



## OFBB Règlement BODY-BUILDING

### I. Dispositions Générales

#### I.a Conditions Générales

Chaque personne requiert la capacité voulue pour participer au championnat de sport Bodybuilding. L'organisateur ou son remplaçant peuvent refuser l'admission si la personne n'a pas la forme demandée pour y participer.

I.b Autorisation à participer aux championnats Suisses et autres Nations.

#### I.c Délai d'inscription

14 Jours avant la Compétitions en s'inscrivant sur le formulaire ONLINE sous [www.ofbb.ch](http://www.ofbb.ch)

#### I.d Inscription par sur place

Les participants doivent se présenter à l'heure chez l'organisateur ou son remplaçant.

L'organisateur donne aux athlètes 90 minutes pour les inscriptions. Les athlètes se présentent avec leur accompagnateur/trice.

L'athlète s'inscrira avec sa musique (CD), si sa catégorie la requière.

### II. CATEGORIES

- II. a Femme Fitness - Figure (voir page 3)
- II. b Femme Body-Building (voir page 4)
- II. c Jeunes / Juniors (voir page 6)
- II. d Messieurs Body-Building Classic (Athletic) (voir page 6)
- II. e Messieurs plus de 40 ans (voir page 7)
- II. f Messieurs Body-Building d'après le taille (voir page 7)
- II. g Messieurs Body-Building X-Fresh Muscle Swiss Pro [catégorie libre] (voir page 9)

### III. ROUND D'ELIMINATION

En cas de catégorie avec plus de 15 participants par catégorie l'arbitre juge principal fera une présélection.

Les comparaisons commencent d'après les numéros de tous les participants.

Après le jugement de l'avant et l'arrière du corps, les athlètes seront divisés en groupes de 5. Ceux-ci passeront suivant l'instructeur de la compétitions ensemble les 4 rotations dans sens des aiguilles de la montre.

15 athlètes au maximum seront qualifiés pour le préjudging.



#### IV. RÉGLE DE CONDUITE

Enlever les bijoux au plus tard avant d'être sur scène ainsi que la montre, amulettes, chainettes, sauf les boucles d'oreilles et la bague de l'annuaire gauche.

L'application modérée d'huiles ou crèmes est autorisés.

Interdiction de boire sur scène ou sortir sans autorisations du juge de scène.

Les ordres du personnel technique ou juge doivent être exécutés sinon l'athlète sera disqualifié.

#### V. JURY ET CLASSEMENT

Se composent de 5 arbitres ou juges. Chaque athlète sera évalué par round avec des points de 1 à 6. Le meilleur résultat et le plus mauvais seront annulés, les autres additionnés. L'athlète recevant le chiffre 1 sera le vainqueur.

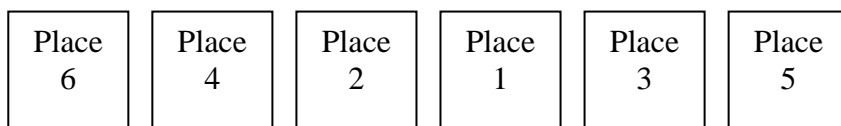
#### VI. VOIATION DES REGLES DE COMPORTEMENT

a) Refuser d'exécuter les ordres reçus des juges ou exécuter les poses de façon incorrecte seront pénalisés en points supplémentaires ou même disqualifiés

b) Les réclamations peuvent être adressées au président des juges ou son remplaçant.

#### VII. REMISES DES MEDAILLES

Respecter sportivement et être fair-play pendant les remises de médailles. Mettez vous en position. L'athlète avec le numero 6 commence et se place du côté à gauche pour le public. Rang 5 tout à droite, rang 4 à côté du rang 6. Rang 3 à côté du rang 5. Rang 2 au milieu du rang 1.



JUGES

PUBLIC



---

## II. a FITNESS DAMES FIGURE

---

### Tenue de scène

Bikini noir / costume de bain / ev. Un costume de bain d'une autre couleur / Chaussures / sans musique

Chaque participante doit, si elle est nommée pour le round d'élimination (voir page 1) mettre un bikini noir.

