

# PHYSICAL CULTURE ASSOCIATION

## RÈGLES ET CONDITIONS DE SERVICE



### Mission Statement

LE PCA TRAVAILLERA SANS CESSE POUR DÉVELOPPER ET ÉVOLUER POSITIVEMENT LA CULTURE PHYSIQUE .

### Introduction

Le document suivant constitue l'autorité de contrôle de la Physical Culture Association (PCA). Les règles, politiques, critères et guide d'administration pour les athlètes amateurs du PCA sont décrits ci-dessous :

### GENERAL

Le Comité PCA est chargé de la tutelle de toutes les questions

concernant les modifications ou les ajouts à des règles, politiques ou critères. L'interprétation des règles, politiques ou critères, si elle est remise en question, doit être clarifiée et ensuite déclaré par le Comité pca. Constitutionnellement, un système de vote doit être utilisé au niveau des commissions.

Exceptionnellement, le Président a le pouvoir d'attribuer, de modifier ou d'introduire décisions si cela est justifié.

### LES ACCORDS

Tout promoteur, athlète, fournisseur de services ou personne affiliée doit participer à tout arrangement ou accord volontairement et de leur propre volonté.

Ce faisant, ces parties externes sont tenues d'accepter les règles énoncées dans ce document et suivre les pratiques de travail de la PCA,

### Responsabilité

Tout promoteur, athlète, fournisseur de services ou personne affiliée n'aura aucune réclamation sur le PCA en relation avec toute perte qu'ils pourraient subir, qu'elle soit financière, atteinte à la réputation ou perte de temps.

Tout promoteur ou organisateur devra prendre les mesures nécessaires pour fournir couverture médicale et d'assurance pour tout événement sur lequel ils ont le contrôle.

## Droits des médias

Toute photographie, enregistrement vidéo ou toute autre image de l'athlète

la participation à un événement sanctionné par le PCA sera considérée comme une image attribuée et la PCA détiendra les droits d'auteur sur ces œuvres ou images susmentionnées.

La PCA se réserve le droit de contrôler toute accréditation de presse pour organisations médiatiques dans tous les cas où une couverture médiatique formelle est entreprise.

## Athlètes professionnels du PCA

Les athlètes professionnels du PCA seront sélectionnés parmi les meilleurs athlètes amateurs. Dans tous les cas, un athlète professionnel du PCA ne peut pas revenir concourir en tant qu'athlète amateur.

## Code d'éthique

Tout athlète, officiel, juge ou affilié du PCA par participation accepte de respecter et honorer le code d'éthique du PCA tel qu'énoncé à l'annexe A du présent document.

## Compétition de qualification PCA

Tout spectacle ou compétition permettant à des athlètes amateurs d'être sélectionnés pour participer à la finale nationale du PCA sera considéré comme une exposition de qualification.

Exceptionnellement, il peut y avoir des expositions ou des compétitions auxquelles le PCA n'ont pas d'implication formelle directe mais par le biais d'accords préalables. Les athlètes peuvent être sélectionnés via les processus de jugement de cet événement.

Lors de toutes les compétitions de qualification PCA, les catégories suivantes seront proposées :

<u>MEN</u>	<u>LADIES</u>
JUNIOR BODYBUILDING	BIKINI SHORT/TALL
FIRST TIMER BODYBUILDING	JUNIOR BIKINI
NOVICE BODYBUILDING	MASTERS BIKINI
MASTER OVER 40'S	BIKINI TRAINED
MASTERS OVER 50'S	TONED FIGURE
MEN'S PHYSIQUE	ATHLETIC FIGURE
JUNIOR MEN'S PHYSIQUE	TRAINED FIGURE
MASTER'S MEN'S PHYSIQUE	DISABILITY
CLASSIC BODYBUILDING	WELLNESS
DISABILITY	
Mr Bodybuilding Class 4	
Mr Bodybuilding Class 3	
Mr Bodybuilding Class 2	
Mr Bodybuilding Class 1	
Mr CLASS SHORT*	
Mr CLASS MEDIUM* { MAY BE USED IN SMALLER SHOWS	
Mr CLASS TALL*	

### Règles d'entrée

Tous les athlètes, sans exception, doivent être membres du PCA et payer le

frais d'inscription avant toute participation sur scène.

Il est de la responsabilité des athlètes en compétition de prendre conscience toutes les règles de concurrence pertinentes et les respecter.

Les variations de catégories, les omissions de catégorie et les catégories supplémentaires sont à la discrétion du PCA/du promoteur mais doit être approuvé par le chef des juges.

Les athlètes ne peuvent concourir que dans une seule classe lors des épreuves de qualification.

Une catégorie par compétition. Les promoteurs peuvent proposer d'autres catégories en dehors des qualifications, des classes telles que des compétitions locales et celles-ci peuvent être inscrites en plus.

Toute classe d'âge relative exigera que l'athlète présente une pièce d'identité à l'inscription.

