



## Femmes Figures | (Body Fitness)

La catégorie Femmes Figure a été officiellement reconnue par la IFBB comme une nouvelle discipline sportive en octobre 2002 au Caire, Égypte.

### CLASSES ET CATÉGORIES

Lorsqu'il y a 4 athlètes et moins dans une classe. Les athlètes de cette classe seront classés dans une classe inférieure ou supérieure selon le cas.

#### **Figure**

Classe A : Jusqu'à et incluant 158cm

Classe B : Jusqu'à et incluant 163cm

Classe C : Jusqu'à et incluant 168cm

Classe D : Plus de 168cm

#### **Figures Junior** : 16 à 23 ans inclus

Une seule classe

#### **Figure Maîtres 45 ans +**

Une seule classe

#### **Figures Maîtres : 35 à 44 ans**

Une seule classe

### RÈGLEMENT

#### **Tenue générale**

- Le maillot

Les athlètes devront porter un maillot de type bikini qui pourra être de n'importe quelle couleur. La culotte du maillot doit couvrir un minimum de 1/2 du grand fessier et bien couvrir le pubis sur l'avant. Les culottes de style « thong » ou « string » sont interdits.

Tous les maillots doivent être de bon goût. Les athlètes seront averties si un maillot ne rencontre pas les critères.

Les maillots seront inspectés à l'inscription officielle et il est fortement conseillé d'apporter deux (2) maillots à l'enregistrement au cas où votre maillot ne serait pas réglementaire. Les athlètes pourraient être disqualifiées lors de la compétition, si le maillot n'est pas conforme.

- Les chaussures

Il est fortement recommandé aux athlètes de se conformer aux normes internationales IFBB lors de la sélection chaussures (tout style ou couleur mais de bon goût, l'épaisseur de la semelle doit

être d'un maximum de ½ pouce et le talon stiletto (aiguille) devrait être un maximum de 12cm (4 ¾"). Ceci doit être utilisé comme un guide.

Pour vous aider à faire les bons choix, voici une page où vous pourrez consulter les guides :

<http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/02/BODYFITNESS-infographics-January-2016.pdf>

Les chaussures ne devraient pas être distrayantes à l'ensemble complet et sont destinées à compléter les athlètes. Les athlètes devraient aussi considérer l'ajustement de la chaussure pour faciliter la démarche.

- Bijoux et accessoires

À l'exception d'alliances ou bague de fiançailles, d'un bracelet ou de boucles d'oreilles, les bijoux de corps ne sont pas permis.

L'athlète ne peut pas porter de lunettes, de montres, de perruques ou d'aides artificielles sur le corps, à l'exception des implants mammaires. Les implants ou injections de liquide entraînant le changement de la forme naturelle de toute autre partie ou muscle du corps est strictement interdit et peut entraîner la disqualification de l'athlète;

- Les cheveux doivent être coiffés

- Bronzage

L'utilisation de crème bronzantes et les bronzages en spray qui s'essuie ou qui peuvent laisser une trainée ne sont pas autorisés. Si le bronzage s'essuie facilement ou laisse une trace sur un linge, l'athlète ne sera pas autorisée à entrer dans l'arrière scène ni sur la scène.

Seules, les méthodes de bronzage de compétition professionnelle (bronzage aérographe, bronzage en aérosol) peuvent être utilisés et appliqués par les professionnels et leur personnel qualifié.

Les poudres nacrées ou brillantes, les paillettes et la coloration dorée sont interdites.

- Huiles et Glaze

L'application excessive d'huile sur le corps est strictement interdite; cependant, les huiles corporelles et les hydratants peuvent être utilisés avec modération

- Exclusion d'un athlète par un responsable, ou le représentant délégué;

Le responsable, l'officiel ou délégué a le droit de déterminer si la tenue de l'athlète répond à un niveau acceptable de goût et de décence. Si ces normes ne sont pas rencontrées, l'athlète peut être retiré de la scène et être instruit de changer de tenue.

