



CULTURISME

NOUVELLE CATEGORIE: TRAINED FIGURE



Toutes les photos utilisées dans ce livret ont été prises pendant des compétitions. Elles sont libres de droit et utilisées exclusivement dans un but éducatif et règlementaire.
Chaque athlète peut demander le retrait de sa photo.



Sommaire :

- 1 : La tenue
- 2 : Les critères de jugement

Nous remercions Michael Phillips et la NPA pour leur aide dans l'élaboration de cette nouvelle catégorie et leur participation photographique.

1 : La tenue :

A tout niveau de compétition :

→ Maillot :

- couleur unie
- Strass autorisés
- brillants ou effet paillette autorisés
- largeur sur coté minimum 1 cm
- Maillot deux pièces
- Chaussures à talon ouvertes ou fermées

→ bijoux, piercings autorisés mais sans excès

→ Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage - léger maquillage) et sec au touché

→ L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire

→ Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

N.B Après contrôle de la tenue, tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation est possible.



1 : La tenue :

OK



< 4 cm toléré en 2018



1 : La tenue :

La tenue doit être d'une seule couleur Les « agréments » du type strass, sequins, paillettes sur la tenue sont autorisés



Largeur coté 1cm de maintien minimum quelle que soit la « matière »



2 : Les critères de jugements Trained Figures:

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier, et d'une diététique appropriée tout en respectant l'intégrité de l'athlète. Il porte sur les critères suivants regroupés et jugés en deux items :

→ Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps), hypertrophie, densité musculaire.

Les athlètes doivent donc avoir:

- des formes

- du volume musculaire.

→ Définition musculaire harmonieuse sur l'ensemble du corps:

- sans apparence de maigreur ou d'anorexie (point très lourdement sanctionné)

- sans avoir de tissus adipeux sous cutané ou cellulite visible.

Dans un souci de respect de l'intégrité physique et physiologique de l'athlète féminine, l'athlète doit être sèche sans être striée

Nota : les athlètes devront être bien proportionnées sans d'exagération d'hypertrophie et de sèche, avoir un minima de masse, formes et galbe musculaire. De ce fait elles doivent avoir des biceps plus gros que les avants bras, des épaules relativement rondes, un dos en V, des cuisses bien galbées aux quadriceps, ischios et mollets relativement saillants.





5 : Poses imposées:

IDENTIQUE A CELUI DU CULTURISME

6 : Le passage libre:

Durée : 1mn00

IDENTIQUE A CELUI DU CULTURISME