



SPORT REGULATIONS

MEN BODYBUILDING DIVISION



UNOFFICIAL VERSION (TRANSLATED BY AI)
VERSION NON OFFICIELLE (TRADUITE PAR AI)
ONOFFICIËLE VERSIE (VERTAALD DOOR AI)

Contenu

1) LISTE DES CATÉGORIES	3
2) CRITÈRES DE JUGEMENT	4
3) TENUE ET PRÉSENTATION	5
INSCRIPTION / PESÉE	5
OUTFIT	6
TANNING / BRONZE	7
4) POSING	8
PREMIER TOUR (TOUR DE SYMÉTRIE)	8
DEUXIÈME TOUR (POSE INDIVIDUELLE)	10
TROISIÈME TOUR (TOUR DE MUSCULATION)	11
QUATRIÈME TOUR (CALL-OUTS + POSEDOWN/FREE POSING)	13
5) RÉSULTATS	14
6) OVERALL WINNER	14

1) LISTE DES CATÉGORIES

Note : L'âge minimum est de 16 ans. L'âge au jour de la compétition est déterminant.

First timer: Vous n'avez jamais participé à une compétition dans aucune fédération. Vous participez à votre premier concours ; par conséquent, vous n'êtes un "First Timer" qu'une seule fois dans votre vie. Toutefois, vous pouvez vous inscrire dans plusieurs divisions le jour de votre premier concours.

Pour protéger au mieux cette catégorie, lorsque vous vous inscrivez, vous déclarez que vous participez pour la première fois à un concours. Si vous n'êtes pas honnête à ce sujet, votre résultat sera supprimé et vous serez suspendu à vie au sein de l'organisation.

Junior: cette catégorie est obligatoire comme première catégorie pour tous les athlètes âgés de moins de 23 ans le jour de la compétition (à l'exception des athlètes débutants qui ne concourent que dans une seule catégorie).

Master I (Weight): this category is mandatory as a first category for all athletes who are between 40 and 49 years old on the day of competition (*with the exception of First Timer athletes who only compete in 1 category*). There are 2 subcategories: minus and plus 75kg (measured at the registration/weigh-in).

Master II (Weight): Cette catégorie est obligatoire comme première catégorie pour tous les athlètes âgés de 50 à 59 ans le jour de la compétition (à l'exception des athlètes débutants qui ne concourent que dans une seule catégorie). Il y a deux sous-catégories : moins et plus 75 kg (mesurés à l'inscription/la pesée).

Master III: cette catégorie est obligatoire comme première catégorie pour tous les athlètes qui ont 60 ans ou plus le jour de la compétition (à l'exception des athlètes débutants qui ne concourent que dans une seule catégorie).

Open (Weight): Les athlètes sont divisés en sous-catégories en fonction du poids corporel mesuré lors de l'inscription/la pesée. Il y aura 3 sous-catégories (moins de 68kg, entre 68kg et 80kg et plus de 80kg).

(Un athlète peut s'inscrire dans autant de catégories qu'il le souhaite dans plusieurs divisions, à condition qu'il réponde aux critères de la catégorie en question).

Overall: Tous les vainqueurs des catégories précédentes sont placés dans cette catégorie pour désigner le meilleur athlète de la division lors d'une compétition. L'athlète ne doit pas s'inscrire lui-même dans cette catégorie, qui est gratuite.

PRO: NCOBB/ICN Belgium n'organise pas actuellement de compétitions PRO. Tous les athlètes PRO sont automatiquement inscrits dans la catégorie Overall. Veuillez contacter info@ncobb.com si vous êtes un athlète PRO et que vous souhaitez participer à nos compétitions.

2) CRITÈRES DE JUGEMENT

Les plus musclés et les plus conditionnés de toutes les divisions. Le bodybuilding est le plus haut degré de développement et de raffinement musculaire. Il nécessite de grands groupes de muscles, avec un équilibre et une symétrie extrêmes de haut en bas, d'un côté à l'autre et de l'avant à l'arrière. Le degré de conditionnement doit inclure une bonne vascularisation, une séparation et une définition entre les groupes musculaires, et des stries visibles dans les principaux groupes musculaires tels que les jambes, les fessiers, la poitrine, le dos et les épaules.