**Les concours APQ / CBBF ne permettent pas aux concurrents de passer au Culturiste, Figure, Fitness, Physique , Wellness Fitness ou Bikini au même événement.**

## **PRÉJUGEMENT:**

### Présentation:

- L'ensemble du line-up est amené sur scène, dans l'ordre numérique sur une seule ligne ou deux lignes, si nécessaire.
- Le line-up est divisé en deux groupes de taille égale et est disposé sur scène en 2 groupes un à gauche et l'autre à droite de la scène;  
La partie centrale de la scène est laissée ouverte à des fins de comparaison.
- Dans l'ordre numérique, et en groupes de pas plus de dix à la fois, chaque groupe est dirigé vers le centre de la scène pour effectuer les quatre quarts de tours.
- Le juge en chef ou le régisseur d'étape dirigera les compétiteurs dans les quarts de tours, qui sont:
  1. Quart de tour à droite
  2. Quart de tour en arrière
  3. Quart de tour à gauche
  4. Quart de tour avant
    - *Les athlètes ne doivent pas mâcher de la gomme ou quoi que ce soit sur scène;*
    - *Les athlètes ne doivent pas boire de liquides;*
- À la fin des quarts de tours, la catégorie entière sera reformée en une ligne unique, dans l'ordre numérique, avant de quitter la scène.

## **DÉROULEMENT**

### INTRODUCTION:

La catégorie Figure s'adresse aux femmes ayant un corps athlétique, avec un certain degré de masse musculaire. Cette catégorie se situe clairement à mi-chemin entre le niveau bikini et le niveau bodybuilding Femmes physique, car du volume musculaire doit être ici présent sans pour autant être exagéré, et la définition musculaire doit demeurer marquée sans pour autant atteindre le degré "d'écorchure" demandé en bodybuilding. En revanche, tout comme il l'est demandé en bodybuilding, la ligne de l'athlète Figure doit être parfaitement équilibrée.

On rappelle aux juges que la posture et le comportement, en tout temps sur scène, doit être considéré. L'image globale affichée doit démontrer l'équilibre, la féminité et la confiance en soi. Cela est particulièrement vrai à tout moment lorsque l'athlète est debout dans le line-up et lors des comparaisons des tours de quart.

En se tenant dans l'alignement, les athlètes doivent s'assurer de ne jamais prendre une pose et avoir l'air contractée lorsque ces dernières prennent la pose.

Dans le line-up de départ, elle doit adopter une pose détendue ce qui signifie que l'athlète:

- Doit se tenir droite devant les juges, les bras pendants sur le côté et les pieds joints, ou;

- Doit se tenir avec le corps légèrement tourné, côté gauche aux juges, de sorte que le macaron sera clairement visible, la main droite reposant sur la hanche et la jambe gauche légèrement déplacée en avant et sur le côté.
- La tête et les yeux vers l'avant, les épaules vers l'arrière, la poitrine vers l'extérieur, l'estomac vers l'intérieur.

À l'adresse du juge en chef, les athlètes se trouvant dans l'alignement doivent s'exécuter et prendre la pose avant.

## **Description des quarts de tours pour les figures**

### **Pose de face**

Exécuter la pose, la tête et les yeux dans la même direction que le corps, les talons ensemble, les pieds tournés vers l'extérieur à un angle de 30 °, les genoux ensemble et détendu, le ventre rentré, la poitrine bombée, les épaules en arrière, les deux bras maintenus sur le côté le long de la ligne centrale du corps, coudes légèrement fléchis, les pouces et les doigts ensemble, les paumes tournées vers le corps tenus à environ 10 cm du corps, les mains légèrement en coupe. Les athlètes qui ne parviennent pas à adopter la bonne position recevront un avertissement et seront pénalisés.

### **Quart de tour vers la droite (côté gauche aux juges):**

Exécuter la pose, la tête et les yeux dans la même direction que le corps, les talons ensemble, les pieds tournés vers l'extérieur à un angle de 30 °, genoux ensemble et se replier, ventre rentré, poitrine bombée, épaules en arrière, le bras gauche gardé légèrement en arrière de la ligne médiane du corps avec une légère flexion du coude, le pouce et les doigts ensemble, la paume face à la direction du corps, main légèrement ouverte, bras droit maintenu légèrement en avant de la ligne centrale du corps avec un léger coude au coude, le pouce et les doigts ensemble, la paume face au corps, la main légèrement en coupe. Le positionnement des bras entraînera une légère torsion du haut du corps vers la gauche, avec l'épaule gauche abaissée et l'épaule droite levée. L'allure doit avoir l'air normal et ne doit pas être exagéré.

Les athlètes qui ne parviennent pas à adopter la bonne position recevront un avertissement et seront pénalisés.

