

# REGLEMENT BODYBUILDING ET WOMEN'S PHYSIQUE

## Règlement Sportif

### ARTICLE 1

Toutes compétitions organisées par les associations, comités régionaux ou autres sont régies par le présent règlement mis en place par l'.A.F.B.B.F.

### ARTICLE 2

Obligation pour tous les athlètes d'être titulaires d'une licence en cours de validité pour la saison (01/09 au 31/08 de l'année suivante) pour participer aux compétitions de l'A.F.B.B.F.

Il est interdit à tout athlète licencié de l'A.F.B.B.F. de participer sans avoir reçu l'autorisation, à un autre concours autre que ceux qui sont notifiés sur la liste qui a été précisée sur le site, cette liste peut être modifiée à tout moment, si l'athlète n'en tient pas compte il s'expose à la radiation d'une période de trois années.

De même aucun licencié à l'A.F.B.B.F. ne peut sans l'autorisation de celle-ci, participer à une exhibition ni prêter son concours à une organisation quelconque en accord avec un imprésario ou avec un professionnel sans autorisation des instances de l'Association.

Toutes les manifestations sportives organisées sous les règlements de l'A.F.B.B.F. ont interdites aux personnes suspendues, disqualifiées ou radiées de l'Association.

Les membres des Associations affiliées à l'A.F.B.B.F. ne peuvent concourir dans une épreuve de championnat ou épreuve publique non autorisées sauf protocole d'accord.

Une attestation de participation aux compétitions de demi et de finale sera donnée aux compétiteurs.

### ARTICLE 3 – Inscription / pesée

L'inscription à la compétition se fera pendant les horaires de la pesée.

Un briefing peut être réalisé la veille ou le matin ou alors à la demande.

La pesée aura lieu strictement aux horaires prévus. Chaque athlète doit se présenter avec sa licence en cours de validité. Seule la présentation de la carte d'identité ou du passeport servira de justificatif, tout autre document sera considéré comme nul et non avenu.

La pesée se fait en tenue de scène. Si un athlète est au-dessus du poids de sa catégorie présumée il peut se présenter autant de fois qu'il le souhaite dans les trente minutes qui suivent sa première pesée.

Dès que l'athlète a satisfait à la pesée, il devra rester dans l'enceinte du lieu de la compétition à la disposition des organisateurs qui pourront modifier, avec le Responsable de la Compétition, le déroulement du programme.

Tout athlète qui ne se présentera pas à l'appel de sa catégorie, à plus forte raison lorsque celle-ci évolue sur scène, sera automatiquement éliminé ; aucune réclamation ne sera permise ; l'athlète prend et assume ses responsabilités, il s'élimine seul.

Au cours de la saison, après la première compétition de France, déterminante de la catégorie de poids (voir article 5), un athlète sera éliminé si son poids est inférieur ou supérieur au poids de la catégorie déterminée lors de la pesée de la première compétition.

Lors d'une sélection internationale, tout athlète est autorisé à dépasser de 1,5 Kg le poids de sa catégorie initiale.

En accord avec le Responsable Haut Niveau, qui peut proposer, statuer, choisir, la catégorie et la nature de la compétition (à définir) avec l'athlète.

## ARTICLE 4 – catégories

### Internationales

- ✓ JUNIORS Hommes - 70 kg / - 80 kg / + 80 kg

Avoir moins de 23 ans le jour de la compétition

Seuls les 6 premiers de chaque catégorie lors des ½ finales de France seront sélectionnés pour la Finale Juniors.

- ✓ JUNIORS Women's Physique - de 1m 63 / + de 1m 63

Avoir moins de 23 ans le jour de la compétition

Seules les 6 premières de chaque catégorie lors des ½ finales de France seront sélectionnées pour la Finale Juniors.

- ✓ MASTERS Hommes - 80 kg / + 80 kg

Avoir de 40 à 49 ans le jour de la compétition

Seuls les 6 premiers de chaque catégorie lors des ½ finales de France seront sélectionnés pour la Finale Masters.

