

## **Womens physique**

La catégorie womens physique s'adresse à des athlètes qui souhaitent présenter un physique plus musclé que bodyfitness. C'est la catégorie la plus "musculaire" chez les femmes à l'IFBB.

L'ensemble du corps doit être harmonieusement développé, bien que plus musculaire, les athlètes womens physique doivent présenter également une ligne en X, de la symétrie et une définition plus poussée qu'en bodyfitness.

La prestance, la coiffure et le maquillage venant parfaire l'allure générale.

### **Catégories**

Il y a deux catégories dans les compétitions mondiales de womens physique

a. Classe A : jusqu'à 163 cm inclus

b. Classe D : Plus de 163 cm

### **Maste womens physique**

age : 35 ans et plus

### **PRÉSENTATIONS ET POSES IMPOSÉES**

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 à droite (retour face aux juges)

e. Double biceps de face (bras au niveau des épaules, main ouverte)

f. Biceps cage (côté préféré)

g. Double biceps de dos (bras au niveau des épaules, main ouverte)

h. Meilleur profil triceps (côté préféré)

### **POINT IMPORTANT DU RÈGLEMENT**

Les athlètes qui concourent en womens physique doivent présenter un posing libre choregraphié d'une minute sur fond musical.

### **TENUE**

.Le bas du bikini doit couvrir au moins la moitié du fessier. Les strings sont strictement interdits.

La couleur, le tissu, la texture et l'ornementation du bikini sont laissés à la discrétion de l'athlète.

.l'athlète ne porte pas de chaussures.

Des bijoux et accessoires comme boucles d'oreilles et bracelets sont autorisés.

La coiffure et le maquillage venant parfaire l'allure générale.

Bonne préparation à toutes.

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