### **Quart de tour vers l'arrière (toujours de déplacer vers la droite)**

Exécuter la pose, la tête et les yeux dans la même direction que le corps, les talons ensemble, les pieds tournés vers l'extérieur à un angle de 30 °, genoux ensemble sans être fléchis, le ventre rentré, poitrine bombée, épaules en arrière, les deux bras maintenus sur le côté le long de la ligne centrale du corps, les coudes légèrement fléchis, les pouces et les doigts ensemble, les paumes tournées vers le corps et tenir environ 10 cm hors du corps, les mains légèrement en coupe.

Les athlètes qui ne parviennent pas à adopter la bonne position recevront un avertissement et seront pénalisés.

### **Quart de tour vers la droite (côté droit face aux juges)**

Exécuter la pose, la tête et les yeux dans la même direction que le corps, les talons ensemble, les pieds tournés vers l'extérieur à un angle de 30 °, genoux ensemble et se replier, ventre rentré, poitrine bombée, épaules en arrière, le bras droit gardé légèrement en arrière de la ligne médiane du corps avec une légère flexion du coude, le pouce et les doigts ensemble, la paume face à la direction du corps, main légèrement ouverte, bras gauche maintenu légèrement en avant de la ligne centrale du corps avec un léger coude au coude, le pouce et les doigts ensemble, la paume face au corps, la main légèrement en coupe. Le positionnement des bras entraînera une légère torsion du haut du corps vers la droite, avec l'épaule droite abaissée et l'épaule gauche levée. L'allure doit avoir l'air normal et ne doit pas être exagéré.

Les athlètes qui ne parviennent pas à adopter la bonne position recevront un avertissement et seront pénalisées.



### **Critères de jugements pour les figures**

Les athlètes sont amenées sur scène, par ordre numérique et en une seule ligne, si possible. Elles seront regroupées en groupes de pas plus de 8 ou 6 athlètes à la fois.

Chaque juge est censé regarder toutes les comparaisons. Tout au long des comparaisons, un Juge ne doit pas perdre de vue le fait qu'il juge l'athlète dans un tout. Ce dernier devrait d'abord évaluer l'apparence athlétique globale du corps.

Cette évaluation devrait prendre en compte l'ensemble du corps. Elle débutera une impression générale du physique, et devrait prendre en considération les cheveux et maquillage; le développement athlétique global de la musculature; la présentation d'un physique équilibré et développé de façon symétrique; l'état et la couleur de la peau; et la capacité de l'athlète à se présenter avec confiance, assurance et grâce.

Le corps sera évalué quant à son niveau de tonus musculaire global, atteint grâce à des efforts sportifs et un régime alimentaire. Les groupes musculaires devraient avoir une forme ronde et ferme en apparence avec une petite quantité de graisse corporelle. Le physique ne devrait pas être trop musclé ni trop maigre et devrait être exempt de muscle profond séparation et / ou stries.

Les Physiques considérées comme trop musclés ou trop maigres seront pénalisés.

L'évaluation doit également prendre en compte le tonus de la peau, qui sera lisse et serré, sans cellulite. Les cheveux et le maquillage doivent compléter l'ensemble présenté par l'athlète. L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure également l'allure générale, à partir du moment où elle marche sur scène jusqu'au moment où elle marche pour sortir des coulisses.

En tout temps, le l'athlète en figure doit être considérée en mettant l'accent sur un physique "sain, en forme, athlétique", dans un "Package" bien présenté.

### **Défilé I-Walk**

Le défilé I-walk est exécuté de la manière suivante:

- L'athlète marchera jusqu'au centre de la scène, fera un arrêt de face, se dirigera vers l'avant-scène et à la marque sur le plancher, exécutera quatre différentes positions de son choix.
- L'athlète se dirigera ensuite vers l'arrière en bifurquant vers la droite ou la gauche selon les directions du maréchal de scène.

Les juges vont évaluer chaque athlète sur la façon dont elles bougent en se déplaçant et font l'étalement de leur physique. Les athlètes doivent être évalués pour leur l'élégance dans la démarche.

Le rythme, l'élégance de mouvements, gestes, "showmanship", personnalité, charisme, présence sur scène, charme, ainsi qu'un rythme naturel devrait jouer un rôle dans le classement final de chaque athlète.