

# **Bodybuilding**

Considérée comme la catégorie "reine" car elle requiert tous les critères de jugement possible, à savoir masse, ligne, symétrie et définition musculaire poussée.

- 1- LES CATEGORIES
- 2- PRÉSENTATION ET POSES IMPOSÉES
- 3 - LES CROSS OVER POSSIBLES
- 4- TENUE
- 5- POSING LIBRE

## **1 -LES CATÉGORIES**

### **Seniors**

Les compétitions mondiales de bodybuilding pour hommes comptent neuf catégories, qui sont actuellement les suivantes comme suit :

- a. Poids super léger: Jusqu'à 65 kg inclus
- b. Poids léger : Jusqu'à 70 kg inclus
- c. Poids welter : Jusqu'à 75 kg inclus
- d. Poids moyen léger : Jusqu'à 80 kg inclus
- e. Poids moyen : Jusqu'à 85 kg inclus
- f. Poids super-moyen : Jusqu'à 90 kg inclus
- g. Poids léger-lourd : Jusqu'à 95 kg inclus
- h. Poids lourd : Jusqu'à 100 kg inclus
- i. Poids super-lourd : Plus de 100 kg

### **Juniors**

Il y a les catégories suivantes dans les compétitions mondiales de bodybuilding pour hommes juniors.

- 16 à 20 ans inclus :
  - a. Une catégorie ouverte
- De 21 à 23 ans inclus :
  - a. Poids léger : Jusqu'à 75 kg inclus
  - b. Poids lourd : Plus de 75 kg

### **Masters**

- 40 à 44 ans inclus :
  - a. Poids léger : Jusqu'à 70 kg inclus
  - b. Poids moyen : Jusqu'à 80 kg inclus
  - c. Poids léger-lourd : Jusqu'à 90 kg inclus
  - b. Poids lourd : Plus de 90 kg

- 45 à 49 ans inclus :
  - d. Poids léger : Jusqu'à 70 kg inclus
  - e. Poids moyen : Jusqu'à 80 kg inclus
  - f. Poids léger-lourd : Jusqu'à 90 kg inclus
  - b. Poids lourd : Plus de 90 kg

- De 50 à 54 ans inclus :
  - a. Poids moyen : Jusqu'à 80 kg inclus
  - b. Poids lourd : Plus de 80 kg

- 55 à 59 ans inclus :
  - a. Poids moyen : Jusqu'à 75 kg inclus
  - b. Poids lourd : Plus de 75 kg

- 60 ans et plus :
  - a. Une catégorie ouverte

## **2- LES CROSS OVER POSSIBLES**

Les compétiteurs mens bodybuilding peuvent également concourir en classic physique ou mens classic bodybuilding.

## **3- PRÉSENTATION ET POSES IMPOSÉES**

En position corrigée face aux juges puis sur ordre du chairman

- a. Quart de tour à droite
- b. Quart de tour à droite (dos aux juges)
- c. Quart de tour à droite
- d. Quart de tour ( retour face aux juges)
  
- e. Double biceps de face
- f. Dorsaux de face
- g. Meilleur profil biceps cage
- h. De dos double biceps (1 jambe en arrière)
- i. De dos Dorsaux (2 pieds sur la même ligne)
- j. Meilleur profil triceps
- k. Abdominaux et cuisses

## **4 -LA TENUE**

La couleur des maillots de mens bodybuilding est à la convenance de l'athlète, mais de préférence noir, et doivent être d'une largeur de 5 cm sur les côtés.

## **5- POSING LIBRE**

(non obligatoire c'est au choix de l'athlète)

Le posing libre dure 1min sur une musique du choix de l'athlète.

**OBLIGATOIREMENT SUR CLE USB** avec le seul morceau musical dessus pour faciliter la tâche aux techniciens sons, merci de votre compréhension.

Bonne préparation à tous.

Envoyé à partir de [Outlook pour Android](#)