité,
- un excès de définition (Stries),
- un excès de volume musculaire (Bodybuildé).
- une maigreur extrême
- poses ou attitudes vulgaires
- un excès de tissu adipeux



## Critères Hommes :

### favorables :

- la ligne, la symétrie, le physique athlétique, des muscles apparents
- un physique reflétant une bonne condition physique, une pratique sportive régulière et une bonne santé
- une démarche et attitude souriante et dynamique
- Une sangle abdominale marquée

### défavorables :

- Un excès de vascularité,
- un excès de définition (Stries),
- un excès de volume musculaire (Bodybuildé).
- une maigreur extrême
- poses ou attitudes vulgaires
- un excès de tissu adipeux