



MEN BODY BUILDING 2026



DESCRIPTION GENERAL : Cette catégorie demande un volume et une définition musculaire très développée. Elle exige beaucoup de masse musculaire ainsi qu'un équilibre et une symétrie sur l'ensemble du corps. Le degré de définition doit inclure une bonne vascularisation, une séparation et une définition entre les groupes musculaires.

TENUE

Maillot de compétition, (Body), pas de chaussure, pas de bijoux, sauf alliance

NOTATION

MASSE : 33 %

DEFINITION : 33 %

SYMETRIE : 33 %

CRITERE DE JUGEMENT

Épaules larges, taille fine et excellent équilibre entre tous les groupes musculaires du haut et du bas du corps. Niveau maximal de développement musculaire et de définition, ainsi que la symétrie et la proportion.

Présence et confiance sur scène. Les postures doivent être exécutées avec assurance et un minimum de tremblements, et les transitions doivent être fluides et bien répétées.

Les quarts de tour : Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position de face pour effectuer 4 quarts de tour à droite : face aux juges, de côté, dos aux juges, et face à l'autre direction.

Les poses imposées :

- De face : double biceps
- De face : Dorsaux
- Biceps cage (côté au choix de l'athlète)
- De dos : double biceps (jambe en arrière au choix de l'athlète)
- De dos : Dorsaux (jambe en arrière au choix de l'athlète)
- Triceps (côté au choix de l'athlète)
- Cuisses-abdominaux

Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacés, guidés par le chairman.

Le pose down : les athlètes présenteront la ou les poses qui les mettront en valeur



MEN BODY BUILDING 2026



CATEGORIES OUVERTES :

FIRST TIME	Cette catégorie est réservée à ceux qui n'ont jamais participé à une compétition, quelle qu'elle soit. Il s'agit de votre toute première expérience sur scène.		Pas de distinction d'âge ou de poids	Si plus de 12 compétiteurs dans la catégorie, 2 seront prévues selon la taille (-175 ou + 175)	Le Top 5 est sélectionné pour les compétitions internationales physique-Mania
NOVICE	Cette catégorie est réservée pour les compétiteurs qui n'ont jamais obtenu de place sur le podium (1re, 2e ou 3e place) dans cette catégorie à l'AFBBN.				
MASTER <i>Les athlètes peuvent concourir en sénior, s'ils le souhaitent</i>	Master 1	De 40 à 49 ans de 1986 à 1977	Pas de distinction d'âge ou de poids	Si plus de 12 compétiteurs dans la catégorie, 2 seront prévues selon la taille (-175 ou + 175)	Le Top 5 est sélectionné pour les compétitions internationales physique-Mania
	Master 2	50 à 59 ans de 1976 à 1967			
	Master 3	60 et plus de 1966 à antérieur			
	OPEN	40 ans et plus soit de 1986 et antérieur			
OPEN : A partir de 3 athlètes, le 1er peut décrocher la carte pro					
SENIOR - 70 kg	Moins de 40 ans soit après 1987		Pas de distinction de taille	Si plus de 12 compétiteurs dans la catégorie, 2 catégories seront prévues selon la taille (-175 ou + 175)	Le Top 5 est sélectionné pour les compétitions internationales physique-Mania
SENIOR - 80 kg					
SENIOR + 80 kg					
SENIOR OPEN					
OPEN : A partir de 5 athlètes, le 1er peut décrocher la carte pro					