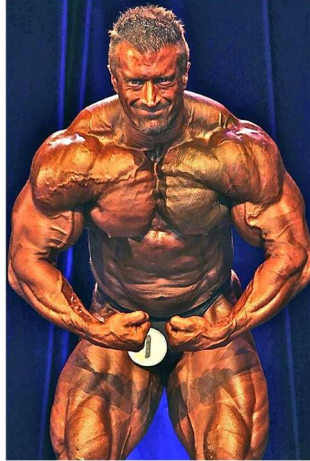


## Règlement des catégories – Class Rules

(English version at the end)

### Man Bodybuilding et Man BB Athletic

**Man Bodybuilding**



**Man BB Athletic**



**Man Bodybuilding:** Man BB Junior 24 – Man BB X-Short – Man BB Short – Man BB Medium – Man BB Tall – Man BB X-Tall – Man BB Master up to 80kg – Man BB Master over 80kg – Man BB SuperMaster.

**Man BB Athletic (+5%):** Man BB Athletic Easy 0% – Man BB Athletic up to 175cm – Man BB Athletic over 175cm – Man BB Athletic over 40.

**Man Bodybuilding Pro:** pas de limitation de grandeur ou de poids.

Les athlètes sont jugés sur trois critères principaux :

#### **SYMETRIE**

La structure squelettique et les proportions du développement des différents muscles.

#### **DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Volume et masse musculaires purs.

#### **DÉFINITION**

Le manque de graisse corporelle, la vascularisation et la séparation des différents muscles.

#### **POSES OBLIGATOIRES - SYMETRIE**

Les poses suivantes seront appelées dans l'ordre indiqué ci-dessous. Pendant cette phase, les athlètes doivent garder une légère contraction musculaire tout en maintenant la position demandée, afin de permettre aux juges d'évaluer tous les concurrents.

1. DE FACE RELAXE
3. DE DOS RELAXE

2. PROFIL DROIT AVEC LES 2 PIEDS AU SOL
4. PROFIL GAUCHE AVEC LES 2 PIEDS AU SOL

#### **POSES OBLIGATOIRES - DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE ET DÉFINITION**

L'évaluation du développement et de la qualité musculaires nécessite sept poses obligatoires :

1. DE FACE – DOS
3. PROFIL BICEPS
5. DE DOS – DOS
7. ABDOMINAUX - CUISSES

2. DE FACE - DOUBLE BICEPS
4. PROFIL TRICEPS
6. DE DOS - DOUBLE BICEPS

## Man BB Classic



**Man BB Classic Black Short (+15%):** Man BB Classic up to 170cm – Man BB Classic up to 175cm – Man BB Classic up to 180cm – Man BB Classic over 18cm

**Man BB Classic Pro:** Black Short +15%

Les athlètes sont jugés sur trois critères principaux :

### **SYMETRIE**

La structure squelettique et les proportions du développement des différents muscles.

### **DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Volume et masse musculaires purs.

### **DÉFINITION**

Le manque de graisse corporelle, la vascularisation et la séparation des différents muscles.

### **HABILLEMENT**

Short noir style boxer. Hauteur minimum sur les hanches 12 cm.

### **POSES OBLIGATOIRES - SYMETRIE**

Les poses suivantes seront appelées dans l'ordre indiqué ci-dessous. Pendant cette phase, les athlètes doivent garder une légère contraction musculaire tout en maintenant la position demandée, afin de permettre aux juges d'évaluer tous les concurrents.

- 1. DE FACE RELAXE**
- 2. PROFIL DROIT AVEC LES 2 PIEDS AU SOL**
- 3. DE DOS RELAXE**
- 4. PROFIL GAUCHE AVEC LES 2 PIEDS AU SOL**

### **POSES OBLIGATOIRES - DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE ET DÉFINITION**

L'évaluation du développement et de la qualité musculaires nécessite six poses obligatoires :

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| <b>1. DE FACE - DOUBLE BICEPS</b> | <b>2. PROFIL BICEPS</b>  |
| <b>3. DE DOS - DOUBLE BICEPS</b>  | <b>4. PROFIL TRICEPS</b> |
| <b>5. ABDOMINAUX – CUISSES</b>    | <b>6. CLASSIC POSE</b>   |

## Man Physique



**Man Physique Bermuda:** Man Physique Junior 24 - Man Physique 0% – Man Physique +5% – Man Physique +10% - Man Physique +15% - Man Physique +15% over 40 – Man Physique +15% over 45

**Man Physique Pro:** Bermuda +15%

Les athlètes montrent un physique musclé avec de la définition. L'élégance structurelle et les proportions du corps jouent encore un rôle majeur. Le Sourire et la prestance sur scènes comptent beaucoup pour la note.

