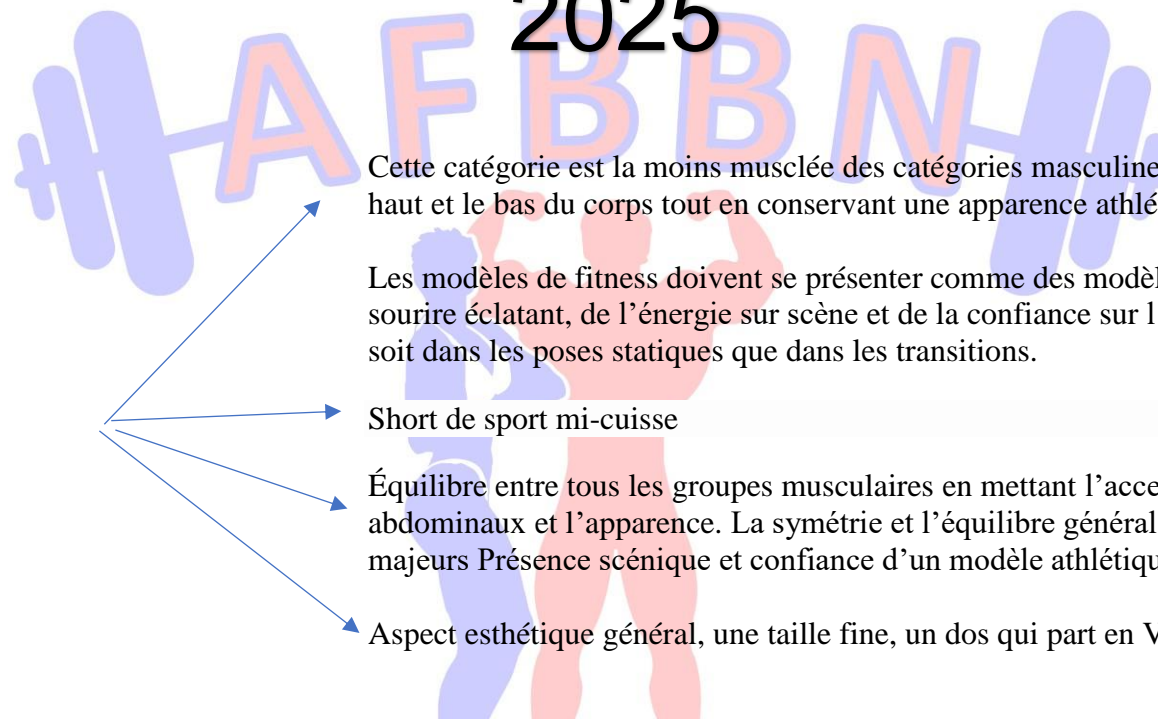




# MEN FITNESS MODEL 2025



Cette catégorie est la moins musclée des catégories masculines et demande un équilibre entre le haut et le bas du corps tout en conservant une apparence athlétique.

Les modèles de fitness doivent se présenter comme des modèles athlétiques bien soignés avec un sourire éclatant, de l'énergie sur scène et de la confiance sur l'ensemble de la présentation que ce soit dans les poses statiques que dans les transitions.

Short de sport mi-cuisse

Équilibre entre tous les groupes musculaires en mettant l'accent sur le conditionnement, les abdominaux et l'apparence. La symétrie et l'équilibre général sont des facteurs de jugement majeurs. Présence scénique et confiance d'un modèle athlétique.

Aspect esthétique général, une taille fine, un dos qui part en V avec des épaules galbées.

**L'AFBBN se réserve le droit d'ajuster les catégories en fonction du nombre d'athlètes participants par catégorie**

<b>Master</b>	Pas de distinction de taille ou de poids	40 ans et plus de 1985 et plus	
<b>Séniors</b>	Pas de distinction d'âge, ou de taille	- 30 ans	Moins de 30 ans de 1995 et plus
		+ 30 ans	De 30 à 39 ans de 1995 à 1986
<b>OPEN</b>	Pas de distinction d'âge, ou de poids	- 170 cm	Si moins de 10 compétiteurs, 1 seule catégorie sera prévue
		+ 170 cm	
<b>NOVICE</b>	<b>1<sup>ère</sup> compétition</b>	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids (si plus de 10 compétiteurs, plusieurs catégories novices seront prévues)	



# MEN FITNESS MODEL HOMME



## PRESTATION SUR SCENE

Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position de face, talons joints. Lors de cette première partie, les athlètes sont jugés en présentant quatre poses avec contraction musculaire.

- Face aux juges
- Profil gauche
- Dos aux juges
- Profil droit

Les quarts de tour sont effectués avec les talons joints et les pieds à plat pour les quatre cotés.

De face et de dos, les bras le long du corps.

Association de Fitness et de Body Building Naturel

Pour les profils, le compétiteur lèvera un bras à hauteur des épaules et le pliera au niveau du coude, l'autre sera mi-tendu, main ouverte sans rotation du buste, épaule, hanche, genou et cheville doivent être alignés.

**Seront observés :**

Les différences physiques entre les athlètes de la catégorie.

La qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, l'avant et le dos du corps, la symétrie des groupes musculaires.

Lors de cette première partie, les juges observent la musculature générale et les différents groupes musculaires : Pectoraux, dorsaux, deltoïdes, triceps, biceps, abdominaux, quadriceps, ischio-jambiers et mollets.

Le chairman procédera à un tirage au sort en fonction du nombre d'athlètes sur scène (à partir de 5 athlètes sur scène minimum). Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacés, guidés par le chairman.