

## **Mens physique & Muscular**

La catégorie mens Physique s'adresse à des compétiteurs qui souhaitent présenter un physique athlétique mais non bodybuildé.

Un volume musculaire trop important obligera le compétiteur à concourir en MUSCULAR.

Les critères requis pour cette catégorie sont une belle largeur d'épaules, et une taille fine. Une attention particulière sera portée sur la sangle abdominale qui doit être très esthétique et contrôlée durant toute la prestation.

Le compétiteur mens physique doit être vu en mettant l'accent sur un physique sain et en forme dans une présentation attrayante.

Les catégories  
Les cross over possibles  
Présentation et Poses imposées  
La tenue

### **LES CATEGORIES**

#### **Seniors**

Au niveau mondial, Il y a six catégories en mens physique senior :

- a. Classe A : jusqu'à 170 cm inclus
- b. Classe B : jusqu'à 173 cm inclus
- c. Classe C : jusqu'à 176 cm inclus
- d. Classe D : Jusqu'à 179 cm inclus
- e. Classe E : jusqu'à 182 cm inclus
- f. Classe F : Plus de 182 cm

### **MENS PHYSIQUE MUSCULAR**

- a. Classe A : jusqu'à 179 cm inclus
- b. Classe B : plus de 179 cm

Note : La catégorie Physique Muscular Masculin est destinée aux compétiteurs ayant une musculature légèrement plus importante que celle acceptée dans la catégorie mens Physique.

#### **Juniors**

- 15 à 17 ans inclus : Une catégorie ouverte
- 18 à 20 ans inclus : Une catégorie ouverte

- 21 à 23 ans inclus :

- a. Classe A : jusqu'à 174 cm inclus
- b. Classe B : jusqu'à 178 cm inclus

c. Classe C : Plus de 178 cm

### **Mens Physique Masters**

- a. Classe A : 40-44 ans : une classe ouverte
- b. Classe B : 45-49 ans : une classe ouverte
- c. Classe C : 50 ans et plus : une classe ouverte.

### **Crossover**

Les mens physique peuvent également concourir en mens fitness.

### **Présentation et Poses imposées**

Position de face :

Position droite, tendue, tête et yeux orientés dans la même direction que le corps, une main posée sur la hanche, quatre doigts devant le corps, et une jambe légèrement déplacée sur le côté.

La deuxième main le long du corps, légèrement sur le côté, le coude légèrement plié, la paume ouverte et la jambe droite légèrement fléchie, avec la paume ouverte et les doigts droits et esthétiquement configurés.

les muscles abdominaux et le latissimus dorsi sont légèrement contractés, la tête est relevée.

Quart de tour à droite :

Les concurrents effectuent le premier quart de tour à droite. Ils présentent leur côté gauche, le haut du corps est légèrement tourné vers les juges.

La main gauche repose sur la hanche, le bras droit est maintenu vers le bas et légèrement vers l'avant par rapport à l'axe du corps,

Le coude est légèrement plié, la paume de la main est ouverte et les doigts sont droits et esthétiquement configurés.

.La jambe gauche (la plus proche des juges) est légèrement pliée au niveau du genou et repose à plat sur le sol. La jambe droite (la plus éloignée des juges) est pliée au niveau du genou, le pied étant déplacé vers l'arrière et reposant sur les orteils.

Quart de tour DOS aux juges :

Position droite et tendue, tête et yeux orientés dans la même direction que le corps, une main posée sur la hanche, quatre doigts à l'avant du corps, la deuxième main le long du corps, légèrement sur le côté, le coude légèrement plié, la paume ouverte et droite, doigts droits et esthétiquement configurés, et une jambe légèrement déplacée vers l'arrière et sur le côté, reposant sur les orteils.

Les dorsaux sont légèrement contractés, la tête est relevée.

Quart de tour à droite :

Les concurrents effectuent le quart de tour suivant vers la droite. Ils se tiennent du côté droit des juges.

Le haut du corps est légèrement tourné.

La main droite repose sur la hanche. Le bras gauche est tenu vers le bas et légèrement vers l'avant par rapport à l'axe du corps.

Le coude est légèrement plié, la paume de la main est ouverte et les doigts sont droits et esthétiquement configurés. La jambe droite (la plus proche des juges) est légèrement pliée au niveau du genou et repose à plat sur le sol.  
La jambe gauche (la plus éloignée des juges) est pliée au niveau du genou, le pied est reculé reposant sur les orteils.

### **Tenue**

Les concurrents porteront un short opaque et ample, propre et décent. La couleur et le tissu du short sont laissés à la discrétion du concurrent.

Les shorts peuvent comporter des motifs géométriques, mais pas d'inscriptions ni d'ornementations cambrés. . Le short doit couvrir toute la partie supérieure de la jambe, jusqu'à la pointe supérieure du genou (rotule).

L'utilisation de rembourrage à n'importe quel endroit du maillot est interdite.

2. Les shorts moulants en lycra ne sont pas autorisés.

3. Les logos des sponsors personnels ne sont pas autorisés sur les shorts.

Toutefois, le logo du fabricant est accepté.

Bonne préparation à tous.