### ESTHÉTIQUE

10% du score total. Cet aspect considère la beauté générale du corps, le visage et le soin dans les détails de l'aspect (peau, cheveux).

### PHYSIQUE

50% du score total. Élégance et symétrie structurelle, absence de défauts structuraux. Proportions entre corps supérieur et inférieur et affichage d'un physique en forme de V.

### MUSCULATURE

Les athlètes doivent montrer peu de graisse corporelle, proportion dans le développement des groupes musculaires, mais une définition excessive n'est pas autorisée.

### ÉQUILIBRE

10% du score total. Élégance pendant le T-walk et attitude masculine sans poser.

### HABILLEMENT

Short de plage au genou, non ajusté, de n'importe quelle couleur et forme.

### ACCESSOIRES

Il n'y a pas de limitation, à condition qu'ils n'entravent pas l'évaluation des athlètes par les juges.

### POSES OBLIGATOIRES - SYMETRIE

Les poses suivantes seront appelées dans l'ordre indiqué ci-dessous. Pendant cette phase, les athlètes doivent garder une légère contraction musculaire tout en maintenant la position demandée, afin de permettre aux juges d'évaluer tous les concurrents.

**1. DE FACE AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE**

**2. PROFIL DROIT AVEC LA MAIN DROITE SUR LA HANCHE**

**3. DE DOS AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE OU DE DOS POSITION LINE-UP BODY**

**4. PROFIL GAUCHE AVEC LA MAIN GAUCHE SUR LA HANCHE**

**5. T-Walk**

## Miss Bikini Model



**Miss Bikini Model:** Miss Bikini Model Junior 21 - Miss Bikini Model Junior 24 - Miss Bikini Model up to 163cm – Miss Bikini Model over 163cm – Miss Bikini Model over 35 – Miss Bikini Model Fit Mom

**Miss Bikini Pro:** regroupe Miss Bikini Model et Miss Bikini

Cette catégorie s'adresse à toutes les femmes, les athlètes ou les modèles, affichant la beauté et l'élégance de leur physique. Les facteurs fondamentaux dans le jugement des athlètes de cette catégorie sont la beauté, l'élégance structurelle et la grâce physique.

### ESTHÉTIQUE

50% du score total. Cet aspect considère la beauté générale du corps, le visage et le soin dans les détails de l'aspect (peau, cheveux).

### PHYSIQUE

30% du score total. Élégance et symétrie structurelle, absence de défauts structuraux. Proportions entre corps supérieur et inférieur.

### MUSCULATURE

Ceci est moins important que la structure physique générale. Les athlètes doivent montrer une graisse corporelle faible mais une définition excessive n'est pas autorisée.

### ÉQUILIBRE

20% du score total. Élégance pendant le T-walk et l'attitude féminine, sans poser.

### HABILLEMENT

Bikini de n'importe quelle couleur et forme. Les chaussures à talons hauts sont obligatoires, l'épaisseur des semelles ne peut pas être supérieure à 2 cm.

### ACCESSOIRES

Il n'y a pas de limitation, à condition qu'ils n'entravent pas l'évaluation des athlètes par les juges.

### POSES OBLIGATOIRES

Les poses seront appelées dans l'ordre suivant. Les athlètes exercent une légère contraction musculaire :

1. DE FACE AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE
2. PROFIL DROIT AVEC LA MAIN GAUCHE SUR LA HANCHE
3. DE DOS AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE
4. PROFIL GAUCHE AVEC LA MAIN DROITE SUR LA HANCHE

### 5. T-WALK

## Miss Bikini



**Miss Bikini:** Miss Bikini Junior 21 - Miss Bikini Junior 24 - Miss Bikini up to 163cm – Miss Bikini over 163cm – Miss Bikini over 35 – Miss Bikini over 40 – Miss Bikini over 45 – Miss Bikini Fit Mom

**Miss Bikini Pro:** regroupe Miss Bikini Model et Miss Bikini

Les athlètes en compétition dans cette catégorie ont un physique légèrement plus musclé que les Miss Bikini Model, mais la beauté est toujours la caractéristique prédominante recherchée. Les dames doivent présenter une proportion, féminine, élégante et physique athlétique.

### ESTHÉTIQUE

20% du score total. Cet aspect considère la beauté générale du corps, le visage et le soin dans les détails de l'aspect (peau, cheveux).

### PHYSIQUE

30% du score total. Élégance et symétrie structurelle, absence de défauts structuraux. Proportions entre corps supérieur et inférieur.

### MUSCULATURE

30% du score total. L'athlète doit montrer un faible pourcentage de graisse corporelle, de bonnes proportions dans le développement du haut et du bas du corps, des muscles ronds et une apparence athlétique globale. Les abdos doivent être légèrement visible sans vascularité et une définition excessive n'est pas autorisée.