Round 1 (préjudging) devra se présenter en bikini noir.

Round 2 (préjudging en maillot de bain « une pièce ») Couleur et matériel au choix). Le décolté du dos au choix. Les Cheveux ne devront pas couvrir les épaules et le dos. Le port du string est permis.

Round 3 (finale) bikini noir, autre couleur possible. Enlever les bijoux, chainettes, amulettes ou montres avant d'entrer sur scène.

Round 1, 2 et 3 mettre des chaussures avec talon et la semelle maximum 1 cm. Non permis : souliers à semelle compensée.

### Répartition

Il y a seulement 1 catégorie Fitness Figure pour dames

### Évaluation Jugement

Symétrie, harmonie, proportion, impression d'ensemble, soins du corps esthétique féminine, impression sportive et athlétique.

Une bonne condition est de rigueur, musculature extrême, vasculosité et stries musculaires comme dans la classe BodyBuilding féminine seront mal noté.

### PREJUGING

#### Rang 1 – Line Up et comparaison (en bikini) noir)

Après s'être mis en rang, les participantes tourneront suivant les indications du juge de scène dans le sens de l'horloge (1/4 de tour à droite) d'abord avec le dos et ensuite en avant position du départ..

**Position du corps /Line Up:** Pieds joints, se tenir droite, tête droite, regard devant soi, bras parallèles au corps, coudes légèrement pliés, pas de poses.

Vue de côté : jambes parallèles, pieds joints, bras parallèles au corps, coudes peuvent être légèrement pliés. Mains à la hauteur des hanches.

Regarder droit devant soi. Pas de tournure du haut du corps.

Après le Line Up, toutes les participantes reculent au fond de la scène. Ensuite, les juges appellent 3 à 5 participants ensemble sur la scène pour la comparaison.

Les juges les invitent pour la vue de face, ensuite en se tournant dans dans le sens des aiguilles d'une montre et après de dos, à nouveau de côté droit et enfin à nouveau de face.

Chaque participant doit être au moins appelé une fois.



## **Rang 2 – 4 Pose comparaison et comparaison (en maillot de bain)**

Critères de jugement, comme rang 1, avec grande attention générale sur les proportions et la symétrie.

### **4 Poses comparaison :**

- Double biceps de face ( Mains ouvertes )
- Biceps latéral
- Double biceps de dos ( Mains ouvertes )
- Triceps latéral

## **GALA DE SOIREE - FINALE**

### **Round 3 – Line Up sans comparaison ( en maillot de bain)**

Les athlètes dans l'ordre numérique se rendent ensemble sur la scène et sont présentées. Ensuite déroulement comme pendant la ronde 1, évaluation de la Round 1 avec principale impression d'ensemble des proportions équilibrées et la symétrie Les juge demandent qu'elles reculent quelques pas en arrière. Les 6 meilleures athlètes seront appelées, celles-ci quitteront la scène, les finalistes qui ne sont pas dans le meilleur groupe seront acclamées..

### **Round 4 (costume bikini n'importe quelle couleur)**

Seulement les finalistes se présenterons pour ce round 4, elles exécuteront ensemble suivant le juge de scène les 4 rotations du corps dans le sens des l'aiguilles d'une montre.

Vient ensuite le posedown, durée 30 secondes.

Remises des prix et résultats .

---

## **II. b Dames Body-Building**

---

### **Matériel**

Bikini uni / Musique CD

Chaque participante doit (si elle arrive à la ronde de participation) porter un bikini lisse, pas brillant, strings permis.

### **Répartition**

Il y a seulement 1 classe pour Dames Body-Building

### **Jugement/ Évaluation/ Jugement**

- Divers:
- Vue d'ensemble générale du corps
  - Musculature doit être proportionnée régulièrement et présenter très peu de graisse.
  - Doivent avoir des stries profondes / ou stries apparentes
  - La qualité de la peau et le teint sera jugé
  - Le juge jugera la présentation générale, le soin du corps, le rayonnement de l'athlète entrant sur scène jusqu'au moment de la quitter.

