



# **SPORT REGULATIONS MEN PHYSIQUE DIVISION**



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

# Contenu

<b>1) LISTE DES CATÉGORIES</b>	<b>3</b>
<b>2) CRITÈRES DE JUGEMENT</b>	<b>4</b>
<b>3) TENUE ET PRÉSENTATION</b>	<b>5</b>
INSCRIPTION / PESÉE	5
OUTFIT	6
TANNAGE	8
<b>4) POSING</b>	<b>9</b>
PREMIER TOUR (TOUR DE SYMÉTRIE)	9
DEUXIÈME TOUR (POSE INDIVIDUELLE) (T-WALK))	10
TROISIÈME TOUR (MUSCULARITY ROUND)	12
QUATRIÈME TOUR (CALL-OUTS + POSEDOWN/FREE POSING)	14
<b>5) RÉSULTATS</b>	<b>15</b>
<b>6) OVERALL WINNER</b>	<b>15</b>

# 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:** cette catégorie est obligatoire comme première catégorie pour tous les athlètes âgés de 40 ans ou plus le jour de la compétition (à l'exception des athlètes débutants qui ne concourent que dans une seule catégorie).

**Open (Height):** Les athlètes sont divisés en sous-catégories en fonction de leur taille mesurée lors de l'inscription/la pesée. Il y aura 2 sous-catégories (moins ou plus 1m75).

*(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](mailto:info@ncobb.com) si vous êtes un athlète PRO et que vous souhaitez participer à nos compétitions.



## 2) CRITÈRES DE JUGEMENT

Le haut du corps est bien développé et musclé, avec un accent mis sur des épaules larges et rondes, une petite taille et un excellent V-Taper. Le physique masculin est bien soigné, la présentation est soignée et nécessite une bonne condition physique pour compléter l'amincissement en V et le pack de 6.

Les juges rechercheront des caractéristiques spécifiques dans le physique des athlètes qui sont très différentes de celles de la division bodybuilding :

Les épaules sont larges, la taille est petite et tous les groupes musculaires du haut du corps sont très bien équilibrés. L'accent est mis sur le conditionnement des muscles abdominaux ET sur la largeur du dos (grâce à l'évasement du latissimus dorsi et à la petite taille).

Les athlètes doivent éviter d'afficher des stries musculaires et une vascularité extrêmes lors de la pose (serrage pendant la pose, effort maximal), pour contraster avec la pose dans la division de culturisme. La musculature et le conditionnement du bas du corps sont négligeables, à l'exception de la musculature des mollets.

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



Great V-taper with wide back, round shoulders and small waist. Conditioned midsection without extreme vascularity and muscle striations.

### 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 mesurés en fonction de leurs catégories enregistrées. S'il n'atteint pas la taille appropriée, l'athlète peut retenter la pesée pour essayer d'atteindre la catégorie de taille 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 stade de la compétition, l'athlète est responsable de la conformité de sa tenue.



*Lorsqu'il concourt dans une catégorie de taille, un athlète est toujours mesuré sans chaussures.*

## OUTFIT

- Les shorts de bain sont obligatoires pour les hommes
  - La couleur est libre. Non transparent.
  - La marque du short ne peut être visible que sur la ceinture. Pas de drapeaux de pays
  - Motif imprimé discret ou non ostentatoire (voir spécificité ci-dessous)
  - Les shorts ne doivent pas couvrir les genoux
  - Le nœud de la ficelle de fixation peut être visible, mais doit rester relativement discret.
  - Le temps de la scène est pieds nus
- Les bijoux et les piercings sont autorisés mais ne sont pas excessifs.
- La pilosité faciale est autorisée mais ne contribue pas à l'apparence d'un athlète de Physique Masculin.
- 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).



Un athlète Men Physique est bien soigné, a une apparence propre et est calme.

### Exemples de shorts de bain autorisés :

- Il peut être de couleurs différentes, mais sans dessins ni caricatures, sans emblèmes, sans couleurs de drapeaux de pays ou tout autre imprimé susceptible de porter atteinte aux bonnes mœurs, et il ne doit pas être transparent.
- La marque du short ne peut être visible que sur la ceinture.
- Le short doit être ample et laisser le genou bien visible Le nœud du cordon d'attache peut être apparent, mais doit rester relativement discret