- ✓ MASTERS Hommes + 50 Ans

Avoir plus de 50 ans le jour de la compétition

Seuls les 6 premiers de chaque catégorie lors des ½ finales de France seront sélectionnés pour la Finale Masters.

- ✓ MASTERS Femmes - 52 kg / - 57 kg / + 57 kg

Avoir plus de 35 ans le jour de la compétition

Seules les 6 premières de chaque catégorie lors des 1/2 finales de France seront sélectionnées pour la Finale Masters.

- ✓ SENIORS Hommes - 65 kg / -70 kg / - 75 kg / - 80 kg / - 85 kg / - 90 kg / - 95 kg / - 100 kg / + 100 kg

- ✓ WOVEN'S PHYSIQUE - de 1m 63 / + de 1m 63

En national, même catégories, sauf pour les Juniors Femmes : 1 seule catégorie

Chaque athlète choisit, dès la première compétition de France, la catégorie dans laquelle il participera tout au long de ces Championnats. Les trois premiers de chaque catégorie de la Finale France peuvent participer directement à la Finale Nationale, la saison suivante.

Les athlètes d'autres fédérations, qui viennent grossir les rangs de l'A.F.B.B.F. avec un TITRE INTERNATIONAL peuvent participer à France en passant directement en ½ finale.

Ces athlètes ne peuvent participer aux sélections, pour une compétition internationale, que s'ils ont obtenu le titre de Premier ou Deuxièmes de leur catégorie à la Finale France.

## ARTICLE 5 - Tenue Vestimentaire

### a) Tenue de Ville

Lors des déplacements nationaux, au cours d'éventuelles interviews ou lors d'apparitions médiatiques, les athlètes qui représentent l'image de notre Fédération et de notre pays veilleront à se vêtir de façon correcte, discrète et respectueuse. Des propos, il en sera comme de la tenue, ils seront réservés et modestes.

### b) Tenue de Scène

Une tenue réglementaire est imposée au niveau international :

- ✓ HOMMES Maillot de scène avec un côté supérieur ou égal à 3 centimètres, de couleur unie, aucun bijou ne sera toléré (sauf alliance).
- ✓ FEMMES Maillot deux pièces décent, de couleur unie, ni bijou (sauf alliance), ni paillettes. Un léger maquillage est admis.

L'huile est interdite, le bronzage artificiel doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation est conseillée. Le numéro de dossard doit impérativement se trouver à gauche du maillot.

Pour les Body Fitness, le port du string n'est pas autorisé.

## **ARTICLE 6 - compétitions**

Toute personne désirant participer à une compétition nationale devra obligatoirement avoir participé à une sélection régionale sauf dérogation accordée par le responsable national de la section Culturisme, ou le Président de l'A.F.B.B.F..

### **a) Compétitions de niveau national**

#### ✓ **FINALES NATIONALES**

4 ¼ de Finales (facultatif)

2 ½ Finales

1 Finale Nationale

#### ✓ **SELECTIONS**

Jeux Méditerranéens

Championnats d'Europe Hommes et Femmes

Championnat du Monde Seniors Femmes

Championnat du Monde Seniors Hommes

Championnats du Monde Juniors Hommes et Femmes

Championnats du Monde Vétérans Hommes et Femmes

Championnat du Monde Couples

Jeux Mondiaux

Arnold Classic

Olympia Amateur

Grand Prix Européen

### **b) Compétitions de niveau régional**

Le calendrier des compétitions de niveau national étant prioritaire, en aucun cas les compétitions de niveau régional de la même zone ne doivent être organisées aux mêmes dates que celles concernant les Finales Nationales ( ¼, ½ et Finale).

Le Bureau Directeur de l'A.F.B.B.F., après avoir reçu les propositions écrites ou circonstanciées de la part des éventuels organisateurs, donnera ou non leur agrément pour les compétitions proposées, après s'être assuré que celles-ci répondent aux normes définies par le Règlement de l'organisation des compétitions.