**Les critères du jugement sont énumérées par ordre d'importance.**

Figures libres (Posing): Chaque pose qui montre le développement du corps est acceptée. Les poses peuvent être des éléments de danse ou de gymnastique. Pendant le posing, les poses fluides s'enchaînent sans transition.



**Très important ! démonstrations soignées** des poses individuelles et variations optimale d'une figure découlant de la musique avec gestes et déroulement créatif de poses, expressions du visage (pas marqué de grimaces). L'expression générale sera jugée avec considération de la musculature, proportion, développement musculaire et esthétique.

## Préjuging

### Round 1 – Line-Up

Le jugement commence par l'alignement des participantes par ordre numérique. En commençant par la position de devant et elles se tourneront sur demande du juge de scène dans le sens de l'aiguille d'une montre du dos ensuite à la position en avant de départ.

**Maintient du corps:** pieds joints, se tenir droite, maintenir la tête droite, regard en avant, pas de contraction des muscles, coudes légèrement pliés (pas de poses même suggérer)!

### Round 2 – Comparaison-Poses

Chaque participant se retire à l'arrière de la scène, tous les Juges peuvent appeler 2 à 5 athlètes pour comparer leurs 5 positions des figures imposées. Chaque dame doit être appelée 1 fois.

### Poses Imposées

1. Pose – double biceps – face
2. Pose – biceps cage de côté
3. Pose – double biceps – le dos
4. Pose – Triceps pose de côté
5. Pose – abdos et jambes (bras derrière la tête)

### Ronde 3

Chaque athlète exécute leur posing individuel pendant 60 à 90 secondes.

### SOIRÉE DE GALA – FINALE

#### Ronde 4 Posing individuel

Chaque athlète exécute son posing individuel libres pendant 60 à 90 secondes

#### Ronde 5 figures imposées

Choix des finalistes. Toutes les athlètes se rendent sur scène. Les 6 meilleures sont qualifiés pour la finale. Les participants non qualifiées quittent la scène. Les 6 finalistes effectuent ensembles les 5 poses imposés. Celles qui sont à égalités seront à nouveau comparées.



---

## II. c Jeunesse/ Juniors

---

### **Materiel**

Posing slip uni / Musique CD

### **Répartition**

Il y a seulement 1 catégorie pour les Juniors

### **Evaluation/ Jugement**

Voir Messieurs Body-Building page 7

Sont Juniors les participants qui ne sont pas encore âgés de 22 ans révolus. Ils peuvent participer à la classe messieurs ou participer à la catégorie Body-Building ou prendre part à la catégorie Body-Fitness .

Le double départ n'est pas possible.

À part cela conformément à la catégorie Body-Building classe 2f page 7

---

## II. d Messieurs Body-Building Classic (Athletic)

---

### **Materiel**

Posing slip uni / Musique CD

### **Répartition**

Il y a seulement 1 catégorie Body-Building Classic (Athletic)

Le classement comprend l' index corporel suivant

### **Grandeur moins 100 + 2 Kg = poids de la compétition**

Par exemple: grandeur 174 cm =  $(174 - 100) = 74 \text{ kg} + 2\text{Kg} = 76 \text{ Kg}$

Par exemple: grandeur 181 cm =  $(181 - 100) = 81 \text{ kg} + 2\text{Kg} = 83 \text{ Kg}$

L'athlète avec grandeur de 174 cm doit pas peser plus que 76 kg.

### **Evaluation/ Jugement**

Voir Messieurs Body-Building page 7

Même règles que la catégorie Body-Building messieurs.



---

## II. e Messieurs plus de 40 ans

---

### Matériel

Posing slip uni / Musique CD

### Répartition

Il y a seulement une catégorie des plus de 40 ans Body-Building .

Considérés comme senior sont ceux qui sont âgés de 40 ans révolus . Ces seniors peuvent aussi participer avec la classe messieurs. Double départ est impossible.