### ÉQUILIBRE

20% du score total. Élégance pendant le T-walk et attitude très féminine, sans poser.

### HABILLEMENT

Bikini de n'importe quelle couleur et forme. Les chaussures à talons hauts sont obligatoires, l'épaisseur des semelles ne peut pas être supérieure à 2 cm.

### ACCESSOIRES

Il n'y a pas de limitation, à condition qu'ils n'entravent pas l'évaluation des athlètes par les juges.

### POSES OBLIGATOIRES

Les poses seront appelées dans l'ordre suivant. Les athlètes exercent une légère contraction musculaire :

1. DE FACE AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE
2. PROFIL DROIT AVEC LA MAIN GAUCHE SUR LA HANCHE
3. DE DOS AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE
4. PROFIL GAUCHE AVEC LA MAIN DROITE SUR LA HANCHE

### 5. T-WALK

## Miss Wellness



Les athlètes en compétition dans cette catégorie devraient avoir un physique musclé plus que la catégorie Miss Bikini, mais la beauté est toujours la caractéristique prédominante recherchée. Les dames doivent avoir des fessiers et des cuisses plus prononcées et une différence de proportion entre le bas et le haut doit être remarquée.

### **SYMETRIE**

Les proportions entre le haut et le bas du corps doivent être différenciées par un bas plus prononcé.

### **MUSCULATURE**

L'athlète doit montrer un niveau de musculature plus élevé que la catégorie Bikini, en particulier les cuisses et les fessiers. La définition du dos est également importante sans vascularisation ou définition excessive.

### **DÉFINITION**

Une définition excessive, la vascularisation et un visage émacié ne sont pas autorisés. Les athlètes doivent prendre soin de tous les détails et mettre l'accent sur la féminité de l'athlète.

### **HABILLEMENT**

Bikini de n'importe quelle couleur et forme. Les chaussures à talons hauts sont obligatoires, l'épaisseur des semelles ne peut pas être supérieure à 2 cm.

### **ACCESSOIRES**

Il n'y a pas de limitation, à condition qu'ils n'entravent pas l'évaluation des athlètes par les juges.

### **POSES OBLIGATOIRES**

Les poses seront appelées dans l'ordre suivant.

Les athlètes exercent une légère contraction musculaire :

- 1. DE FACE AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE**
- 2. PROFIL DROIT AVEC LA MAIN GAUCHE SUR LA HANCHE**
- 3. DE DOS AVEC UNE MAIN SUR LA HANCHE**
- 4. PROFIL GAUCHE AVEC LA MAIN DROITE SUR LA HANCHE**
- 5. T-WALK**

## Miss Shape



**Miss Shape:** Miss Shape up to 163cm – Miss Shape over 163cm - Miss Shape over 35 – Miss Shape over 40

Les athlètes en compétition dans cette catégorie doivent avoir un physique musclé, mais doivent toujours montrer la beauté. Le visage ne peut pas être émacié et l'ensemble ne peut pas être trop virilisé.

### **SYMETRIE**

Les proportions entre le haut et le bas du corps, et la forme en V sont importants.

### **MUSCULATURE**

L'athlète doit montrer un niveau de musculature plus élevé que la catégorie Bikini, **sans graisse corporelle**, en particulier sur les cuisses et les fessiers. La définition du dos est également importante sans vascularisation ou définition excessive.

### **DÉFINITION**

Une définition excessive, la vascularisation et un visage émacié ne sont pas autorisés. Les athlètes doivent prendre soin de tous les détails et mettre l'accent sur la féminité de l'athlète.

### **HABILLEMENT**

Bikini de n'importe quelle couleur et forme mais les lanières doivent se croiser dans le dos et attacher au bas. Les chaussures à talons hauts sont obligatoires, l'épaisseur des semelles ne peut pas être supérieure à 2 cm.

### **ACCESSOIRES**

Il n'y a pas de limitation, à condition qu'ils n'entravent pas l'évaluation des athlètes par les juges.

### **POSES OBLIGATOIRES - SIMMÉTRIE, MUSCULATURE ET DÉFINITION**

Les poses seront appelées dans l'ordre suivant.

Les athlètes exercent une légère contraction musculaire :

- 1. DE FACE**
- 2. PROFIL DROIT**
- 3. DE DOS**
- 4. PROFIL GAUCHE**
- 5. T-WALK**

## Miss Fitness



Les athlètes en compétition dans cette catégorie doivent montrer un bon développement musculaire, mais doivent toujours être féminines.

