

BIKINI

Categorie qui s'adresse aux femmes qui veulent présenter un physique tonique, sans hypertrophie musculaire manifeste.

L'équilibre, les proportions, la tonicité du corps et l'aspect sain sont pris en considération.

Les fessiers doivent être toniques et fermes (sans cellulite ou rétention d'eau apparente). La taille fine sera soulignée laissant apparaître une agréable ligne en X. La coiffure et le maquillage venant parfaire l'allure générale.

LES CATEGORIES
PRÉSENTATION ET POSES IMPOSÉES
LES CROSS OVER POSSIBLES
POINT IMPORTANT DU RÈGLEMENT
LA TENUE

LES CATEGORIES

1. Il y a huit catégories dans les compétitions mondiales en Bikini Senior :

- a. Classe A : jusqu'à 158 cm inclus
- b. Classe B : jusqu'à 160 cm inclus
- c. Classe C : jusqu'à 162 cm inclus
- d. Classe D : Jusqu'à 164 cm inclus
- e. Classe E : jusqu'à 166 cm inclus
- f. Classe F : jusqu'à 169 cm inclus
- g. Classe G : jusqu'à 172 cm inclus
- h. Classe H : plus de 172 cm

2. **Bikini Junior** au niveau mondial se déroulent comme suit :

- 16 à 20 ans inclus :

- a. Classe A : jusqu'à 160 cm inclus
- b. Classe B : jusqu'à 166 cm inclus
- c. Classe C : Plus de 166 cm

- 21 à 23 ans inclus :

- a. Classe A : jusqu'à 160 cm inclus
- b. Classe B : jusqu'à 166 cm inclus
- c. Classe C : Plus de 166 cm

3. Les compétitions de niveau mondial en **Bikini Master** se déroule comme suit :

- 35 à 39 ans inclus :

- a. Classe A : jusqu'à 164 cm inclus
- b. Classe B : plus de 164 cm

- 40 à 44 ans inclus :
a. Une catégorie ouverte

- 45 ans et plus :
a. Une catégorie ouverte

4. Une catégorie ne peut être courue que s'il y a au moins 3 athlètes. S'il y a moins de 3 athlètes, la catégorie sera combinée avec la classe immédiatement supérieure, dans la mesure du possible.

Les catégories Masters ne seront pas combinées.

PRÉSENTATION ET POSES IMPOSÉES

Les bikinis fitness sont jugées sur les 4 faces.
Ces quarts de tour seront effectués de la manière suivante :

- Position corrigée face aux juges: les compétitrices se tiennent debout, une main posée sur la hanche et une jambe légèrement déplacée sur le côté.

La position symétrique à califourchon est incorrecte. **TOUTES POSITIONS INCORRECTES SERA REPRISE PAR LE CHAIRMAN DE SCÈNE.**

- Quart de tour à droite : les concurrentes exécutent le premier quart de tour à droite. Elles se tiennent à gauche des juges, le haut du corps légèrement tourné vers eux et le visage les regardant. La main droite repose sur la hanche / nombril (cf photo)
Le bras gauche est maintenu vers le bas et légèrement en arrière de l'axe du corps, la hanche gauche est légèrement levée, la jambe gauche (la plus proche de l'axe du corps) est légèrement levée.

La jambe gauche (la plus proche des juges) est légèrement pliée au niveau du genou, le pied gauche repose sur les orteils près de l'axe du corps, la jambe droite est tendue.

- Quart de tour DOS AUX JUGES:

Les athlètes se tiennent droites, sans pencher le haut du corps vers l'avant, avec une main posée sur la hanche et une jambe légèrement déplacée sur le côté L'autre main tendue le long du corps, légèrement sur le côté, avec une paume ouverte et des doigts droits et esthétiquement configurés. Les concurrents ne sont pas autorisés à tourner le haut de leur corps vers l'extérieur.

et doivent faire face au fond de la scène à tout moment pendant toute la durée de la comparaison. La position symétrique à califourchon n'est pas correcte.

Trois pas en avant : à la suite d'un ordre donné par le juge en chef ou le directeur de scène, les concurrentes marcheront trois pas en avant, vers l'arrière de la scène puis s'arrêteront et exécuteront la position arrière.

- Quart de tour à droite : les compétitrices effectueront le prochain quart de tour à droite et se tiendront du côté droit face aux juges, le haut du corps légèrement tourné vers ces derniers et le visage les regardant.

La main gauche repose sur la hanche/ nombril (cf photo), le bras droit est maintenu vers le bas et légèrement en arrière de l'axe du corps, la hanche droite est légèrement relevée, la jambe droite (la plus proche des juges) légèrement pliée au niveau du genou, le pied droit

reposant sur les orteils près de la ligne médiane du corps.
Le pied droit repose sur les orteils près de l'axe du corps, la jambe gauche est tendue.

- Quart de tour face aux juges: les compétiteurs effectuent le dernier quart de tour vers la droite et réalisent 3 pas en avant pour revenir sur la ligne de comparaison.

LES CROSS OVER

Les compétitrices en Bikini peuvent également participer aux divisions Fitness artistique féminin et Fit-model féminin lors de la même compétition, si elles satisfont aux exigences spécifiques obligatoires dans chacune de ces divisions.

POINT IMPORTANT DU RÈGLEMENT

En position dos aux juges, le dos est jugé pour apprécier l'harmonie générale du corps, il est demandé aux athlètes de découvrir leur dos en positionnant leurs cheveux sur le côté.

LA TENUE

Les normes de maillots ayant changé, il conviendra aux athlètes qui participent aux compétitions internationales de se mettre aux normes.

Les connecteurs sont interdits sur le maillot, on privilégie les maillots coupe russe.

Le maillot doit recouvrir 1/3 de la fesse.

Les chaussures ne doivent pas comporter de plate-forme, sur le devant il est autorisé 1 cm, et les talons ont une hauteur maximale de 12 cm.

Les boucles d'oreilles sont autorisées ainsi que certains accessoires comme les bracelets.

La coiffure et le maquillage doivent venir parfaire l'allure générale de l'athlète.

Bonne préparation à toutes.