### Règle d'évaluation/ Jugement

Les même règles sont valables comme chez les messieurs Body-Building classe (voir page 7)

---

## II. f Body-Building d'après le taille

---

### Materiel

Posing slip uni / Musique CD

### Répartition

D'après le poids:           - classe I plus 179 cm  
                                     - classe II jusqu'à 179 cm  
                                     - classe III jusqu'à 172 cm

### L'organisateur peut permettre les faire participer ensemble

### Règles d'évaluation/ Jugement

Divers:           - Impression d'ensemble des hommes et des corps  
                     - Les groupes musculaires doivent être régulièrement proportionés et présenter très peu de graisse corporelle..  
                     - On doit voir des stries musculaires ou détaché musculaire.  
                     - Sera jugé la qualité de la peau et le teint.  
                     - Le juge observera la présentation générale, soins du corps et rayonnement des athlètes dès l' entrée en scène jusqu'au départ.

**Les critères du jugement sont énumérées par ordre d' importance.**

Figures libres: Les poses représenteront le développement corporel. Les figures peuvent contenir des éléments de danse et de gymnastique, elles doivent d'intégrer parfaitement pendant sa chorégraphie.

**Très important ! démonstrations soignées** des poses individuelles et variations optimale d'une figure découlant de la musique avec gestes et déroulement créatif de poses, expressions du visage (pas marqué de grimaces). L'expression générale sera jugée avec considération de la musculature, proportion, développement musculaire et esthétique.

### PREJUGING



### Round 1 - Line up

S'il n'est pas nécessaire d'avoir une ronde éliminatoire, page 1 le jugement commence de suite. Vue de face, les participants tourneront sur l'ordre du juge de scène dans le sens des aiguilles d'une montre, ¼ de tour vers la droite etc...

**Position corporelle:** pieds joints, se tenir droit, tête droite, regard en avant, pas des contractions musculaires, coudes légèrement pliés. Poses pas permis.

### Round 2 – Comparaison

Les participants reculent au fond de la scène. Chaque juge peut appeler 2 à 5 athlètes pour les comparer des 7 poses imposées. Chaque participant doit être appelé au moins une fois.

#### Figures Imposées

1. Pose – double biceps – de face
2. Pose – Latissimus du devant
3. Pose – poitrine latérale
4. Pose – double biceps – partie dorsale
5. Pose - Latissimus- partie dorsale
6. Pose – pose latérale Triceps
7. Pose – abdos et jambes (les bras derrière la tête)

**Position corporelle:** pendant chaque pose tout les groupes musculaires doivent être tendus.

### Round 3 – Posing libre

Chaque participant exécute son posing libre en musique qui dure de 60 à 90 secondes.

## SOIRÉE GALA – FINALE

### Ronde 4 – Figures libres poses individuelles

Chaque participant effectue son posing libre. Après 60 secondes la musique s'arrêtera et l'athlète quittera la scène.

### Ronde 5 – Poses Imposées – Posedown Classement

Le vainqueur de chaque classement sera qualifié. Après l'hommage rendu ou non qualifiés ils quitteront la scène.

Les 6 derniers Finalistes refont ensemble les 7 figures imposées. Comparé seront seulement ceux qui auront reçus les mêmes points et devront être départagés.

Ensuite les finalistes exécuteront ensemble POSEDOWN (60 secondes) n'importe quelles figures choisies ou variations.



---

## II. g Messieurs Body-Building X-Fresh Muscle Swiss Pro

---

### Materiel

Posingslip uni / Musique CD

### Répartition

Il y a seulement 1 catégorie

### Conditions

- a) L'organisateur délivrera une Autorisation spéciale pour y participer.  
Déterminant pour participer à X-Fresh Swiss Pro doit être un amateur de haut niveau.  
Les titres aux Championnats Body-Building NATIONAUX et INTERNATIONAUX de toutes Associations de Body-Building ou autres Associations seront acceptés, ainsi que pour des Champions SUISSES de toutes les Associations de Body Building SUISSES. Mais avec l'accord de l'organisateur.
- b) Le VAINQUEUR du OFBB classe messieurs Bodybuilding I, II, III / ainsi que les messieurs plus de 40 est Juniors ans remplissent l'autorisation de participation.

### Evaluation/ Jugement

Il est, les règles messieurs Body-Building 2f (voir page 7)