### SYMETRIE

Les proportions entre le haut et le bas du corps, la forme en V, et la symétrie latérale sont importantes.

### MUSCULATURE

L'athlète doit montrer un haut degré de musculature, sans être hautement développé comme le corps de Miss Body. Les muscles doivent être ronds et bien séparés, la vascularisation est autorisée.

### DÉFINITION

Les athlètes doivent afficher un niveau de définition élevé, avec un pourcentage de graisse corporelle très faible. La vascularité est autorisée mais le visage ne devrait pas être émacié ou masculinisé. Les athlètes doivent prendre soin de tous les détails et mettre l'accent sur la féminité de l'athlète.

### HABILLEMENT

Bikini de n'importe quelle couleur et forme mais les lanières doivent se croiser dans le dos et attacher au bas. Les chaussures à talons hauts sont obligatoires, l'épaisseur des semelles ne peut pas être supérieure à 2 cm.

### ACCESSOIRES

Il n'y a pas de limitation, à condition qu'ils n'entravent pas l'évaluation des athlètes par les juges.

### POSES OBLIGATOIRES - SYMETRIE

Les poses seront appelées dans l'ordre suivant. Les athlètes exercent une légère contraction musculaire.

1. DE FACE
2. PROFIL DROIT
3. DE DOS
4. PROFIL GAUCHE

### POSES OBLIGATOIRES - MUSCULATURE ET DÉFINITION

Afin d'évaluer le développement et la définition musculaires, les postures suivantes seront appelées :

- |   |                            |                           |
|---|----------------------------|---------------------------|
| 1. DE FACE – DOS                        | 2. DE FACE - DOUBLE BICEPS | 3. PROFIL BICEPS          |
| 4. PROFIL TRICEPS                       | 5. DE DOS – DOS            | 6. DE DOS - DOUBLE BICEPS |
| 7. ABDOMINAUX – CUISSES (POSE FEMININE) |                            |                           |

**POSING LIBRE (avec musique) : 1 minute**



## Miss Body



Les athlètes sont jugés sur trois critères principaux :

### **SYMETRIE**

La structure squelettique et les proportions du développement des différents muscles.

### **DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE**

Volume et masse musculaires purs.

### **DÉFINITION**

Le manque de graisse corporelle, la vascularisation et la séparation des différents muscles.

### **HABILLEMENT**

Bikini de n'importe quelle couleur et forme mais les lanières doivent se croiser dans le dos et attacher au bas et les concurrentes de cette catégorie ne peuvent pas porter de chaussures. Pendant les poses obligatoires tous les accessoires de mode et les bijoux sont autorisés, pour autant qu'ils n'interfèrent pas avec l'évaluation des juges des caractéristiques physiques des athlètes (par exemple, des accessoires qui masquent une partie du corps). **Pendant le posing libre, tout vêtement et accessoire est autorisé.**

### **POSES OBLIGATOIRES - SYMETRIE**

Les poses suivantes seront appelées dans l'ordre indiqué ci-dessous. Pendant cette phase, les athlètes doivent garder une légère contraction musculaire tout en maintenant la position demandée, afin de permettre aux juges d'évaluer toutes les concurrentes.

1. DE FACE RELAXE
2. PROFIL DROIT AVEC LES 2 PIEDS AU SOL
3. DE DOS RELAXE
4. PROFIL GAUCHE AVEC LES 2 PIEDS AU SOL

### **POSES OBLIGATOIRES - MUSCULATURE ET DÉFINITION**

L'évaluation du développement et de la qualité musculaires nécessite sept poses obligatoires :

1. DE FACE – DOS
2. DE FACE - DOUBLE BICEPS
3. PROFIL BICEPS
4. PROFIL TRICEPS
5. DE DOS – DOS
6. DE DOS - DOUBLE BICEPS
7. ABDOMINAUX - CUISSSES

**POSING LIBRE (avec musique) : 1 minute**

## Handysport

Handysport avec une capacité debout – Handysport avec une atteinte physique, fauteuil roulant.

Les athlètes qui participent dans cette catégorie, doivent fournir un certificat médical qui atteste que l'athlète souffre de naissance, suite d'une maladie ou d'un accident, d'une déformation musculaire ou structurale (squelette).

Les critères sont les mêmes que pour les Men Bodybuilding ainsi que les poses demandées. Il n'y a pas de posing libre.

