



MEN FITNESS MODEL 2026



DEFINITION

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 et esthétique.

Les athlètes 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.

TENUE

Boxer (coloris au choix)

NOTATION

MASSE :15 %

DEFINITION :15 %

SYMETRIE : 40%

POSING : 30 %

JUGEMENT

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.

➤ Les quarts de tour

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

- De face, Pose Libre (une main sur la taille / les deux mains sur la taille / les bras le long du corps)
- De dos, une main sur la taille
- Pour les poses de profil, le compétiteur lèvera un bras à hauteur des épaules et le pliera au niveau du coude, l'autre sera mi-tendu (une main sur la taille) avec légère rotation du buste. Premier profil, jambe gauche devant / Deuxième profil, jambe droite devant.

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.



MEN FITNESS MODEL 2026



LES CATEGORIES

FIRST TIME	Cette catégorie est réservée à celles et ceux qui n'ont jamais participé à une compétition, quelle qu'elle soit. Il s'agit de votre toute première expérience sur scène.			
NOVICE	Cette catégorie concerne les compétiteurs qui n'ont jamais obtenu de place sur le podium (1re, 2e ou 3e place) dans cette catégorie à l'AFBBN. Par exemple, si vous avez déjà participé à une compétition mais sans jamais monter sur le podium dans cette catégorie à l'AFBBN, vous pouvez vous inscrire en novice			
SENIOR	- 40 ans soit 1987 et antérieur			
MASTER	40 ans et plus soit 1986 et plus			
		LeTop 5 est sélectionné pour les compétitions internationales Physique-Mania	Pas de distinction de taille ou de poids	Si plus de 12 compétiteurs, 2 catégories seront prévues selon la taille (-175 ou + 175)