



## Men's Fit Model

La catégorie Fit Model a été officiellement reconnue comme une nouvelle discipline sportive par le Conseil exécutif de l'IFBB et le Congrès de l'IFBB le 6 novembre 2015 à Benidorm en Espagne.

### CLASSES ET CATÉGORIES

#### Men's Fit Model

Une seule classe

### RÈGLEMENT

#### Tenue générale



- Le maillot

Le short ajusté mais pas moulant, longueur allant jusqu'à la moitié de la cuisse, chandail sport, pas de chaussures.

La couleur, le tissu, la texture, les ornements et le style du short et de la chemise seront laissés à la discrétion du compétiteur.

La chemise de gymnastique doit être simple mais peut être légèrement transparente et peut avoir une bordure de couleur. Le maillot de gymnastique couvrira la moitié des muscles pectoraux et la moitié du trapèze du dos..

\*L'utilisation de rembourrage n'importe où dans le short est interdit.

\*Le short de lycra serré et/ou ajusté n'est pas permis.

Les logos de commanditaires personnels ne sont pas autorisés sur les shorts; cependant un le logo du fabricant est accepté s'il est de taille discrète.

Les implants ou injections de fluides déformant la forme naturelle d'une partie du corps ou les muscles du corps sont strictement interdits et peuvent entraîner une disqualification de l'athlète.

- Accessoires

Sauf pour des alliances, les concurrents ne porteront pas de chaussures, de lunettes, de montres, de colliers, de boucles d'oreilles, de perruques, d'ornements distrayants ou d'aides artificielles au corps. Les bijoux de corps (body piercing) sont interdits

L'utilisation d'accessoires lors du préjugement ou de la finale est strictement interdite

- 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

## **PRÉ-JUGEMENT:**

### 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 MEN'S FIT MODEL**

### **COMPÉTITION**

#### **INTRODUCTION:**

On rappelle fortement aux juges qu'ils jugent **la catégorie Men's Fit Model**. Une musculature 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**

Le juge devrait d'abord évaluer l'apparence athlétique masculine globale du corps. Cette évaluation devrait commencer à la tête et s'étendre vers le bas, en prenant tout le corps en compte. L'évaluation, en commençant par l'impression générale du physique, devrait prendre en considération l'état, la qualité et la couleur de la peau ainsi que les cheveux.

Les juges seront à la recherche d'athlètes en forme qui possèdent les proportions appropriées, combinées avec un développement musculaire harmonieux et esthétique.

On rappelle aux juges qu'un développement musculaire en hypertrophie et une sèche extrême seront pénalisés.

Présence sur scène et personnalité

Les juges sont à la recherche du candidat avec la meilleure présence sur scène qui peut transmettre avec succès sa personnalité au public et sa capacité à se mettre en valeur avec confiance.

### **QUARTS DE TOURS RONDE 1**

#### **Position avant**

Debout très droit, la tête bien droite et le regard droit faisant face aux juges, une main doit être posée sur la hanche en forme de C (en appui dans le creux du pouce et de l'index, quatre doigts à l'avant du corps, et une jambe légèrement déplacée sur le côté. L'autre bras et main est placée le long du corps, légèrement en éloignée vers l'extérieur, le coude légèrement plié, avec la paume ouverte et les doigts allongés. Les genoux sont droits, Les muscles abdominaux et dorsaux légèrement contractés, la tête est placée bien droit et haute.

Les athlètes qui ne prennent pas la pose seront avertis et pourraient être pénalisés.

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

Les athlètes exécuteront le virage du premier quart à droite. Ils se tiennent debout le côté gauche faisant face aux juges. Le tronc fait une légère rotation en direction des juges et le visage est en direction des juges. La main gauche repose sur la hanche gauche, le bras et la main droite allongés et légèrement vers l'avant de la ligne médiane du corps, le coude légèrement fléchi, avec la paume ouverte et les doigts allongés. Une attention particulière sera portée à l'état, la qualité et la couleur de la peau ainsi qu'à la tête. La jambe gauche (la plus proche des juges) légèrement fléchie au genou, le pied bien à plat au sol. La jambe droite (la plus éloignée des juges) fléchie, avec le pied en recul appuyé sur les orteils.

**Quart de tour en arrière:**

Debout bien droit face à l'arrière de la scène. La tête, le visage vers l'arrière. Une main posée sur la hanche, avec quatre doigts à l'avant du corps, une main doit être posée sur la hanche en forme de C (en appui dans le creux du pouce et de l'index, quatre doigts à l'avant du corps, et une jambe légèrement déplacée sur le côté. L'autre bras et main sont placés le long du corps, légèrement en éloigné vers l'extérieur, le coude légèrement fléchi, avec la paume ouverte et les doigts allongés. Les genoux sont droits, Les muscles abdominaux et dorsaux légèrement contractés, la tête droite et bien haute.

