

Bodyfitness

La catégorie bodyfitness s'adresse à des compétitrices qui veulent présenter un physique athlétique mais non "bodybuildé".

Le développement de la masse musculaire sera à mi chemin entre la catégorie bikini et la catégorie womens physique.

L'athlète doit présenter un physique denué de tissu adipeux mais non strié, avec donc une définition musculaire présente mais pas poussée à l'extrême.

Une taille fine, des épaules et des cuisses galbées seront les atouts majeurs pour présenter une belle ligne en X.

La coiffure et la maquillage venant parfaire la présentation.

L'image générale affichée doit démontrer :

Équilibre, Symétrie, féminité et confiance en soi du début à la fin de la prestation.

LES CATEGORIES PRESENTATION ET POSES IMPOSEES POINT IMPORTANT DU RÈGLEMENT LA TENUE

Catégories

Seniors

Classe A : jusqu'à 158 cm inclus

b. Classe B : jusqu'à 163 cm inclus

c. Classe C : jusqu'à 168 cm inclus

d. Classe D : Plus de 168 cm

Juniors

- 16 à 20 ans inclus :

a. Une catégorie ouverte

- 21 à 23 ans inclus :

a. Une catégorie ouverte

Masters

- 35 à 39 ans inclus : Une catégorie ouverte

- 40 à 44 ans inclus : Une catégorie ouverte

- 45 ans et plus : Une catégorie ouverte

.

Cross over

les bodyfitness peuvent également concourir en acrobatique fitness

Présentation

Position de face :

Position droite, tête et yeux orientés dans la même direction que le corps, Talons joints, pieds vers l'extérieur à un angle de 30°, genoux joints et non fléchis, ventre rentré, poitrine sortie, épaules en arrière

Les deux bras maintenus le long de la ligne médiane du corps, coudes légèrement fléchis, pouces et doigts joints, paumes tournées vers le corps et maintenues à environ 10 cm du corps, les mains légèrement en coupe.

Quart de tour à droite (côté gauche vers les juges) :

Position droite, tête et yeux orientés dans la même direction que le corps, talons joints, pieds vers l'extérieur à 30°.

talons joints, pieds inclinés vers l'extérieur, genoux joints et non fléchis, ventre rentré, poitrine sortie,

les épaules en arrière, le bras gauche maintenu légèrement en arrière par rapport à l'axe du corps avec une légère flexion au niveau du coude, le pouce et l'index en avant et en arrière, le bras droit maintenu légèrement en avant de la ligne médiane du corps avec une légère flexion au coude, pouce et doigts joints, paume tournée vers la direction du corps, main légèrement en coupe.

La position des bras entraîne une légère torsion du haut du corps vers la gauche, l'épaule gauche étant abaissée et l'épaule droite relevée.

Quart de tour Dos aux juges :

Position droite, tête et yeux orientés dans la même direction que le corps, talons joints, pieds inclinés vers l'extérieur à un angle de 30°, genoux joints et non fléchis, ventre rentré et poitrine sortie.

Les épaules vers l'arrière, les deux bras maintenus le long de la ligne médiane du corps, les coudes légèrement fléchis, les pouces et les doigts joints, la tête et les yeux tournés dans la même direction que le corps.

Les coudes légèrement fléchis, pouces et doigts joints, paumes tournées vers le corps et maintenues à environ 10 cm du corps, mains légèrement en coupe.
du corps, les mains légèrement en coupe.

Quart de tour à droite (côté droit vers les juges) :

Position droite, tête et yeux orientés dans la même direction que le corps, talons joints, pieds inclinés vers l'extérieur à 30°.

talons joints, pieds inclinés vers l'extérieur à un angle de 30°, genoux joints et non fléchis, ventre rentré, poitrine sortie,

les épaules en arrière, le bras droit maintenu légèrement en arrière de l'axe du corps avec une légère flexion au niveau du coude, le pouce et les doigts joints, la paume orientée vers le corps, la main légèrement en coupe.

Le bras gauche maintenu légèrement en avant de la ligne médiane du corps avec une légère flexion au niveau du coude, pouce et doigts joints, paume tournée vers la direction du corps, main légèrement en coupe.

La position des bras entraîne une légère torsion du haut du corps vers la droite, avec l'épaule droite abaissée et l'épaule gauche relevée.

POINT IMPORTANT DU RÉGLEMENT

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 1/2 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.