



## Wellness Fitness | Women's Wellness Fitness

La catégorie Wellness Fitness pour femmes a été officiellement reconnue comme une nouvelle discipline sportive par l'exécutif de l'IFBB, le 4 novembre 2016

### 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.

#### Wellness Fitness :

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

### 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 1/3 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. Il est conseillé d'apporter deux (2) maillots à l'enregistrement. 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.

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.

Pour valider vos choix et confirmer :

<http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/05/BIKINI-SIZES-IN-PICTURES-IFBB.pdf>

- 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, aura 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'officiel a le droit de retirer le compétiteur de la scène et de lui faire 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 droite
  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.

## **DESCRIPTION DU QUART DE TOURS POUR LES WELLNESS**

### COMPÉTITION

#### INTRODUCTION:

On rappelle fortement aux juges qu'ils jugent **la catégorie Wellness Fitness**. Une musculation extrême, la vascularisation, la définition musculaire et la séparation, la sécheresse et / ou la maigreur ne seront pas considérées acceptables et seront donc pénalisées.

### **PRÉSENTATION GÉNÉRALE**

La division Wellness Fitness est destinée aux femmes qui préfèrent une musculation physique sans séparation musculaire, athlétique et esthétique, avec une plus grande masse corporelle que dans Bikini. De ce point de vue, Wellness Fitness est placée quelque part entre Bikini Fitness et Women's Physique.

On rappelle aux juges que l'apparence et la posture, en tout temps sur scène, doit être considéré. La ligne, l'aspect général, la tonicité musculaire, l'équilibre et la définition (sans tomber dans l'excès de l'hypertrophie musculaire, l'hyper vascularité et la sèche à outrance), l'image globale affichée doit démontrer équilibre, esthétisme, féminité et confiance en soi.

Ces critères seront en tout temps évalués, tel que lors des I-Walking en finale, lorsque debout dans le line-up et pendant les comparaisons des quarts de tours.

L'athlète doit absolument éviter de contracter les muscles ou d'avoir l'air tendue.

Une position détendue dans l'alignement signifie :

-Être debout, devant les juges, avec une main posée sur la hanche et une jambe légèrement posée sur le côté. L'autre bras doit être placé le long du corps.

La tête et les yeux droit devant, les épaules vers l'arrière, la poitrine bombée, le ventre rentré.

À l'appel du juge en chef, les athlètes doivent prendre la position avant.

## **TOURS QUART**

Les athlètes qui n'arrivent pas à adopter la bonne position recevront un avertissement pour se conformer et après elles seront pénalisées. Lorsque le quart de tours est fait, l'athlète doit demeurer immobile jusqu'au prochain appel du juge en chef.

### **Position avant**

Les athlètes se tiennent debout, la tête et les yeux dans la même direction que le corps, avec une main reposant sur la hanche et une jambe légèrement déplacée sur le côté. L'autre main placée le long du corps, légèrement vers l'extérieur, la main ouverte exposant la paume, les doigts placés élégamment et relaxes. Jambes droites, genoux droits, ventre rentré, poitrine bombée et épaules en arrière.

### **Quart de tour à droite (côté gauche vers les juges):**

Les athlètes effectueront le virage du premier quart à droite. Elles se tiendront le côté gauche vers les juges, les épaules et le haut du corps légèrement tourné vers les juges, le visage faisant face aux juges.

La main droite repose sur la hanche droite, le bras gauche légèrement hors de la ligne centrale du corps, avec la main ouverte exposant la paume, et les doigts tendus et placés esthétiquement.

La hanche gauche légèrement surélevée, la jambe gauche (la plus proche des juges) légèrement pliée dans le genou, le pied gauche est avancé de quelques centimètres, reposant sur les orteils.

### **Quart de tour en arrière:**

Les athlètes effectueront le virage du quart suivant vers la droite pour faire dos aux juges. Elles se tiennent droites, ne penchent pas le haut du corps vers l'avant, une main reposant sur la hanche et une jambe légèrement déplacée sur le côté. L'autre bras le long du corps, légèrement écarté sur le côté, avec la main ouverte et droite, doigts tendus et placés esthétiquement.

