

A.C.F.

ASSOCIATION CULTURISTE FRANCAISE

8 RUE du PONT 89380 APPOIGNY

Tel : 06-89-55-01-47- email a-c-f.president@laposte.net

Site :

Instagram : A C F / N A C

Facebook : association culturiste française-

Facebook : nac acf bodybuilding fitness bikini muscle

MEMENTO POUR ATHLETES

A – Les Catégories

B – Les Tenues

C – Les Temps de pose

D – Les Critères de Sélection

E – Les Règles de participation

F – Les Critères généraux de jugement

G – Le Déroulement du concours

H – Le Comportement des athlètes

A- Les Catégories : Juniors : être âgé de moins 23 ans dans l'année en cours (une seule catégorie)

Classic Physique 1 : - de 1,70 m (maximum 4 kg au dessus de sa taille *)

Classic Physique 2 : + de 1,71 m et - de 1,79 m (maximum 6 kg au dessus de sa taille *)

Classic Physique 3 : + de 1,80m à 1,89 m (maximum 8 kg au dessus de sa taille *)

Classic Physique 4 : + de 1,90m maximum 10kg (* une tolérance de 300 g est accordée)

Classic Physique Masters + de 40 ans

Body Class 4 : - de 1,65 m

Body Class 3 : + de 1,65 m et - de 1,72 m

Body Class 2 : + de 1,72 m et - de 1,79 m

Body Class 1 : + de 1,79 m

Men Physique - de 1,75 m: Taille - 100 + 2 kg = poids maximum du poids de corps

Men physique + de 1,75m : Taille - 100 + 2 kg = poids maximum du poids de corps (présentation 4 faces, bermuda short sans publicité), .

Masters Class 3 : + de 60 ans

Masters Class 2 : de 50 ans à - de 60 ans

Masters Class 1 : de 40 ans à - de 50 ans

Miss Bikini Shape - de 35 ans : Présentation (4 faces sans posing et poses imposées)

Miss Bikini Shape + de 35 ans : Présentation (4 faces sans posing et poses imposées)

Miss Figure + de 40 ans : (taille - 100) x 90 % = maximum de poids de corps)

Miss Figure - de 40 ans : (taille -100) x 90% = maximum de poids de corps)

MissWellness : une seule catégorie

Miss Physique : une seule catégorie

B -Les Tenues

Hommes : Slip de bain uni, bronzage obligatoire naturel ou artificiel, huile tolérée (discretion)

Men's Physique : Bermuda Short sans publicité. Classic Physique : short 6 à 10cm noir

Femmes : Maillot de Bain 2 pièces (string autorisé) chaussures aux imposés, chaussures interdites pendant le posing, bronzage obligatoire naturel ou artificiel huile tolérée (discretion)

L'ACF propose à tous une tenue à l'effigie de l'ACF/NAC (Pantalon, Veste, Tee-shirt) et en plus Débardeur et Sac de Sport. Contacter l'ACF.

C- Les Temps de pose

Hommes, Femmes : 1mn

D - Les Critères de sélection

Il est obligatoire de participer à la Finale France pour participer à Monde et Univers N A C
Les sélections pour Monde, Univers et les Grand Prix Internationaux se font le jour de la Finale France. l' Open D'APPOIGNY ouvert à tous qualifie les athlètes à Univers N A C
Le nombre de qualifiés est fixé par le président de l'ACF et le président des juges.

E - Les Règles de participation

- Etre de nationalité française ou avoir une double nationalité (tout athlète ne peut concourir que dans le pays de sa nationalité sous peine de sanction)
- Prendre la licence ACF
- Certificat médical obligatoire, attestant ses capacités et ses aptitudes à la compétition, à envoyer dans un délai de 15 jours avant la date du concours.
- Une photo d'identité.
- Chaque athlète se présente dans la catégorie qu'il désire et ne peut faire qu'une seule catégorie.
- Le jour du concours se présenter avec une pièce d'identité à l'inscription.

F- Les Critères généraux de jugement

Catégories Masculines :Body-Masters -Juniors

Volume et qualité musculaires ,ligne , symétrie, équilibre, relief.

Catégorie Men's Physique :

Ligne et équilibre musculaires, symétrie, relief.

Catégorie Miss Figure :

Symétrie, équilibre, tonicité, relief, féminité.

