

**FEDERATION FRANCAISE
D'HALTEROPHILIE, MUSCULATION,
FORCE ATHLETIQUE ET CULTURISME**



COMPETITION



CULTURISME

CRITERES DE JUGEMENT

CRITERES DE JUGEMENT DES COMPETITIONS DE CULTURISME

AVANT CHAQUE COMPETITION, IL EST CONSEILLE AUX JUGES DE LIRE D'UN BOUT A L'AUTRE LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS DE MANIERE A SE FAMILIARISER AVEC LES DETAILS QU'ILS VONT EVALUER PENDANT LA PROCEDURE DE JUGEMENT.

CRITERES DE JUGEMENT

- 1) Ligne : symétrie et équilibre des masses musculaires
- 2) Définition musculaire : Relief
- 3) Densité musculaire
- 4) Chorégraphie : enchaînement musical
- 5) Durée du posing libre : Femmes 1mn30 Hommes 1mn
- 6) Tenue sur scène et comportement (avertissements)

7 POSES OBLIGATOIRES POUR LES HOMMES :

PREMIER PASSAGE :

PREMIERE COMPARAISON :

Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position corrigée de face, talons joints, à la demande du chairman, ils effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil les talons joints, puis ils effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et enfin, ils termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

Ce premier passage s'effectue sans pose ni contraction musculaire.

DEUXIEME COMPARAISON :

Le chairman fera exécuter aux athlètes les sept poses imposées décrites ci-dessous :

Il procédera à un tirage si nécessaire. (voir règlement de juges)

1) DOUBLE BICEPS DE FACE

Debout face aux juges, les jambes à peu de distance l'une de l'autre, le compétiteur lèvera les deux bras à hauteur des épaules et les plieront aux coudes. Les mains seront fermées et tournées vers le bas. Ceci fera contracter les biceps et les muscles de l'avant bras, qui sont les principaux groupes musculaires évalués dans cette pose. De plus, le compétiteur devra tenter de contracter autant de muscles que possible car les juges examineront tout son physique.

Lors de l'évaluation d'un compétiteur, un juge doit suivre une procédure définie qui permettra une évaluation complète du physique dans son ensemble. Il (elle) doit regarder d'abord, lors des poses obligatoires, les premiers groupes musculaires mis en évidence. Le juge doit englober l'intégralité du physique de la tête aux pieds et, regarder chaque groupe musculaire lors de la pose demandée, le développement équilibré, la définition et la densité musculaire. Le regard général vers le bas doit passer en revue la tête, le cou, les épaules, la poitrine, tous les muscles du bras, l'avant du tronc pour les pectoraux, la liaison "pectoral-deltoïde", les abdominaux, la taille, les jambes, les cuisses, les mollets et les pieds.

2) DORSAUX DE FACE :

A nouveau debout face aux juges les pieds peu écartés, le compétiteur placera ses mains de préférence sur le bas de la taille et déploiera ses dorsaux. En même temps le compétiteur doit tenter de contracter autant de muscles frontaux que possible.

Le juge doit vérifier l'élargissement des muscles dorsaux, puis il ou elle doit continuer le tour d'horizon de la tête aux pieds comme lors de la première pose, notant d'abord l'aspect général ensuite sur les aspects plus détaillés des différents groupes musculaires.

3) BICEPS CAGE :

Le compétiteur peut choisir n'importe quel côté pour sa pose, de manière à montrer son meilleur bras. Il se tiendra debout, son côté gauche ou droit avancé vers les juges.

Il pliera le bras situé à l'avant, le plus proche des juges, dans une position à angle droit, le poing fermé et l'autre main agrippant le poignet. La jambe, la plus proche des juges sera pliée au genou et reposera sur les orteils. Le compétiteur bombera la poitrine et par une pression vers le haut du bras plié, contractera le biceps autant que possible., ainsi que les muscles de la cuisse, et en particulier le groupe musculaire des ischio-jambiers et par une pression vers le bas de ses orteils montrera un mollet contracté.