Symétrie > conditionnement > musculature (La symétrie est jugée le plus favorablement, suivie de la condition physique et de la masse musculaire.)



Un physique musclé extrêmement bien conditionné (vascularisation et stries musculaires) sur le haut et le bas du corps, tout en étant globalement bien développé et bien proportionné.

3) TENUE ET PRÉSENTATION

INSCRIPTION / PESÉE

Les athlètes doivent se présenter le jour de la compétition au bureau d'administration aux heures indiquées ci-dessus. L'athlète doit être en mesure de présenter officiellement son identité (carte d'identité, permis de conduire ou passeport). Les paiements en cours ou les factures doivent être réglés avant l'heure indiquée. Les athlètes qui ne le font pas seront disqualifiés, sauf s'ils ont une raison valable de ne pas le faire. La décision d'autoriser l'athlète n'est prise que par les membres officiels de l'administration.

Les athlètes reçoivent deux badges avec un numéro identique. Les badges sont toujours visibles sur scène et sont attachés à la combinaison de compétition sur le côté gauche, à l'avant ET à l'arrière. Les athlètes qui montent sur scène sans leur badge ne peuvent pas être jugés et seront disqualifiés.

Les athlètes seront pesés en fonction de leur catégorie d'inscription. S'il n'atteint pas un poids approprié, l'athlète peut retenter la pesée pour essayer d'atteindre le poids cible avant la fin de la période de pesée (cela est mentionné à l'avance).

L'athlète peut demander un retour d'information si sa tenue est conforme au règlement. Après ce point de la compétition, l'athlète est responsable de la conformité de sa tenue.



Lorsqu'il concourt dans une catégorie de poids, un athlète est toujours mesuré en sous-vêtements et sans chaussures.

OUTFIT

- Les athlètes portent un posing slip :
 - Unicolor with no patterns
 - L'effet pailleté est autorisé
 - Largeur latérale entre 1 et 2 cm
 - String interdit
- Les bijoux et les piercings sont autorisés, mais sans excès.
- Le numéro d'athlète doit toujours être visible sur le côté gauche de la taille et dans le dos.

N.B. Après inspection de la tenue de pose lors de l'inscription, toute objection entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète s'il n'est pas possible d'y remédier avant le début du concours (première catégorie de la journée).



Des posing slips réglementaires, unicolores et d'une largeur latérale comprise entre 1 et 2 cm centimètres.

TANNING / BRONZE

Afin de donner à chaque athlète une chance égale de montrer son physique sur scène, nous utilisons une méthode exclusive pour le bronzage des athlètes lors des compétitions organisées par NCOBB/ICN Belgium.

Le bronzage est appliqué à l'aide d'une crème fournie par notre organisation à un prix très démocratique. Cette crème peut être achetée via notre webshop et récupérée à l'endroit et à l'heure indiqués au moment de l'achat, ainsi qu'à l'enregistrement/la pesée de chaque compétition.

Toute autre méthode utilisée en coulisses pour bronzer ne sera pas acceptée et entraînera la disqualification de l'athlète si la récupération n'est pas possible avant le début de la compétition (première catégorie de la journée). Veuillez également noter que l'application d'huiles ou de sprays supplémentaires sur le bronzage officiel de la compétition n'est pas autorisée !

Les athlètes doivent être extrêmement attentifs à l'hygiène et à la propreté dans les coulisses. Les athlètes qui endommagent ou salissent excessivement les coulisses seront disqualifiés et, dans les cas extrêmes, se verront infliger une amende par l'administration de la NCOBB. Cette décision sera prise par l'administration officielle de la NCOBB.

Il convient de noter que ce colorant brun est à base d'huile, ce qui signifie qu'il n'est pas autorisé dans de nombreuses autres organisations, y compris dans la plupart des compétitions des autres pays du ICN dans le monde. Les athlètes doivent en tenir compte !