## Notes Générales

### Pour les Miss, le choix de la catégorie

L'athlète choisit la catégorie qu'elle pense être la meilleure pour elle. Avant le début de la compétition, les athlètes feront un line-up afin que le coach national et le président des juges décident si le choix de l'athlète correspond effectivement à sa catégorie au besoin, ils changeront l'athlète de catégorie. **Ceci est nécessaire afin que les athlètes soient jugées sur les bons critères.**

### Pour les Man BB Classic

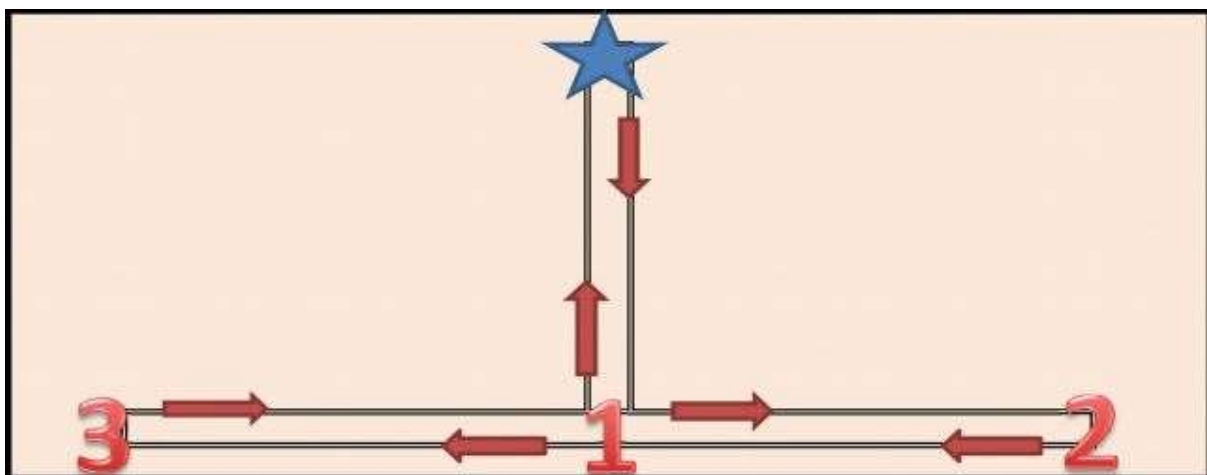
Lors de l'inscription, il sera demandé aux athlètes désireux de participer dans cette catégorie de faire la pose Vacuum afin de confirmer leur place dans les Classic Bodybuilding.

### Tan

Il ne sera autorisé que du tan sec pour les championnats nationaux et internationaux. Il est possible de s'en procurer auprès du comité.

### T-Walk pour les – Miss Bikini – Miss Wellness – Miss Shape – Man Physique

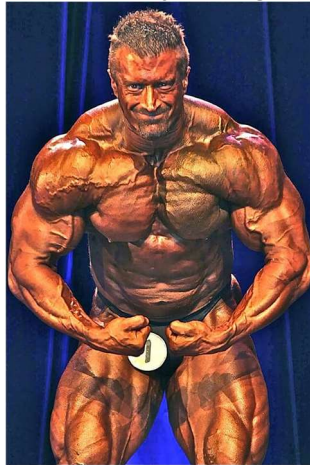
L'athlète partira du centre de la scène (étoile sur le schéma), marchera jusqu'au-devant de la scène au milieu (point 1) et fera une pose. Ensuite l'athlète ira sur sa gauche jusqu'au bout de la scène (point 2) et fera une pause. L'athlète partira à l'autre bout de la scène (point 3) fera une pose et repartira au centre de la scène (point 1), dira au revoir au public et repartira au fond de la scène.



## Class Rules

## Man Bodybuilding et Man BB Athletic

**Man Bodybuilding**



**Man BB Athletic**



**Man Bodybuilding** : Man BB Junior 24 – Man BB X-Short – Man BB Short – Man BB Medium – Man BB Tall – Man BB X-Tall – Man BB Master up to 80kg – Man BB Master over 80kg – Man BB SuperMaster. **Man BB Athletic (+5%)** : Man BB Athletic Easy 0% – Man BB Athletic up to 175cm – Man BB Athletic over 175cm – Man BB Athletic over 40.

**Man Bodybuilding Pro:** No height or weight limitations.

Athletes are judged on three main criteria:

### **SYMETRY**

The skeletal structure and proportions of development of the different muscles.

### **MUSCLE DEVELOPMENT**

Pure muscle volume and mass.

### **DEFINITION**

Lack of body fat, vascularization and separation of different muscles.

### **MANDATORY POSES - SYMMETRY**

The following poses will be called in the order shown below. During this phase, the athletes shall maintain a slight muscle contraction while maintaining the requested position, in order to allow the Judges to evaluate all competitors.