## **Championnats de France**

### **a) ¼ de Finales**

#### ✓ ¼ de Finale NORD/EST

(Départements : 02, 08, 10, 21, 25, 39, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 67, 68, 70, 71, 80, 88, 89)

#### ✓ ¼ de Finale NORD/OUEST

(Départements : 14, 18, 22, 27, 28, 29, 35, 36, 37, 41, 44, 45, 49, 50, 53, 56, 61, 72, 75, 76, 77, 78, 85, 91, 92, 93, 94, 95)

#### ✓ ¼ de Finale SUD/EST

(Départements : 01, 03, 04, 05, 06, 07, 11, 13, 15, 26, 30, 34, 38, 42, 43, 48, 63, 66, 69, 73, 74, 83, 84, 2A, 2B)

#### ✓ ¼ de Finale SUD/OUEST

(Départements : 09, 12, 16, 17, 19, 23, 24, 31, 32, 33, 40, 46, 47, 64, 65, 79, 81, 82, 86, 87)

Ces quatre compétitions seront éliminatoires.

Les 6 premiers de chaque catégorie seront retenus pour les ½ Finales.

En cas de raisons impérieuses, seuls les Membres du Bureau Directeur de l'A.F.B.B.F. pourront, après étude du cas concret, présenté par lettre recommandée adressée au siège de l'A.F.B.B.F., au moins 20 jours avant la compétition (cachet de la Poste faisant foi), autoriser un athlète à participer à un autre ¼ de Finale.

### **b) ½ Finales**

Les 6 athlètes de chaque catégorie pourront participer à la Finale Nationale

✓ ¼ NORD/EST + ¼ NORD/OUEST ½ FINALE NORD :

✓ ¼ SUD/EST + ¼ SUD/OUEST ½ FINALE SUD :

Les deux ½ Finales auront lieu à la même date dans la quinzaine précédant la Finale Nationale. Comme pour ce qui concerne les ¼ de Finale, les athlètes sont tenus de participer à la ½ Finale correspondant à son affiliation club, excepté dérogation exceptionnelle (voir paragraphe concernant les ¼ de Finale).

La catégorie Vétérans Femmes va directement en Finale Nationale.

### **c) Finale Nationale**

Les deux premiers athlètes de chaque catégorie Hommes et Femmes feront partie de l'équipe de France de l'A.F.B.B.F. dès la fin du Championnat. Ils pourront de ce fait participer aux sélections suivantes : GRAND PRIX EUROPEENS AMATEUR, CHAMPIONNATS MEDITERRANEENS, CHAMPIONNATS D'EUROPE, CHAMPIONNATS DU MONDE.

Les athlètes résidant dans les DOM TOM, s'ils sont sélectionnés par leurs Comités Régionaux respectifs, pourront participer directement à la Finale Nationale.

## **ARTICLE 7 – Pose**

### **HOMMES**

#### **DOUBLE BICEPS DE FACE**

Debout face aux juges, les jambes à peu de distance l'une de l'autre, le compétiteur lèvera les deux bras à hauteur des épaules et les pliera aux coudes. Les mains seront fermées et tournées vers le bas. Ceci fera se contracter les biceps et les muscles d'avant-bras, qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. De plus, le compétiteur devra tenter de contracter autant de muscles que possibles.

#### **DORSAUX DE FACE**

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

#### **PROFIL CAGE**

Le compétiteur peut choisir n'importe quel 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 avant, la plus proche des juges sera pliée au genou et reposera sur les orteils. Le compétiteur bombera la poitrine et par une pression vers le haut du bras plié, contractera le biceps autant que possible. Il contractera également les muscles de la cuisse, et en particulier le groupe musculaire des ischios-jambiers et par une pression vers le bas de ses orteils montrera un mollet contracté.

#### **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 un pied en arrière reposant sur les orteils. Il contractera les muscles des bras autant que les muscles des épaules, du haut et du bas du dos, de la cuisse et du mollet.