Le juge prêtera une attention particulière aux muscles pectoraux et à la courbe de la cage thoracique, les biceps, les biceps cruraux, les mollets et conclura ce coup d'œil général une fois de plus par l'examen de la tête aux pieds.

4) DOUBLE BICEPS DE DOS :

Le compétiteur se tiendra debout, dos aux juges, il pliera les bras et les poignets de la même manière que pour la pose double biceps de face et posera le pied droit en arrière reposant sur les orteils. Il contractera les muscles des bras autant que les muscles des épaules, du haut et du bas du dos, de la cuisse et du mollet.

Le juge jettera d'abord un coup d'œil aux muscles des bras et fera un examen général de la tête aux pieds, à un moment où il y a davantage de groupes musculaires à regarder que dans toutes les autres poses : le cou, les deltoïdes, les biceps, les triceps, les avant-bras, les trapèzes, grand rond, sous-épineux, lombaires, obliques, dorsaux, fessiers, biceps cruraux et mollets.

Cette pose, probablement plus que les autres, aidera à déterminer la qualité de la densité, la définition et l'équilibre général musculaire du compétiteur.

5) DORSAUX DE DOS :

Le compétiteur se tiendra le dos aux juges et placera les mains sur la taille, les coudes écartés, le pied gauche en arrière, reposant sur les orteils. Il contractera ensuite les dorsaux aussi largement que possible et exhibera un mollet contracté en appuyant ses orteils au sol.

Le juge recherchera une bonne ouverture des dorsaux en V, ainsi qu'une bonne densité musculaire et conclura encore avec le regard général de la tête aux pieds.

6) TRICEPS :

Le compétiteur peut choisir le côté qu'il désire pour cette pose, de façon à montrer aux juges son meilleur bras. Il se tiendra debout, le côté gauche ou droit en direction des juges et placera les deux bras derrière le dos. Il peut soit croiser les doigts ou attraper le bras de devant par le poignet avec la main arrière. La jambe la plus proche des juges, sera pliée au genou et reposera sur les orteils. Le compétiteur exercera une pression sur son bras, provoquant ainsi la contraction du triceps. Il relèvera également la poitrine et contractera les muscles abdominaux autant que les muscles des cuisses et des mollets.

Le juge jettera d'abord un coup d'œil au triceps exposé et conclura ensuite avec l'inspection de la tête aux pieds. Dans cette pose et dans la pose BICEPS-CAGE, décalage de l'avant bras vers l'arrière pour ne pas gêner la cage et éviter l'effacement de la taille. Le juge pourra visionner leur développement en comparaison avec plus de justesse.

7) ABDOMINAUX ET CUISSES

Debout face aux juges, le compétiteur placera les deux bras derrière la tête et une jambe en avant. Il contractera les muscles abdominaux en "recroquevillant" légèrement le tronc vers l'avant. En même temps, il contractera les muscles de la cuisse placée en avant. Il est autorisé à changer de jambe et adopter une pose fixe pour les abdominaux.

Le juge jettera un regard d'ensemble aux abdominaux, aux muscles de la cuisse et conclura avec un examen de la tête aux pieds. On ne saurait trop insister sur l'importance des comparaisons. C'est ce qui aidera le juge à décider quel compétiteur a le meilleur physique du point de vue du développement équilibré, de la définition musculaire de la densité et de la masse musculaire.

DEUXIEME PASSAGE :

Dès que le chaiman aura terminé avec les poses imposées de la catégorie les athlètes quitteront la scène et reviendront individuellement dans l'ordre de leur numéro, afin d'effectuer leur posing libre chronométré d'une minute.

Le posing libre est un exercice artistique qui ne devrait avoir aucune influence, sur la notation des comparaisons des poses imposées.