1. RELAXED FACING
2. STRAIGHT PROFILE WITH BOTH FEET ON THE GROUND
3. BACK RELAX
4. LEFT PROFILE WITH BOTH FEET ON THE GROUND

### **MANDATORY POSES - MUSCLE DEVELOPMENT AND DEFINITION**

The evaluation of muscle development and quality requires seven mandatory poses:

1. FRONT - BACK
2. FRONT - DOUBLE BICEPS
3. BICEPS PROFILE
4. TRICEPS PROFILE
5. BACK - BACK
6. BACK - DOUBLE BICEPS
7. ABDOMINALS – THIGHS

## Man BB Classic



**Man BB Classic Black Short (+15):** Man BB Classic up to 170cm – Man BB Classic up to 175cm – Man BB Classic up to 180cm – Man BB Classic over 18cm

**Man BB Classic Pro:** Black Short +15%

Athletes are judged on three main criteria:

### **SYMETRY**

The skeletal structure and proportions of development of the different muscles.

### **MUSCLE DEVELOPMENT**

Pure muscle volume and mass.

### **DEFINITION**

Lack of body fat, vascularization and separation of different muscles.

### **CLOTHING**

Black boxer-style shorts. Minimum height on the hips 12 cm.

### **OBLIGATORY POSES - SYMETRY**

The following poses will be called in the order shown below. During this phase, the athletes shall maintain a slight muscle contraction while maintaining the requested position, in order to allow the Judges to evaluate all competitors.

1. RELAXED FACING
2. STRAIGHT PROFILE WITH BOTH FEET ON THE GROUND
3. BACK RELAX
4. LEFT PROFILE WITH BOTH FEET ON THE GROUND

### **MANDATORY POSES - MUSCLE DEVELOPMENT AND DEFINITION**

The evaluation of muscle development and quality requires six mandatory poses:

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 1. FRONTAL - DOUBLE BICEPS | 2. BICEPS PROFILE  |
| 3. BACK - DOUBLE BICEPS    | 4. TRICEPS PROFILE |
| 5. ABDOMINALS – THIGHS     | 6. CLASSIC POSE    |

## Man Physique



**Man Physique Bermuda :** Man Physique Junior 24 - Man Physique 0% – Man Physique +5% – Man Physique +10% - Man Physique +15% - Man Physique +15% over 40 – Man Physique +15% over 45

**Man Physique Pro:** Bermuda +15%

Athletes show a muscular physique with definition. Structural elegance and body proportions still play a major role. Smile and stage presence count for the note.

### **AESTHETICS**

10% of the total score. This aspect considers the general beauty of the body, the face and the care in the details of the aspect (skin, hair).

### **PHYSICAL**

50% of the total score. Elegance and structural symmetry, absence of structural defects. Proportions between upper and lower body and display of a V-shaped physique.

### **MUSCULATURE**

Athletes must show little body fat, proportionate to the development of muscle groups, but excessive definition is not allowed.

### **BALANCED**

10% of the total score. Elegance during the T-walk and masculine attitude without posing.

### **CLOTHING**

Knee-high beach shorts, loose fitting, in any color and shape.

### **ACCESSORIES**

There are no limitations, provided they do not interfere with the judges' evaluation of the athletes.

### **COMPULSORY POSES - SYMETRY**

The following poses will be called in the order shown below. During this phase, the athletes shall maintain a slight muscle contraction while holding the requested position, in order to allow the Judges to evaluate all competitors.

- 1. FROM THE FRONT WITH ONE HAND ON THE HIP**
- 2. RIGHT PROFILE WITH THE RIGHT HAND ON THE HIP**
- 3. BACK WITH ONE HAND ON THE HIP OR BACK LIKE LINE-UP BODY**
- 4. LEFT PROFILE WITH THE LEFT HAND ON THE HIP**
- 5. T-Walk**

## Miss Bikini Model



**Miss Bikini Model:** Miss Bikini Model Junior 21 - Miss Bikini Model Junior 24 - Miss Bikini Model up to 163cm – Miss Bikini Model over 163cm – Miss Bikini Model over 35

**Miss Bikini Pro:** regroups Miss Bikini Model et Miss Bikini

This category is for all women, athletes or models, displaying the beauty and elegance of their physique. The fundamental factors in judging athletes in this category are beauty, structural elegance and physical grace.

### AESTHETICS

50% of the total score. This aspect considers the general beauty of the body, the face and the care in the details of the aspect (skin, hair).

### PHYSICAL

30% of the total score. Elegance and structural symmetry, absence of structural defects. Proportions between upper and lower body.

### MUSCULATURE

This is less important than the general physical structure. Athletes must show low body fat but excessive definition is not allowed.

### BALANCED

20% of the total score. Elegance during the T-walk and feminine attitude, without posing.

### CLOTHING

Bikini of any color and shape. Shoes with high heels are mandatory, the soles thickness cannot be more than 2 cm.