#### **DORSAUX DE DOS**

Le compétiteur se tiendra debout, dos aux juges et placera ses mains sur la taille, les coudes écartés, un pied en arrière, reposant sur les orteils. Il contractera ensuite les dorsaux aussi largement que possible et exhibera un mollet contracté en appuyant vers le bas sur les orteils.

## 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 avant, la plus proche des juges sera pliée au genou et reposera sur les orteils. Le compétiteur exercera une pression sur son bras avant, 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.

## 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 en « recroquevillant » légèrement le tronc vers l'avant. En même temps, il contractera les muscles de la cuisse placée en avant.

## FEMMES

### DOUBLE BICEPS DE FACE

Vue de face, les bras au-dessus de la tête à 45°, les mains ouvertes et relaxées, la jambe droite placée sur le côté ; contraction des biceps, des abdominaux, des muscles des cuisses et des mollets.

### PROFIL CAGE

Comme dans la pose profil cage pour les hommes, la compétitrice peut choisir le côté qu'elle veut pour sa pose de manière à montrer son meilleur bras. Le côté gauche ou droit vers les juges, le genou plié vers l'avant, le talon levé, le bras plié à 90° la paume vers le haut, la main agrippant le haut du poignet avant, contraction du biceps, des pectoraux, des muscles des cuisses et des mollets.

### DOUBLE BICEPS DE DOS

Vue arrière, bras au-dessus de la tête à 45° les mains ouvertes et décontractées, une jambe se plaçant en arrière le talon levé, contraction du biceps, du haut et du bas du dos, des muscles de la cuisse et du mollet.

## TRICEPS

Comme dans la pose triceps pour hommes, la compétitrice peut choisir le côté qui lui plaira pour cette pose, de manière à montrer son meilleur bras. Côté gauche ou droit vers les juges, jambes en avant tendue vers l'arrière, bras derrière le dos, contraction du triceps, des pectoraux, des abdominaux, des muscles de la cuisse et du mollet.

## ABDOMINAUX ET CUISSES

Vue de face, les deux mains derrière la tête, une jambe placée en avant, contraction des pectoraux, des abdominaux et des cuisses.

## POSING LIBRE

Hommes 60 Secondes

Femmes 90 Secondes

## ARTICLE 8 – Jugements

Les comparaisons portent sur la symétrie, la ligne, la tonicité, le développement musculaire, la vascularité et la définition.

## ARTICLE 9 - Equipes de France A.F.B.B.F.

Ces équipes sont sous la tutelle de la commission de Haut Niveau qui statue et propose l'envoi d'athlètes aux Compétitions Internationales.

Tout athlète ayant fait 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> à la Finale France est International pendant une période de deux années, durant ces deux années il est dans l'obligation de participer à une de ces compétitions Internationales (Jeux Med., Championnat d'Europe, Championnat du monde), sans aucune participation de sa part durant cette période, l'athlète est dans l'obligation de repasser par la Finale France.

## **a) Composition**

L'équipe de France est constituée des Internationaux et des deux premiers athlètes de chaque catégorie de la Finale France de l'année en cour.

Tout athlète International n'ayant pas participé à une compétition ou à une sélection Internationale durant deux ans ne bénéficie plus du statut d'athlète de haut niveau, ainsi que tout athlète qui a fait hors TOP 15 au Championnat d'Europe.

Au Championnat de France le premier et second peuvent faire selon le niveau Europe ou Jeux Méd.

Tout athlète internationale c'est la place obtenue et selon le nombre d'athlètes par catégorie, au Championnat international qui primera pour la suite, celui qui gagne les Jeux Méd. Selon le niveau peut se présenter au Championnat d'Europe ou l'Arnold Classic, le second peut (selon le niveau) également faire le Championnat d'Europe ou refaire les Jeux Méd. A partir du second il revient directement à la Finale France / Au Championnat d'Europe si l'athlète (selon le niveau) est dans le TOP 6 il peut se présenter au Championnat du Monde ou l'Arnold Classic, de 7 à 15 il peut se présenter aux Jeux Méd, après le TOP 15 il revient directement à la finale France / Au Championnat du Monde si l'athlète est dans le TOP 10 il revient au Championnat Monde, après au dessus du TOP 10 l'athlète revient au Championnat d'Europe.