TROISIEME PASSAGE :

Après que le dernier athlète ayant terminé son posing libre, tous les athlètes de la catégorie reviendront en fond de scène en attente d'éventuelles comparaisons que demanderont les juges, ses comparaisons finales seront exécuté par le responsable de table

5 POSES OBLIGATOIRES POUR LES FEMMES :

PREMIER PASSAGE :

PREMIERE COMPARAISON :

Toutes les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène en position corrigée de face, talons joints, à la demande du chairman, elles effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil les talons joints, puis elles effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et enfin, elles termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouvelle face aux juges.

Ce premier passage s'effectue sans pose ni contraction musculaire.

DEUXIEME COMPARAISON :

Le chairman fera exécuter aux athlètes les cinq poses imposées décrites ci-dessous :

Il procédera à un tirage si nécessaire.(voir règlement de Juges)

1) DOUBLE BICEPS DE FACE

Face aux juges, les bras au-dessus de la tête à 45°, les mains ouvertes ou fermées, la jambe droite placée sur le côté droit, contraction des biceps, des abdominaux, des muscles des cuisses et des mollets.

Les juges évalueront cette pose exactement de la même manière que décrite dans la pose N°1 pour hommes.

2) BICEPS CAGES

Comme dans la pose biceps cage pour hommes, la compétitrice peut choisir le côté qui lui plaira pour cette pose de manière à montrer son meilleur bras. Le côté gauche ou droit vers les juges, le genou plié vers l'avant, le talon levé, le bras plié à 90° la paume vers le haut, la main agrippant le haut du poignet avant, contraction du biceps, les muscles des cuisses et des mollets.

Les juges évalueront cette pose exactement de la même manière que décrite dans la pose N°3 pour hommes.

3) DOUBLE BICEPS DE DOS

La compétitrice se tiendra debout, dos aux juges, elle pliera les bras et les poignets de la même manière que pour la pose double biceps de face et posera le pied droit en arrière reposant sur les orteils. Elle contractera les muscles des bras autant que les muscles des épaules, du haut et du bas du dos, de la cuisse et du mollet, elle peut changer de pied à tout moment.

Le juge jettera d'abord un coup d'œil aux muscles du bras et fera un examen général de la tête aux pieds, à un moment où il y a davantage de groupes musculaires à regarder que dans toutes les autres poses : Le cou, les deltoïdes, les biceps, les triceps, les avant-bras, les trapèzes, grand rond, sous-épineux, lombaires, obliques, dorsaux, fessiers, biceps cruraux et mollets.

Cette pose, probablement plus que les autres, aidera à déterminer la qualité de la densité, de la définition et de l'équilibre général musculaire de la compétitrice.

4) TRICEPS

Comme dans la pose triceps pour hommes, la compétitrice peut choisir le côté qui lui plaira pour cette pose de manière à montrer son meilleur bras. Le côté gauche ou droit vers les juges, jambe face aux juges tendue vers l'arrière, bras derrière le dos, contraction du triceps, des pectoraux, des abdominaux, des muscles de la cuisse et du mollet.

Les juges évalueront cette pose exactement de la même manière que décrite dans la pose N°6 pour hommes.

5) ABDOMINAUX ET CUISSES

Face aux juges, les deux mains derrière la tête, une jambe placée en avant, contraction des pectoraux, des abdominaux et des cuisses, avec la possibilité de changer de jambe et d'adopter une pose fixe pour les abdominaux.

Les juges évalueront cette pose exactement de la même manière que décrit dans la pose N°7 pour hommes.

DEUXIEME PASSAGE :

Dès que le chaiman aura terminé avec les poses imposées de la catégorie les athlètes quitteront la scène et reviendront individuellement dans l'ordre de leur numéro, afin d'effectuer leur posing libre chronométré d'une minute trente

Le posing libre est un exercice artistique qui ne devrait avoir aucune influence, sur la notation des comparaisons des poses imposées.

TROISIEME PASSAGE :

Après que le dernier athlète ayant terminé son posing libre, tous les athlètes de la catégorie reviendront en fond de scène en attente d'éventuelles comparaisons que demanderont les juges, ses comparaisons finales seront exécuté par le responsable de table.