### Exemples of forbidden shorts:



## TANNAGE

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

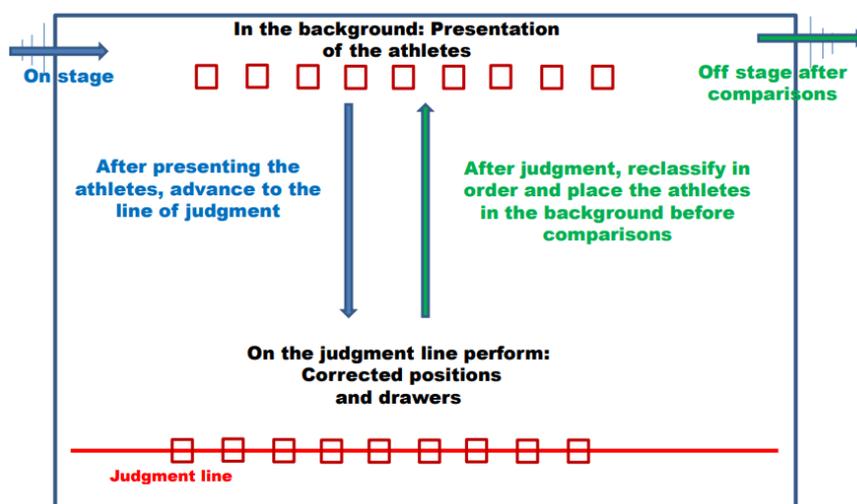
### PREMIER TOUR (TOUR DE SYMÉTRIE)

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

Sous la direction de l'organisateur, tous les athlètes de la même catégorie entrent en scène. L'organisateur présente chaque athlète dans l'ordre croissant des numéros d'athlète. Sous les ordres de l'organisateur, après s'être présentés au fond de la scène et s'être avancés sur la ligne de comparaison/jugement, les athlètes réalisent leur performance :

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.

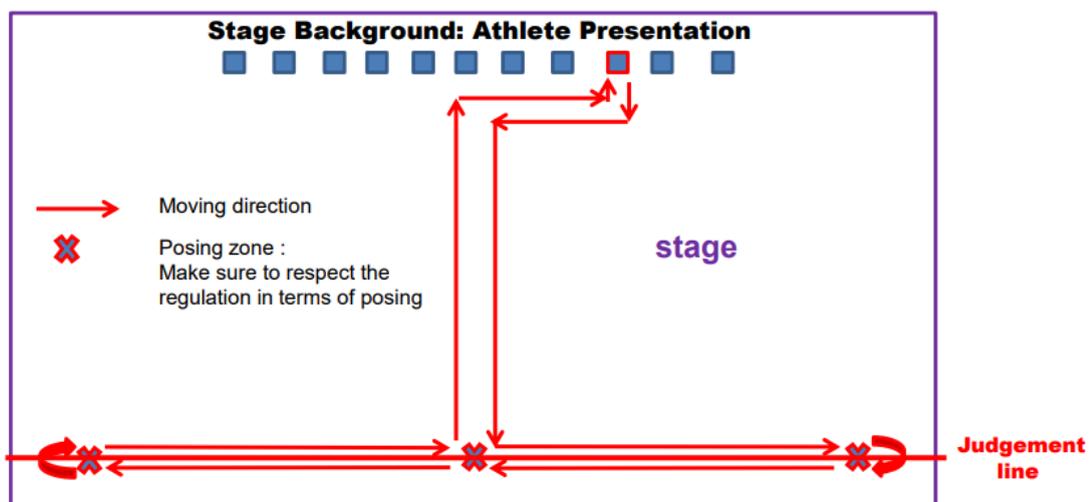




### SYMMETRY ROUND: 4 QUARTER TURN POSES

### DEUXIÈME TOUR (POSE INDIVIDUELLE) (T-WALK))

Sur instruction de l'organisateur, les athlètes effectuent individuellement un tour de scène en forme de "T" d'une durée d'environ 45 secondes devant les juges avant de retourner à leur position au fond de la scène. Les concours internationaux du CII peuvent différer en ce qui concerne l'inclusion d'un tour de pose individuel.



Dans les "zones de pose" du diagramme, un athlète peut effectuer plusieurs poses (poses de quart de tour du premier tour, variations de poses de musculature du troisième tour et poses alternatives), les poses doivent être fluides et bien enchaînées pour fournir une série de poses individuelles convaincantes.

Remarque importante :

- La musique est choisie au hasard par l'organisation et sera la même pour tous les athlètes. La durée de la musique est de 45 minutes.
- Chaque athlète commence par un "T-Walk", en partant du milieu de l'arrière de la scène.
- L'athlète devra reprendre sa place en arrière-plan le plus rapidement possible à la fin de l'épreuve. Tout manquement sera sanctionné ou disqualifié.
- **Les athlètes qui n'effectuent pas de "T-Walk" seront sanctionnés par des points.**



### *TROISIÈME TOUR (MUSCULARITY ROUND)*

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 5 poses obligatoires. Double biceps avant, poitrine côté préféré, triceps côté préféré, double biceps arrière, abdominaux et cuisses.

Notez que ces poses de musculature sont jugées en fonction des critères de jugement spécifiques au Physique masculin et que leur présentation doit être différente de celle des poses de musculature pour le culturisme.



**MUSCULARITY ROUND: 4 of 5 poses (Front Double Biceps, Side Chest (pref.), Back Double Biceps, Side Triceps (pref.),)**



**MUSCULARITY ROUND: Last pose (Abdominals & Thighs)**



## 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.