L'âge minimum pour participer à un événement PCA est de 16 ans.

Tous les spectacles de qualification fonctionneront comme un événement préliminaire. Les athlètes iront sur scène, participeront puis recevront des classements, trophées, invitations, etc.

Aucune musique de fond ne doit contenir des gros mots, des blasphèmes ou promouvoir la violence ou la haine raciale. Dans tous les cas, la musique sera arrêté.

Les poses obscènes ou gratuites ne sont pas autorisées.

Les athlètes ne doivent pas s'allonger sur scène dans le cadre de leurs routines individuelles.

Le juge en chef a, dans des cas exceptionnels, le pouvoir de révoquer ou de ne pas permettre à un athlète de monter sur scène s'il est estimé que l'athlète n'a pas atteint une norme minimale de base requise pour un athlète de compétition.

## CRITÈRES PCA

### MEN'S CLASSES

#### Men's Bodybuilding Classes

Junior Bodybuilding

First Timer's (premier pas: première fois sur scène)

Bodybuilding Novice

Bodybuilding Masters Over 40s

Masters Over 50s

Disability Class (handisport)

Mr Class 1

Mr Class 2

Mr class 3

Mr class 4

\*Également suivant la taille on peut mettre en place des catégories de taille supplémentaires grande, moyenne et petite suivant la compétition désigné.

## Critères de jugement

Toutes les catégories de bodybuilding seront jugés sur la musculature, la symétrie, Equilibre et proportions, conditionnement et présentation.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

Toutes les catégories pour hommes suivront le même format :

La tenue de scène sera des trunks sans logos ni motifs. Les strings ne sont pas autorisées.

Les athlètes doivent être exempts de poils. Aucun bijou corporel n'est autorisé.

Les athlètes entreront sur scène par ordre numérique et feront la queue.

Les athlètes effectueront des quarts de tour.

Les athlètes effectueront des poses obligatoires.

Les athlètes effectueront des routines de pose individuelles.

Il peut être demandé aux athlètes d'effectuer une pose libre en groupe.

Les athlètes recevront ensuite des médailles, des trophées, une invitation aux finales, etc.

Les athlètes quitteront ensuite la scène.

Dans tous les cas, les athlètes seront dirigés et instruits par le MC et les juges Panel et éventuellement assistants de scène désignés.

## Quart de tours

La tête doit être orientée dans la même direction que les pieds.

Les mains doivent être tenues légèrement éloignées du tronc

Pas de torsion du torse

Les pieds doivent être à plat sur le sol

Les poses obligatoires sont les suivantes :

Front Double Bicep

Front Lat Spread

Side Chest

Side Tricep

Rear Double Bicep

Rear Lat Spread

Abdominals & Thigh

Most Muscular

\*Dans la plupart des cas, il sera demandé aux athlètes de ne montrer qu'un seul côté sur le Triceps et biceps posent mais dans les comparaisons, ils peuvent être invités spécifiquement à montrer chaque côté individuellement.

## Routine de posing individuel

Chaque athlète aura droit à 60 secondes de posing libre individuel sur la

musique de leur choix. Dans TOUS les cas, la musique commencera à jouer et le l'athlète entrera sur scène pour exécuter sa routine.

Les poses obscènes ou gratuites ne sont pas autorisées. La pose Pleine Lune est interdite .

Les athlètes ne doivent pas s'allonger sur scène pendant leur routine.

Pour rappeler les règles d'entrée, aucune musique ne doit avoir un langage grossier,blasphème ou promouvoir la violence.

En cas de problème technique, une piste musicale sera fournie par le organisateur d'évènements.

## Bodybuilding junior

La limite d'âge pour concourir en musculation junior est de 23 ans et moins.

Pour précision, cette limite est de 23 ans et 364 jours. Cette décision

s'applique également pour la Finale , si un athlète s'est qualifié dans cette

tranche d'âge mais tombe ensuite à l'extérieur au moment où la finale arrive,

l'athlète est autorisé à changer de catégorie , généralement jusqu'à la classe novice, mais seront généralement guidés par des officiels du PCA si requis.

### Catégorie first timer

Cette catégorie un athlète qui n'est jamais monté sur scène.

précédemment. spectacles indépendants ou participation à des spectacles locaux disqualifie un athlète de l'entrée. C'est réservé aux VRAIS athlètes débutants. Dans le cas où un athlète est sélectionné pour la finale , il est par la suite autorisé à participer à de futures expositions PCA, mais si cet athlète puis à nouveau est sélectionné pour concourir dans une autre catégorie lors de la finale, alors nous insisterons pour que l'athlète annule l'invitation des débutants et participe à la catégorie la plus expérimentée.

### Catégorie novice bodybuilding

Un athlète qui ne s'est classé dans aucun top 3 des championnats nationaux d'aucune Fédération.