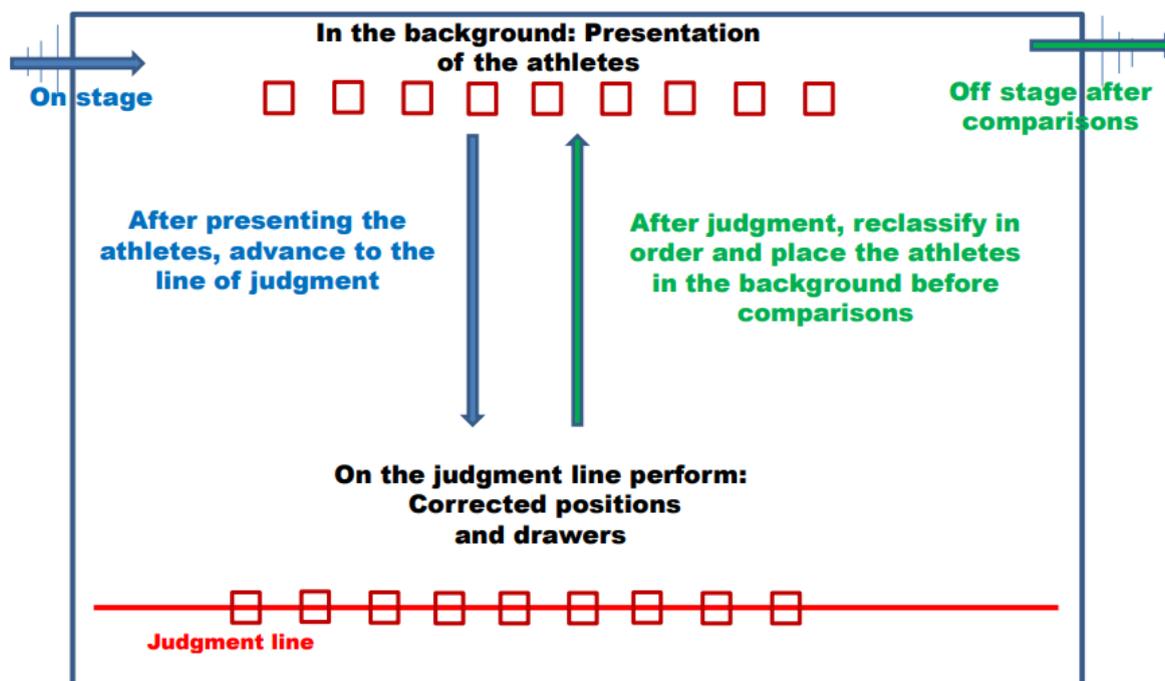
Il est plus facile d'appliquer la crème à l'aide d'un petit rouleau à peinture en 1 à 2 couches maximum. Le visage doit être moins foncé que le reste du corps pour un meilleur résultat esthétique.

4) POSING

PREMIER TOUR (TOUR DE SYMÉTRIE)

Les athlètes de la même catégorie se présentent en coulisses dans leur tenue de compétition.

Sous la direction du directeur de stage, tous les athlètes de la même catégorie entrent en scène. Le directeur de plateau présente chaque athlète dans l'ordre croissant de son numéro.



Sous les ordres du metteur en scène, après s'être présentés au fond de la scène et avoir avancé sur la ligne de comparaison/jugement, les athlètes s'exécutent :

Un quart de tour vers la droite pour se présenter de profil, puis à nouveau un quart de tour vers la droite pour se placer face aux juges, puis un quart de tour vers la droite pour présenter l'autre profil, et enfin les athlètes terminent par un dernier quart de tour pour se retrouver face aux juges.

En fonction du nombre d'athlètes, un nouvel ordre des numéros peut être établi. Tous les athlètes effectuent à nouveau tous les quarts de tour (ou plusieurs) dans le nouvel ordre des numéros d'athlète. Après avoir été replacés dans l'ordre initial des numéros d'athlète, les athlètes sont alignés à l'arrière-plan. Le premier tour est ainsi terminé.