Les jambes et genoux ouverts, ventre rentrés, poitrine bombée, épaules vers l'arrière. Le bas du dos avec une courbure naturelle ou avec une légère lordose, le haut du dos droit et la tête haute.

Les athlètes ne sont pas autorisés à tourner le haut du corps vers les juges et devrait faire face à l'arrière de la scène en tout temps lors de la comparaison.

### **Quart de tour à droite (côté droit aux juges):**

Les athlètes feront le prochain quart de tour vers la droite et se tiendront debout le côté droit vers les juges, Les épaules et le haut du corps légèrement tourné vers les juges et le visage face aux juges.

La main gauche repose sur la hanche gauche, le bras droit légèrement en retrait de la ligne centrale du corps, avec la main ouverte et droite, les doigts tendus élégamment et relaxes.

La hanche droite légèrement surélevée, la jambe droite (la plus proche des juges) légèrement pliée dans le genou, le pied droit est avancé de quelques centimètres, reposant sur les orteils.



### **COMMENT ÉVALUER les quarts de tours des Wellness Fitness :**

L'évaluation se fera en tenant compte de l'ensemble du corps. Cette évaluation tiendra compte de l'apparence générale du corps, ce qui inclura les cheveux, le visage et le maquillage, le développement global et la forme du corps; la présentation d'un physique complet équilibré, proportionnel et symétriquement développé; l'état de la peau et le teint de la peau; et la capacité de l'athlète à se présenter avec confiance, assurance et grâce.

Puisque le développement de la musculature et la qualité musculaire ne sont pas évalués, les juges devront favoriser les athlètes avec un physique féminin harmonieux et classique, une bonne posture, une structure anatomique correcte (charpente du corps, courbures correctes, membres et tronc en bonne proportion, jambes droites non courbées, genoux droits).

Les proportions verticales (les jambes vs la partie supérieure du corps) sont un des facteurs clés. Les proportions horizontales (hanches, taille et poitrine et/ou largeur des épaules) favoriseront les femmes avec des hanches, des cuisses et des fesses un peu plus rondes.

Le corps sera évalué quant à son niveau de tonicité global, réalisé par des efforts athlétiques et le régime. L'ensemble du corps du corps devra avoir une apparence agréable et ferme avec une quantité réduite de graisse corporelle, similaire à celle affichée par Les athlètes bikini-fitness mais en plus rond.

Le corps ne sera être excessivement musclé ni excessivement maigre et ne présentera de séparation musculaire et / ou de stries.

Les Physiques considérés comme trop musclés, trop durs ou trop secs seront pénalisés.

L'évaluation doit également prendre en compte la souplesse, le tonus de la peau et devra être lisse et sain, sans cellulite.

Les cheveux et le maquillage doivent compléter le "Total Package" présenté par l'athlète.

L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure tous les éléments de la présentation de l'athlète, à partir du moment où elle marche sur scène jusqu'au moment où elle quitte le stade.

En tout temps, l'athlète Wellness Fitness doit être vue avec l'accent mis sur un physique « sain et en forme », dans un « Total Package», présenté de manière distinguées et esthétique.

## **COMMENT EFFECTUER ET ÉVALUER LE DÉFILÉ EN I (le I walk)**

Le défilé en I est effectué de la manière suivante:

- L'athlète marchera jusqu'au centre de la scène, s'arrêtera et exécutera quatre positions différentes de son choix;
- L'athlète se dirigera ensuite vers les côtés de la scène selon les directions du maréchal.

Les juges vont évaluer chaque athlète sur la façon dont elles présentent leur physique en déplacement. Les athlètes seront évaluées selon elles sont gracieuses et élégante lorsqu'elles marchent vers et sur la scène.

La classe, l'élégance, la présence, la personnalité, le charisme et le charme, ainsi que l'aisance naturelle joueront un rôle dans le classement final de chaque concurrent.