



## Homme physique classique

La catégorie Homme physique classique a été officiellement reconnue comme une nouvelle discipline sportive par le Conseil exécutif de l'IFBB et le Congrès de l'IFBB en 2018 à Benidorm, Espagne.

### **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.

#### **Homme physique classique**

Classe A : Jusqu'à et incluant 171 cm

Classe B : Jusqu'à et incluant 180 cm

Classe C : Plus de 180 cm

#### **Homme physique classique junior** 16 à 23 ans inclus

Une seule classe

#### **Homme physique classique maître 40 à 49 ans**

Une seule classe

#### **Homme physique classique maître 50 ans et plus**

Une seule classe

### \*\*\*Charte de poids pour les physiques classique open et maitre

Jusqu'à et incluant 168 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 4 [kg]
Jusqu'à et incluant 171 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 6 [kg]
Jusqu'à et incluant 175cm Max Weight [kg] = (Height [cm] -100) + 8 [kg]
Jusqu'à et incluant 180 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] -100) + 11 [kg]
Plus de 180 cm a) Plus de 180 cm et jusqu'à et incluant 190 Max Weight [kg] = (Height [cm] -100) + 13 [kg] b) Plus de 190 cm et Jusqu'à et incluant 198 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 15 [kg] c) Plus de 198 cm Max Weight [kg] = (Height [cm] – 100) + 17 [kg]

**\*\*\*Charte de poids pour les physiques classique junior (16 à 23 ans inclus)**

Jusqu'à et incluant 168 cm $\text{Max Weight [kg]} = (\text{Height [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$
Jusqu'à et incluant 171 cm $\text{Max Weight [kg]} = (\text{Height [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$
Jusqu'à et incluant 175cm $\text{Max Weight [kg]} = (\text{Height [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$
Jusqu'à et incluant 180 cm $\text{Max Weight [kg]} = (\text{Height [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$
Plus de 180 cm a) Plus de 180 cm et jusqu'à et incluant 190 $\text{Max Weight [kg]} = (\text{Height [cm]} - 100) + 7 \text{ [kg]}$  b) Plus de 190 cm et Jusqu'à et incluant 198 cm $\text{Max Weight [kg]} = (\text{Height [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$  c) Plus de 198 cm $\text{Max Weight [kg]} = (\text{Height [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$

## La tenue vestimentaire:

La tenue vestimentaire doit respecter les directives suivantes:

Les athlètes porteront des maillots unicolores et opaques, propres et décents. La couleur, le tissu, la texture et le style des maillots seront laissés à la discrétion de l'athlète. Les maillots devront avoir au moins 15 cm sur le côté couvriront complètement le grand fessier. L'utilisation de rembourrage n'importe où dans le maillot est interdite.



- 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.

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

- Les implants ou les injections de liquide visant à modifier la forme naturelle de toute partie ou muscle du corps sont strictement interdits et peuvent entraîner la disqualification du concurrent.

- 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.

PRÉJUGEMENT:

- L'ensemble du line-up est amené sur scène, dans l'ordre numérique sur une ou deux lignes, si nécessaire.
- L'alignement est divisé en deux groupes de taille égale et est positionné sur scène de sorte qu'un groupe se trouve à gauche de la scène; l'autre groupe est à droite de la scène. La partie centrale de la scène est laissée ouverte pour fins de comparaison.
- Dans l'ordre numérique, et en groupes de pas plus de huit concurrents à la fois, chaque groupe est dirigé vers la zone centrale pour exécuter les poses obligatoires suivantes:
  - Quart de tour droite
  - Quart de tour à l'arrière
  - Quart de tour vers la droite
  - Quart de tour à l'avant
  - Double biceps de face
  - Profil cage (poitrine)
  - Double biceps arrière
  - Triceps de côté
  - Vacuum, abdominaux et cuisses (1 pose en 2 temps)
  - Pose classique au choix de l'athlète (de face et pas de "plus musclé")
- À la fin des poses obligatoires, l'ensemble de la formation sera ramené en une seule ligne dans l'ordre numérique et invité à quitter la scène.

## **FINALES:**

### Chorégraphie:

Les athlètes s'aligneront dans les coulisses dans l'ordre numérique. Chaque athlète doit faire une routine de pose de 60 secondes sur la musique de son choix. Ne sera pas toléré, une musique ou les paroles seront des blasphèmes, insultes raciales / sexuelles et verbiage inapproprié n'est PAS permis. Si votre musique contient l'une de ces choses, votre musique sera arrêtée et vous pourriez être disqualifié de la compétition.

Votre routine devrait inclure les éléments suivants:

- Poses et mouvements qui mettent en valeur vos meilleures caractéristiques
- Transitions douces entre les mouvements
- Bonne musicalité
- Prouesses physiques supplémentaires que vous pourriez avoir soit : souplesse, danse, gymnastique ...

Une fois la routine individuelle terminée, quittez la scène et reprendre votre rang. Les athlètes s'aligneront en coulisse dans l'ordre numérique.

Les athlètes sortiront sur scène dans une ligne guidée par le maréchal et aligner comme indiqué, en fonction du nombre de concurrents sur scène.

Les 5 meilleurs compétiteurs seront appelés au centre de la scène et pourront être appelés à faire un deuxième « pose-Down »

### **Critères d'évaluation du physique:**

Les juges vont d'abord évaluer l'apparence athlétique masculine globale du corps. Cette évaluation commencera par la tête et descendra partie par partie, en tenant compte de tout le physique.

L'évaluation, débute avec l'impression générale du corps, la tête incluant la chevelure et les traits du visage, le développement athlétique global de la musculature, l'équilibre, la symétrie du développement physique; la qualité et le teint de la peau et la capacité de l'athlète à se présenter en confiance sur scène.

Pendant les comparaisons des poses obligatoires, le juge doit d'abord évaluer le groupe musculaire primaire affiché. Ensuite examiner tout le corps, en commençant par la tête, et en regardant chaque partie du corps dans une séquence descendante, en commençant par des impressions générales, et en cherchant la masse musculaire, développement équilibré, densité et définition musculaires.

Aux poses de face, l'observation et l'évaluation commence au crâne, le cou, les épaules, la poitrine, les muscles du bras, l'avant du tronc pour les pectoraux, les pectoraux et deltoïdes, les abdominaux, la finesse de la taille, les cuisses, les jambes, les mollets et les pieds.

La même procédure pour les poses de dos, soit en regardant le trapèze supérieur et inférieur, teres majeur et sous-épineux, les dentelés, les dorsaux latéraux, les muscles fessiers, le quadriceps, l'ischio jambier, le mollet et les pieds.

Une évaluation détaillée des différents groupes musculaires devrait être faite au cours des comparaisons, moment où le juge doit comparer la forme, la densité et la définition du muscle tout en gardant à l'esprit l'aspect général et en évaluant la symétrie et le développement global équilibré.

Le physique doit être évalué au niveau de tonus musculaire global, réalisé grâce à des efforts athlétiques. Les groupes musculaires doivent avoir une apparence ronde et ferme avec une petite quantité de graisse corporelle.

L'évaluation doit également prendre en compte la qualité et le tonus de la peau qui devra être lisse et saine en apparence.

L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure l'intégralité de la présentation de l'athlète, c'est-à-dire du moment où il marche sur scène jusqu'au moment où il quitte le couloir.

En tout temps, l'athlète doit présenter « un package complet », un physique musclé sain, en forme et athlétique