:Catégorie Classic Physique :ligne et équilibre musculaire symétrie, relief

Catégorie Miss Bikini Shape:

Tonicité, harmonie, ligne et équilibre (la sèche et la masse à outrance seront à proscrire)

Catégorie Miss Physique :

Volume et qualité musculaires, symétrie, équilibre, relief.

G – Le Déroulement des concours

1- Réception des athlètes :

Les athlètes devront être sur les lieux du concours à l'heure prévue par l'organisateur pour l'inscription, la pesée, la toise, la remise du numéro de passage et du CD ou de la clé USB (assurez vous du bon fonctionnement et de la qualité du son de votre enregistrement avec un seul morceau)

2- Règlement pour la pesée et la toise :

Les athlètes se présenteront en slip ou maillot de bain et pieds nus.

Si l'athlète est au dessus du poids de sa catégorie il peut se présenter au maximum 3 fois dans le créneau horaire prévu pour la pesée, la dernière pesée fixera sa catégorie.

3 - Présentation sur scène :

Les concurrents devront se présenter sur scène dans leur catégorie et dans l'ordre de leur numéro de passage face au jury.

Sous la direction du chairman les athlètes effectueront

Catégories masculines :

- Les 5 poses en semi décontracté (face, profil droit, dos, profil gauche, face)
- Les comparaisons à la demande des juges.
- Les poses imposées : double biceps de face, dorsaux de face, pose de cage le meilleur profil, triceps le meilleur profil, double biceps de dos, de dos dorsaux mollet, de face abdominaux cuisses (mains derrière la nuque), de face le plus musclé.
- Les comparaisons à la demande des juges
- Le posing libre pour chaque athlète d'une durée de 1mn sur la musique de son choix (celle-ci ne doit pas servir de fond musical mais faire partie intégrante de la chorégraphie.

Catégorie Miss Figure :

- Les 5 poses en semi décontracté (face, profil droit, dos, profil gauche, face)

- Les comparaisons à la demande des juges.
- Les poses imposées : double biceps de face, pose de cage le meilleur profil, de dos double biceps, triceps le meilleur profil, abdominaux cuisses (mains derrière la nuque).
- Les comparaisons à la demande des juges.
- Le posing libre pour chaque athlète d'une durée de 1mn sur la musique de son choix, celle-ci ne doit pas servir de fond musical mais faire partie intégrante de la chorégraphie.

Catégorie Miss Bikini Shape :

- Les 5 poses en semi décontracté (face, profil droit, dos, profil gauche, face)
- Les comparaisons à la demande des juges.

Catégorie Miss Physique :

- Les 5 poses en semi décontracté (face, profil droit, dos, profil gauche, face)
- Les comparaisons à la demande des juges.
- Les poses imposées : double biceps de face, dorsaux de face, pose de cage le meilleur profil, triceps le meilleur profil, double biceps de dos, de dos dorsaux mollet, de face abdominaux cuisses (mains derrière la nuque).
- Les comparaisons à la demande des juges.
- Le posing libre pour chaque athlète d'une durée de 1mn sur la musique de son choix, celle-ci ne doit pas servir de fond musical mais faire partie intégrante de la chorégraphie.

Catégorie Men's Physique :

- Les 5 poses en semi décontracté (face, profil droit, dos, profil gauche, face)
- Les comparaisons à la demande des juges.
- Cette catégorie vise tout athlète affichant beauté et élégance dans leur physique. Les facteurs fondamentaux dans le jugement des athlètes de cette catégorie sont la beauté, la ligne et l'équilibre musculaire demeurant ici des critères de premier ordre.
-

Catégorie Classic Physique : idem au catégories masculines mais pas de pose plus musclé remplacé par votre meilleur pose Classique .

H- Le Comportement des athlètes

1- Les athlètes doivent prévenir l'organisateur en cas d'impossibilité de dernière minute à participer à un concours.

2- Les athlètes sont priés de respecter les règles dictées par l'ACF, les lieux de concours ainsi que les chambres d'hôtel.

Ecouter l'appel de sa catégorie dans les vestiaires pour ne pas être en retard sur scène.

Il est interdit d'être dans la salle de spectacle en maillot de bain.

3- Les athlètes doivent respecter scrupuleusement les imposés. Si ces directives ne sont pas respectées, ils seront exclus du plateau au 2ème avertissement

4 – Tout comportement anti-sportif (non respect du classement et non respect des juges), tout manquement aux règles dictées par l'ACF sera sanctionné par la commission de discipline qui statuera selon la gravité de la faute.