

Mens classic bodybuilding

Souvent confondus avec les classic physique cette catégorie est une catégorie BODYBUILDING. Les ratios de poids sont limités pour en faire des catégories de bodybuilding dits "légers".

La ligne, la symétrie et la sèche seront privilégiées.

1- LES CATEGORIES

2- PRÉSENTATION ET POSES IMPOSÉES

3 - LES CROSS OVER POSSIBLES

4- TENUE

5- POSING LIBRE

1 -LES CATÉGORIES

Seniors: 5 catégories à l'international

a. Classe A : jusqu'à 168 cm inclus :

Poids maximal [kg] = (hauteur [cm] - 100) + 0 [kg].

b. Classe B : jusqu'à 171 cm inclus :

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 2 [kg]

c. Classe C : jusqu'à 175 cm inclus :

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 4 [kg]

d. Classe D : Jusqu'à 180 cm inclus :

Poids maximal [kg] = (Hauteur [cm] - 100) + 7 [kg]

e. Classe E : Plus de 180 cm :

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

Poids maximal [kg] = (hauteur [cm] - 100) + 9 [kg]

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

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

c) plus de 196 cm :

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

Note: Tous les compétiteurs de plus de 1.80m concourent dans la même catégorie.

Juniors

- 16 à 20 ans inclus :

a. Une catégorie ouverte

- 21 à 23 ans inclus :

a. Une catégorie ouverte

Les deux groupes doivent respecter les limites suivantes en matière de poids corporel :

Jusqu'à 168 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{taille [cm]} - 100) + 0 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 171 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{taille [cm]} - 100) + 1 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 175 cm inclus

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

Jusqu'à 180 cm inclus

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

Jusqu'à 188 cm inclus

$$\text{Poids maximal [kg]} = (\text{Hauteur [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$$

Jusqu'à 196 cm inclus :

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

Plus de 196 cm :

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

Master Mens classic bodybuilding

- 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 en Master mens classic bodybuilding sont les mêmes que pour les Seniors mens classic bodybuilding.**

2- LES CROSS OVER POSSIBLES

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

3- POSES IMPOSÉES

c'est une catégorie bodybuilding donc les poses imposées sont les mêmes qu'en bodybuilding

1. Double biceps de face
2. Dorsaux de face
3. Meilleur profil biceps cage
4. De dos double biceps (1 jambe en arrière)
5. De dos Dorsaux (2 pieds sur la même ligne)
6. Meilleur profil triceps
7. Abdominaux et cuisses

4 -LA TENUE

La couleur des maillots de mens classic bodybuilding est à la convenance de l'athlète, mais de préférence noir, et doivent être d'une largeur de 15 cm sur les côtés.

5- 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.