### ACCESSORIES

There are no limitations, provided they do not interfere with the judges' evaluation of the athletes.

### COMPULSORY POSES

The poses will be called in the following order. Athletes exercise a slight muscle contraction:

1. FROM THE FRONT WITH ONE HAND ON THE HIP
2. RIGHT PROFILE WITH THE LEFT HAND ON THE HIP
3. BACK WITH ONE HAND ON THE HIP
4. LEFT PROFILE WITH THE RIGHT HAND ON THE HIP

### 5. T-WALK

## Miss Bikini



**Miss Bikini:** Miss Bikini Junior 21 - Miss Bikini Junior 24 - Miss Bikini up to 163cm – Miss Bikini over 163cm – Miss Bikini over 35 – Miss Bikini over 40 – Miss Bikini over 45

**Miss Bikini Pro:** regroups Miss Bikini Model et Miss Bikini

Athletes competing in this category have a slightly more muscular physique than the Miss Bikini Models, but beauty is still the predominant characteristic sought after. Ladies must have a proportion, feminine, elegant and athletic physique.

### AESTHETICS

20% of the total score. This aspect considers the general beauty of the body, the face and the care in the details of the aspect (skin, hair).

### PHYSICAL

30% of the total score. Elegance and structural symmetry, absence of structural defects. Proportions between upper and lower body.

### MUSCULATURE

30% of the total score. The athlete must show a low percentage of body fat, good proportions in upper and lower body development, round muscles and overall athletic appearance. The abs must be slightly visible without vascularity and excessive definition is not permitted.

### BALANCED

20% of the total score. Elegance during the T-walk and very feminine attitude, without posing.

### CLOTHING

Bikini of any color and shape. Shoes with high heels are mandatory, the soles thickness cannot be more than 2 cm.

### ACCESSORIES

There are no limitations, provided they do not interfere with the judges' evaluation of the athletes.

### COMPULSORY POSES

The poses will be called in the following order. Athletes exercise a slight muscle contraction:

1. FROM THE FRONT WITH ONE HAND ON THE HIP
2. RIGHT PROFILE WITH THE LEFT HAND ON THE HIP
3. BACK WITH ONE HAND ON THE HIP
4. LEFT PROFILE WITH THE RIGHT HAND ON THE HIP

### 5. T-WALK

## Miss Wellness



Athletes competing in this category should have a more muscular physique than the Miss Bikini category, but beauty is still the predominant characteristic sought. Ladies should have more pronounced buttocks and thighs and a difference in proportion between bottom and top should be noted.

### **SYMETRY**

The proportions between the upper and lower body should be differentiated by a more pronounced bottom.

### **MUSCULATURE**

The athlete must show a higher level of musculature than the Bikini category, especially the thighs and buttocks. Back definition is also important without excessive vascularization or definition.

### **DEFINITION**

Excessive definition, vascularization and an emaciated face are not allowed. Athletes must take care of all details and emphasize the athlete's femininity.

### **CLOTHING**

Bikini of any color and shape. Shoes with high heels are mandatory, the soles thickness cannot be more than 2 cm.

### **ACCESSORIES**

There are no limitations, provided they do not interfere with the judges' evaluation of the athletes.

### **COMPULSORY POSES**

The poses will be called in the following order.  
Athletes exercise a slight muscle contraction:

- 1. FROM THE FRONT WITH ONE HAND ON THE HIP**
- 2. RIGHT PROFILE WITH THE LEFT HAND ON THE HIP**
- 3. BACK WITH ONE HAND ON THE HIP**
- 4. LEFT PROFILE WITH THE RIGHT HAND ON THE HIP**
- 5. T-WALK**



## Miss Shape



**Miss Shape** : Miss Shape up to 163cm – Miss Shape over 163cm - Miss Shape over 35 – Miss Shape over 40

Athletes competing in this category must have a muscular physique, but must always show beauty. The face cannot be emaciated and the whole cannot be too virile.

### **SYMETRY**

The proportions between the upper and lower body and the V-shape are important.

### **MUSCULATURE**

The athlete must show a higher level of musculature than the Bikini category, without body fat, especially on the thighs and buttocks. Back definition is also important without excessive vascularization or definition.

### **DEFINITION**

Excessive definition, vascularization and an emaciated face are not allowed. Athletes must take care of all details and emphasize the athlete's femininity.

### **CLOTHING**

Bikini of any color and shape, but the straps should cross at the back and tie at the bottom. Shoes with high heels are mandatory, the soles thickness cannot be more than 2 cm.

### **ACCESSORIES**

There are no limitations, provided they do not interfere with the judges' evaluation of the athletes.

### **COMPULSORY POSES - SIMETRY, MUSCULATURE AND DEFINITION**

The poses will be called in the following order.

