



MEN ATHLETIC 2026



DEFINITION

Les athlètes doivent présenter un physique harmonieux avec une musculature équilibrée bien proportionnée et symétrique, avec **un ratio Taille / Poids.**

TENUE

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

NOTATION :

MASSE : 33 %

DEFINITION : 33 %

SYMETRIE : 33 %

JUGEMENT

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier.

Seront observés : les qualités musculaires, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, l'avant et le dos du corps, la symétrie entre les groupes musculaires.

Les juges observeront aussi la musculature générale et les différents groupes musculaires.

➤ **les quarts de tour** : Tous les athlètes se présenteront sur scène, de face, talons joints.

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

➤ **les poses imposées** :

- De face Double biceps
- De face Dorsaux
- Biceps cage (coté au choix de l'athlète)
- De dos Double biceps
- De dos Dorsaux (jambe en arrière eu choix de l'athlète)
- Triceps (coté au choix de l'athlète)
- Abdos cuisses

le pose-down : les athlètes présenteront la ou les poses qui les mettront en valeur.

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



MEN ATHLETIC 2026



LES CATEGORIES

Men Athlétic - 8

Ratio poids / taille - 8 kg maximum
Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 62 kg

Men Athlétic - 6

Ratio poids / taille - 6 kg maximum
Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 64 kg.

Men Athlétic - 3

Ratio poids / taille - 3 kg maximum
Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 67 kg.

Men Athlétic - 0

Ratio poids / taille = 0 kg maximum
Ex : pour 1,70 m, le poids maximum est de 70 kg.

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

Pas de
distinction
d'âge

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