Pour les Grands Prix Arnold Classic, l'athlète qui termine TOP 3 peut aller directement au Championnat du Monde, TOP 10 à l'Arnold Classic l'athlète peut refaire l'Arnold Classic et Olympia Amateur, à Olympia Amateur l'athlète qui fait TOP 3 peut aller à l'Arnold Classic, ou si il fait TOP 6 il peut refaire Olympia.

Une charte de décharge de responsabilité vis à vis du dopage sera transmise à chaque athlète. Un contrôle antidopage peut éventuellement être effectué avant le départ aux Compétitions Internationales.

## **b) Discipline**

La discipline est sous la tutelle de la Commission de Discipline.

Tout athlète qui veut faire une compétition IFBB hors de la France, doit demander l'autorisation à la Fédération, si l'athlète ne fait pas la demande il s'expose à des sanctions, (1 an ou 2 ans de suspension).

Lors des déplacements Internationaux, les athlètes et dirigeants constituent une équipe. Ils s'engagent à respecter l'unité et les règles qu'implique l'esprit d'équipe. Ils devront se conformer aux directives de l'entraîneur ou des délégués officiels

### Exemples :

- ✓ 1 ) Utiliser le survêtement avec le nom du ou des sponsors officiels de l'AFBBF pour toutes les compétitions auxquelles l'athlète participe. (le refus de porter ce survêtement peut induire à une non sélection).
- ✓ 2 ) prendre les repas en commun

Tout autre accompagnateur, à quel titre que ce soit, ne pourra en aucun cas intervenir et prétendre à une quelconque autorité sur un ou plusieurs athlètes sans les exposer à un rappel à l'ordre sérieux, voire à des sanctions.

## **ARTICLE 10 - Accompagnateurs et supporteurs**

Lors des déplacements des équipes Nationales à l'occasion de toutes épreuves, l'A.F.B.B.F.admet, la présence d'accompagnateurs et de supporteurs sous certaines règles, à savoir :

a) Possibilité pour ces personnes de prendre le même vol que l'équipe nationale sous les conditions suivantes :

- ✓ 1) avoir demandé la réservation au minimum 15 jours à l'avance et en avoir effectué le règlement avant le déplacement auprès du secrétariat de l'A.F.B.B.F.,
- ✓ 2 ) avoir pris toutes les dispositions nécessaires à leur hébergement sur place dans le même hôtel que l'équipe si cela est possible ou dans un autre hôtel de leur choix,
- ✓ 3 ) avoir en leur possession les documents nécessaires à leur entrée dans le pays organisateur de la compétition, ainsi que les fonds nécessaires à leur subsistance sur place.

b) Impossibilités pour ces personnes :

- ✓ 4 ) de partager la chambre d'un athlète ou d'un officiel,

- ✓ 5 ) d'accéder aux locaux d'entraînement, aux réunions officielles, aux réceptions des équipes,
- ✓ 6 ) de pénétrer dans les salles de compétition sans billet dûment acquis au préalable, idem pour le banquet de clôture de la compétition,
- ✓ 7 ) d'accéder aux loges des athlètes ou aux coulisses, ainsi qu'aux salles d'échauffement et à l'arrière de la scène. Seuls les officiels (délégués, entraîneurs, photographes agréés par l'A.F.B.B.F.) sont admis de façon réglementaire,
- ✓ 8 ) d'effectuer les déplacements éventuels dans les cars mis à la disposition des équipes par l'organisateur, d'utiliser les navettes de transfert de l'aéroport à l'hôtel, et vice-versa

c) Les athlètes et délégués étant tenus de se conformer à ces dispositions, leurs proches ne peuvent attendre de leur part un comportement qui serait en contradiction avec les articles de ce règlement.