**Quart de virage à droite:**

Les athlètes exécuteront le dernier virage vers la droite. Ils se tiennent debout le côté droit faisant face aux juges. Le tronc fait une légère rotation en direction des juges et le visage est en direction des juges. La main gauche repose sur la hanche gauche, le bras gauche est placé légèrement vers l'avant de la ligne médiane du corps, le coude légèrement plié, avec la paume ouverte et les doigts allongés élégamment. La jambe droite (la plus proche des juges) légèrement fléchie, le pied bien à plat sur le sol. La jambe gauche (la plus éloignée des juges) est fléchie et le pied en retrait et en appui sur les orteils.

**COMMENT ÉVALUER LES FIT MODEL :**

L'évaluation devrait prendre en compte l'ensemble du physique sauf pour la cuisse. Les juges évalueront l'ensemble du physique incluant la tête.

Seront évalué, la capacité de l'athlète à se présenter avec confiance, inclura aussi la présentation d'un physique esthétique, harmonieux, symétrique, sans oublier la peau et le teint. Les juges vont privilégier l'athlète avec un physique masculin harmonieux, proportionnel et classique, une bonne posture, une structure anatomique correcte (structure du corps, courbes vertébrales correctes, membres et tronc en bonne proportion, jambes droites, pas bandant ou cogné). Les proportions verticales (les jambes à la partie supérieure du corps) et les proportions horizontales (les hanches et la taille à la largeur des épaules) sont des facteurs clés.

Le corps doit être évalué en fonction de son niveau de densité corporelle globale, atteint par les efforts sportifs et le régime alimentaire. Les parties du corps doivent avoir un aspect agréable et ferme avec une quantité réduite de graisse corporelle mais doivent avoir un aspect "plus doux"

et "plus lisse" que dans le bodybuilding. Le corps ne doit pas être excessivement musclé ni excessivement maigre et ne pas présenter de séparation musculaire profonde et / ou de stries aiguës. Les Physiques considérés comme trop musclés, trop durs, trop secs ou trop maigres seront pénalisés.

L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure toute la présentation de l'athlète, à partir du moment où il marche sur scène jusqu'au moment où il quitte la scène. En tout temps, l'athlète doit montrer un physique "sain et en forme" présentée de manière attrayante.

On rappelle aux juges que ce n'est pas un concours de culturisme. Les athlètes devraient avoir un galbe ou une rondeur musculaire mais pas la séparation, la définition, le niveau très bas de gras, la sécheresse ou la dureté qui sont vus aux compétitions de bodybuilding. Tout concurrent qui présente ces caractéristiques doit être marqué.

### **Le défilé individuel (Ronde 2)**

La Présentation individuelle physique des Hommes est réalisée de la manière suivante :

1. L'athlète marchera jusqu'au centre de la scène, s'arrêtera et effectuera une position de face, avec une pose au choix avec de la main dans la poche ou sur la hanche, finissant face aux juges.
  - a. L'athlète se retournera alors vers la droite et effectuera la position du côté gauche.
  - b. Se tournera vers sa droite et effectuera une position de retour.
  - c. Se tournera alors vers la droite et effectuera la bonne position.
  - d. Se tournera alors vers la droite et effectuera la position avant.
  - e. Finalement, l'athlète se dirigera vers l'alignement dans la partie arrière de la scène.

Les juges vont évaluer chaque athlète sur la façon dont ils montrent leur physique en mouvement. Ils doivent être évalués sur leur attitude et sur leurs déplacements élégants et gracieux. Le rythme, l'élégance des gestes, les gestes, le "showmanship", la personnalité, le charisme, la présence sur scène, ainsi qu'un rythme joueront un rôle dans le classement final de chaque athlète.

### **PRÉSENTATION INDIVIDUELLE (RONDE 3- vêtements de sport décontractés)**

Les athlètes seront appelés sur scène, un par un, par ordre numérique, et se présenteront dans une tenue de sport décontractée. Chaque concurrent disposera de 45 secondes pour cette présentation et pourra se déplacer sur l'ensemble de la scène, comme il le souhaite.

1. Le vêtement de sport décontracté consistera en une veste style fitness, portée directement sur le corps, déboutonnée, montrant le devant du tronc et de la section abdominale, ainsi que des pantalons de style décontracté comme des jeans, des pantalons cargo, sans chaussures. La sophistication compte! Tous les concurrents sont autorisés à porter une tenue de sport décontractée de leur choix.

2. Excepté une alliance, les concurrents ne porteront pas de chaussures, lunettes, montres, colliers, boucles d'oreilles, perruques, ornements de distraction ou aides artificielles à la silhouette.
3. L'utilisation d'accessoires pendant toutes les épreuves est interdite.

### **Finales: évaluation de la troisième ronde**

Tous les concurrents doivent se présenter de manière sportive, avec élégance, confiance et sophistication. Les juges évalueront la tenue vestimentaire et son adéquation au concurrent (par exemple, la forme, la couleur, le style) ainsi que la présentation du compétiteur sur scène.