

WELLNESS 2025



La catégorie « WELLNESS », doit présenter un physique plus musclé au niveau du dos et des cuisses. Les athlètes doivent afficher un physique équilibré, montrant une ligne esthétique, harmonieuse, athlétique et élégante.

Maillot deux pièces avec ou sans connecteurs. Chaussures à talons (sans restriction). Bijoux de scène au choix

Une attention particulière devra être accordée à la forme « X » marquée par une structure d'épaules et de dos larges, une taille étroite, des fessiers et des cuisses particulièrement développés, dont le ratio doit être compris entre 40% pour le haut et 60% pour le bas.

Les athlètes devront présenter un bon développement musculaire des groupes musculaires qui maximisent la forme en « X ». Elles rechercheront surtout un grand développement de l'ensemble du bas du corps de sorte que les cuisses se détachent du haut du corps. En outre, les deltoïdes et le dorsal, devraient se démarquer dans la partie supérieure.

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

NOVICE	Compétitrices débutantes	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids
OPEN	Compétiteurs souhaitant se sélectionner pour les compétitions internationales	Pas de distinction d'âge, de taille ou de poids



WELLNESS 2025



DIRECTIVES D'ÉVALUATION / CRITERES DE JUGEMENTS

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation selon les règles précédemment citées.

Les juges analyseront la forme du corps (la ligne), la symétrie, la présentation ainsi que l'équilibre et la condition générale (tonicité musculaire).

Les concurrentes devront afficher un physique proportionné, féminin, élégant, athlétique.

Les athlètes seront comparées sur les critères suivants :

- ✚ Ligne et symétrie : équilibre des masses musculaires sans état de maigreur, sans surcharge pondérale.
- ✚ Tonicité musculaire (musclé sans excès)
- ✚ Charisme : l'expression scénique et la présence de l'athlète.

Association de Fitness et de Body Building Naturel



WELLNESS 2025



PRESTATION SUR SCENE

✓ Les quarts de tours

- ❖ Pose de face. Face au jury, légère inclinaison des hanches. L'athlète doit avoir une main sur la hanche
- ❖ Pose de profil gauche. Se tourner légèrement face aux juges, la main droite sur la hanche, **la jambe avant est tendue et la jambe arrière est pliée**
- ❖ Pose de dos. Une main sur la hanche ou les mains sur le devant des cuisses
- ❖ Pose de profil droit. Se tourner légèrement vers les juges, la main gauche sur la hanche, **la jambe avant est tendue et la jambe arrière est pliée.**

A l'appel de son numéro de dossard, la concurrente s'avancera au-devant de la scène pour se présenter (de face, de profil, de dos, de profil, de face). Elle se dirigera ensuite en fond de scène en position détendue.

Toutes les athlètes de la catégorie sont appelés par le chairman pour se rejoindre en ligne au milieu de la scène et effectuer ensemble les quarts de tour ;



Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacées sur scène, guidées par le chairman qui leur fera effectuer les quarts de tour.

❖ le pose-down

Les athlètes présenteront la ou les poses qui les mettront en valeur.

Seront observées :

- ✚ La féminité.
- ✚ L'apparence physique dans sa globalité : la qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, la symétrie.

Les poses explicitement sexuelles, ou d'autres positions et / ou mouvements du corps provocants se traduiront par une déduction de points.