



CLASSIC PHYSIQUE 2026

DEFINITION : La catégorie Classic Physique représente l'art du bodybuilding par excellence. Cette catégorie exige un équilibre et une symétrie parfaite entre les muscles du haut et du bas du corps. Le volume et la définition musculaire devront permettre de voir des séparations visibles entre chaque groupe musculaire. Il faudra aussi maîtriser l'art du posing.

TENUE : Boxer / shorty entièrement noir (côté : hauteur minimum 10 cm - slip de bodybuilding et sous-vêtement non autorisés)

NOTATION :

MASSE : 25 %

DEFINITION : 25 %

SYMETRIE : 30 %

POSING : 20 %

JUGEMENT :

Un haut du corps bien développé et musclé, avec un accent sur des épaules larges et arrondies et une taille fine qui crée une forme de V. Les athlètes classic-physiques ont une silhouette parfaitement sculptée. La maîtrise du Posing et l'Attitude scénique compte pour la moitié dans le jugement. Épaules larges, taille fine et équilibre parfait entre tous les groupes musculaires, ainsi qu'entre le haut et bas du corps seront demandés.

➤ **Les quarts de tour** (quart de tour vers la DROITE)

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. : de face, profil gauche, de dos, profil droit.

➤ **Les poses imposées** (quart de tour vers la DROITE)

- Double Biceps de face
- Dorsaux de face
- Biceps-cage
- Double Biceps du dos
- Dorsaux de dos
- Triceps
- Abdominaux-cuisses
- Pose de la victoire
- Pose vacuum
- Pose profil-oblique
- Pose Arnold
- Pose « le plus musclé »

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.



CLASSIC PHYSIQUE 2026



CATEGORIES OUVERTES :

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.

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.

JUNIOR

Ouvert aux compétiteurs de moins de 25 ans De 2001 à 2006

SENIOR - 40

Ouvert aux compétiteurs de - 40 ans De 2001 à 1987

MASTER + 40

Ouvert aux compétiteurs de plus de 40 ans De 1986 et plus

OPEN

Ouvert à tous les compétiteurs

OPEN : CARTE PRO pour le vainqueur (minimum 5 athlètes dans la catégorie)

Pas de distinction de taille et de poids

Si plus de 12 compétiteurs 2 catégories seront prévues selon la taille (-175 ou + 175)

Le Top 5 est sélectionné pour les compétitions internationales Physique-Mania