Athletes exercise a slight muscle contraction:

1. FRONT
2. RIGHT PROFILE
3. FROM BACK
4. LEFT PROFILE
5. T-WALK

## Miss Fitness



Athletes competing in this category must show good muscle development, but must always be female.

### SYMETRY

The proportions between the upper and lower body, the V-shape, and the lateral symmetry are important.

### MUSCULATURE

The athlete must show a high degree of muscularity, without being highly developed like Miss Body. Muscles must be round and well separated, vascularization is allowed.

### DEFINITION

Athletes must have a high level of definition with a very low percentage of body fat. Vascularity is allowed but the face should not be emaciated or masculinized. Athletes must take care of every detail and emphasize the femininity of the athlete.

### CLOTHING

Bikini of any color and shape, but the straps should cross at the back and tie at the bottom. Shoes with high heels are mandatory, the soles thickness cannot be more than 2 cm.

### ACCESSORIES

There are no limitations, provided they do not interfere with the judges' evaluation of the athletes.

### COMPULSORY POSES - SYMETRY

The poses will be called in the following order. Athletes exercise a slight muscle contraction.

1. FACING
2. STRAIGHT PROFILE
3. BACK
4. LEFT PROFILE

### COMPULSORY POSES - MUSCULATURE AND DEFINITION

In order to assess muscle development and definition, the following postures will be called :

1. FRONT - BACK
2. FRONT - DOUBLE BICEPS
3. BICEPS PROFILE
4. TRICEPS PROFILE
5. BACK – BACK
6. BACK - DOUBLE BICEPS
7. ABDOMINALS - THIGHS (FEMALE POSE)

**FREE POSING (with music): 1 minute**

## Miss Body



Athletes are judged on three main criteria:

### **SYMETRY**

The skeletal structure and proportions of development of the different muscles.

### **MUSCLE DEVELOPMENT**

Pure muscle volume and mass.

### **DEFINITION**

Lack of body fat, vascularization and separation of different muscles.

### **CLOTHING AND ACCESSORIES**

Bikini of any color and shape, but the straps should cross at the back and tie at the bottom and competitors in this category cannot wear shoes. During the compulsory poses all fashion accessories and jewellery are allowed, as long as they do not interfere with the judges' evaluation of the athletes' physical characteristics (e.g. accessories that mask a part of the body). During the free pose, all clothing and accessories are permitted.

### **COMPULSORY POSES - SYMMETRY**

The following poses will be called in the order shown below. During this phase, athletes should maintain a slight muscle contraction while holding the requested position, in order to allow the Judges to evaluate all competitors.

**1. RELAXED FRONTAL**

**2. STRAIGHT PROFILE WITH BOTH FEET ON THE GROUND**

**3. RELAXED BACK**

**4. LEFT PROFILE WITH BOTH FEET ON THE GROUND**

### **COMPULSORY POSES - MUSCULATURE AND DEFINITION**

The evaluation of muscle development and quality requires seven mandatory poses:

**1. FRONT - BACK**

**2. FRONT - DOUBLE BICEPS**

**3. BICEPS PROFILE**

**4. TRICEPS PROFILE**

**5. BACK - BACK**

**6. BACK - DOUBLE BICEPS**

**7. ABDOMINALS - THIGHS**

**FREE POSING (with music): 1 minute**

## Handysport

Handysport with standing capacity – Handysport on a wheel chair.

Athletes competing in this category must provide a medical certificate attesting that the athlete is suffering from birth, as a result of illness or accident, muscular or structural (skeletal) deformity.

The criteria are the same as for Men Bodybuilding as well as the requested poses. There are no free poses.

## General Notes

### For the Miss, the choice of category

The athlete chooses the category she thinks is best for her. Prior to the start of the competition, the athletes will do a line-up for the National Coach and the Chair of Judges to decide if the athlete's choice actually fits their category. If necessary, they will change the athlete's category. This is necessary to ensure that athletes are judged on the correct criteria.

### For Man BB Classic

During registration, athletes wishing to participate in this category will be asked to do the Vacuum pose in order to confirm their place in the Classic Bodybuilding.

### Tan

Only dry tan will be allowed for national and international championships. It can be obtained from the Committee.

### T-Walk for - Miss Bikini - Miss Wellness - Miss Shape – Man Physique

The athlete will start from the centre of the stage (star in the diagram), walk to the front of the stage in the middle (point 1) and take a pose. Then the athlete will walk to the left to the end of the stage (point 2) and take a break. The athlete will go to the other end of the stage (point 3), make a pose and walk back to the centre of the stage (point 1), say goodbye to the audience and walk back to the back of the stage.