SYMMETRY ROUND: 4 QUARTER TURN POSES



DEUXIÈME TOUR (POSE INDIVIDUELLE)

- Routine de pose personnelle
- Durée : 90 secondes au maximum.
- Libre choix de la musique.
- Même tenue que pour les autres tours.
- Aucun accessoire n'est autorisé (costumes, attributs)

Les concours internationaux du ICN peuvent différer en ce qui concerne l'inclusion d'une épreuve de pose individuelle.

La musique peut être envoyée à l'avance au format .mp3 à music@ncobb.com (avec le nom, la catégorie de l'athlète et le moment où la musique doit commencer (avant ou sur le podium). Nous vous conseillons d'envoyer un e-mail pour chaque catégorie à laquelle vous participez et pour laquelle une musique individuelle peut être préparée. Les athlètes peuvent choisir de faire jouer leur musique avant de monter sur scène ou lorsqu'ils sont prêts à monter sur scène. Cette décision est prise dans l'e-mail envoyé au préalable.

L'envoi de la musique individuelle doit être fait avant la date limite d'inscription officielle des athlètes. L'athlète devra payer des frais d'inscription tardive (+25EUR par catégorie) lorsque la musique est envoyée après cette date. L'athlète recevra une confirmation par e-mail si la musique individuelle est valable pour la compétition.

- **Les athlètes qui ne présentent pas de musique (ou qui ne sont pas valides) effectueront leur deuxième tour sur une musique sélectionnée par le DJ.**
- **Les athlètes qui n'exécutent pas une routine de pose individuelle seront sanctionnés par des points.**



TROISIÈME TOUR (TOUR DE MUSCULATION)

Après le deuxième tour, l'alignement est à nouveau formé sur la ligne de fond de la scène dans l'ordre croissant des numéros d'athlètes. Tous les athlètes sont placés sur le devant de la scène et le présentateur demande 8 poses obligatoires. Double biceps avant, écart latéral avant, poitrine latérale préférée, triceps latéral préféré, double biceps arrière, écart latéral arrière, abdominaux et cuisses et enfin, variation(s) préférée(s) d'une pose très musclée.

Notez que ces poses de musculature sont jugées en fonction des critères de jugement spécifiques au bodybuilding masculin et que leur présentation doit être différente de celle des poses de musculature de physique (classique).



MUSCULARITY ROUND: 4 of 8 poses (Front Double Biceps, Front lat spread, Side Chest (pref.), Back Double Biceps)



MUSCULARITY ROUND: 4 of 8 poses (Side Triceps (pref.), Back lat spread, Abdominals and thighs, Most muscular (pref.))



QUATRIÈME TOUR (CALL-OUTS + POSEDOWN/FREE POSING)

A l'issue du troisième tour (tour de musculature), des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin de mieux estimer le physique des athlètes et d'affiner le classement. Les demandes de comparaisons seront faites par le chef de table du jury. Les comparaisons de ces 3 athlètes se feront avec les mêmes poses que le troisième tour (tour de musculature).

Après que les juges ont demandé des appels, une minute de pose libre est offerte à tous les athlètes sur scène. Le posedown est compétitif, mais de nature amicale. Un comportement trop agressif sera sanctionné par le jury.



Posedown : 1 minute de pose libre pour tous les athlètes ensemble sur la scène !

5) RÉSULTATS

L'athlète sera rappelé sur scène avec les autres athlètes de la catégorie selon l'horaire de la compétition pour la cérémonie de remise des prix.

Il est interdit de quitter la scène pendant la cérémonie de remise des prix sans y avoir été invité par l'administration de la NCOBB.

Les objections au résultat de la compétition ne sont pas possibles le jour de la compétition. L'athlète peut faire une objection officielle par courrier au juge en chef de la NCOBB (jury@ncobb.com) dans les 8 jours suivant le jour de la compétition.

6) OVERALL WINNER

Pour chaque division, un overall winner sera désigné en qualifiant les vainqueurs de chaque catégorie de cette division. Le classement général se fait après les cérémonies de remise des prix du concours.

La tenue et les critères de jugement sont exactement les mêmes que dans la division d'origine où le champion de la catégorie a concouru à l'origine. Une seule exception : PAS de deuxième tour (tour de pose individuel) pour la pose ! Seules les épreuves de symétrie et de musculature (le cas échéant) seront jugées.

