

Classic physique

Les catégories

Les cross over possibles

Poses imposées

Point de règlement important

La tenue

Posing libre

Les Catégories : SENIORS RATIO TAILLE/POIDS

1. Jusqu'à 168 cm inclus

Poids maximum [kg] = (Taille [cm] - 100) + 4 [kg]

2. Jusqu'à 171 cm inclus

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 6 [kg]

3. Jusqu'à 175 cm inclus

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 8 [kg]

4. Jusqu'à 180 cm inclus

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 11 [kg]

5. Plus de 180 cm :

a) plus de 180 cm jusqu'à 188 cm inclus :

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 13 [kg]

b) plus de 188 cm jusqu'à 196 cm inclus :

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 15 [kg]

c) plus de 196 cm :

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 17 [kg]

CLASSIC PHYSIQUE JUNIOR

- De 16 à 20 ans inclus :

a. Une catégorie ouverte

- 21 à 23 ans inclus :
- a. Une catégorie ouverte

Les deux groupes avec les limites de poids corporel suivantes :

Jusqu'à 168 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{taille [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 171 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{taille [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 175 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{Hauteur [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 180 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{Hauteur [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 188 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{Hauteur [cm]} - 100) + 7 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 196 cm inclus :

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{Hauteur [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$$

Plus de 196 cm :

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{Hauteur [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$$

MASTER CLASSIC PHYSIQUE 3 CATEGORIES

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

- 45 à 49 ans inclus :
- a. Une catégorie ouverte

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

Note 1 : Les limites de poids pour les compétiteurs Master Classic Physique sont les mêmes que pour les compétiteurs Senior Classic Physique

CROSS OVER POSSIBLE

Les compétiteurs masculins de CLASSIC Physique peuvent également participer aux Men's Classic Bodybuilding et Bodybuilding.

POSES IMPOSÉES

Les poses imposées

1. Double biceps de face
2. Biceps cage
- 3 Double biceps de dos
4. Meilleur profil triceps
5. Vacuum pose
6. Abdominaux et cuisses
7. Pose classique au choix de l'athlète

POINT DE RÉGLEMENT IMPORTANT

La vacuum pose est obligatoire, l'athlète doit la maîtriser, il peut être amené à la présenter une 2e fois si les juges ne la valident pas. En cas de non validation l'athlète sera pénalisé à minima d'une place au classement.

LA TENUE

La couleur des maillots de mens classic physique est noire, et doivent être d'une largeur de 15 cm sur les côtés..

POSING LIBRE

(non obligatoire pour les compétitions nationales 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.