La finale sera considérée comme une catégorie novice, les catégories pour la première fois ou les classes junior étant la dérogation à cette règle.

Un novice ne peut pas se déplacer entre les catégories ouvertes (open )puis revenir au novice .

La seule exception est s'ils sont/ont pu passer au Junior Bodybuilding.

Dans tous les cas, les athlètes seront encouragés à quitter la catégorie novice. s'il est estimé qu'ils ont un niveau suffisant pour participer à des catégories ouvertes.

### Catégorie Masters +40 ANS

L'âge requis pour concourir dans les Masters Over 40 est qu'un athlète DOIT être âgé de 40 ans ou plus lors de l'exposition de qualification. Un homme de 39 ansne peut pas rivaliser avec l'intention d'avoir 40 ans et plus en finale.

### Catégorie Masters +50 ANS

L'âge requis pour concourir dans les Masters Over 50 est qu'un athlète DOIT être âgé de 50 ans ou plus lors de l'exposition de qualification. Un homme de 49 ansne peut pas rivaliser avec l'intention d'avoir 50 ans et plus en finale.

### Catégorie handisport

Cette classe est ouverte uniquement aux athlètes handicapés.

### Les catégories de taille

Les exigences de taille sont les suivants :

\*MR class 4 jusqu'a 1m67

\*MR class 3 entre 1m67,1cm et 1m73

\*MR class 2 entre entre 1m73,1 et 1m79cm

\*MR class 1 1m79,1cm et plus

\*Petite taille jusqu'a 167cm

\*moyenne taille 1m67-1m73cm

\*Grande taille plus de 1m73cm

## Classic bodybuilding

Dans les groupes plus importants, les catégories peuvent être divisés en petite et grande taille .

Petite taille:jusqu'a 1m73

grande taille :plus de 1m73

## Critères de jugement

Pour plus de clarté pas de ratio poids taille pour les catégories bodybuilding.

LA catégorie classic bodybuilding sera jugée sur la musculature, la symétrie,

Équilibre et proportions, conditionnement et présentation.

Les juges récompenseront les physiques qui représentent le mieux un ensemble gracieux avec

tous les groupes musculaires découlent des larges épaules. Les athlètes devraient idéalement être

petit à la taille et doté de jambes puissantes qui s'attachent et complètent la partie supérieure du corps .

Les routines de pose individuelles seront marquées et doivent être prises en compte par le juge lors de l'évaluation de la note globale de l'athlète.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

La tenue portera des trunk sans logo ni motifs ,les strings ,ne sont pas autorisés,

Les athlètes doivent être exempts de poils. Aucun bijou corporel n'est autorisé.

Les athlètes entreront sur scène par ordre numérique et feront la queue.

Les athlètes effectueront des quarts de tour.

Les athlètes effectueront des poses obligatoires.

Il peut être demandé aux athlètes d'effectuer une pose libre en groupe.

Les athlètes recevront ensuite des médailles, des trophées, une invitation aux finales, etc.

Les athlètes quitteront ensuite la scène.

Dans tous les cas, les athlètes seront dirigés et instruits par le MC, Panel de juges et éventuellement assistants de scène désignés.

## Quart de tours

La tête doit être orientée dans la même direction que les pieds.

Les mains doivent être tenues légèrement éloignées du tronc

Pas de torsion du torse

Les pieds doivent être à plat sur le sol

Les poses obligatoires sont les suivantes :

Front Double Bicep

Front Lat Spread

Side Chest

Side Tricep

Rear Double Bicep

Rear Lat Spread

Abdominals & Thigh

Most Muscular

classic pose of your choice

\*Dans la plupart des cas, il sera demandé aux athlètes de ne montrer qu'un seul côté sur le Triceps et biceps posent mais dans les comparaisons, ils peuvent être invités spécifiquement à montrer chaque côté individuellement.

### Routine de posing individuel

Chaque athlète aura droit à 60 secondes de posing libre individuel sur la

musique de leur choix. Dans TOUS les cas, la musique commencera à jouer et le l'athlète entrera sur scène pour exécuter sa routine.

Les poses obscènes ou gratuites ne sont pas autorisées. La pose Pleine Lune est interdite .

Les athlètes ne doivent pas s'allonger sur scène pendant leur routine.

Pour rappeler les règles d'entrée, aucune musique ne doit avoir un langage grossier,blasphème ou promouvoir la violence.

En cas de problème technique, une piste musicale sera fournie par le organisateur d'évènements.

### Les catégories mensphysique

Junior Men's Physique

Men's Physique

Masters Men's Physique

Les Masters et Junior Physique seront proposés lors de l'inscription, mais ceux-ci les classes sont soumises à une inscription minimale de 6 athlètes par classe. Si moins que les numéros requis s'inscrivent, le ou les athlètes seront transférés dans l'épreuve ouverte masculine Physique. Les juges connaîtront les groupes d'âge des athlètes et pourront étendre les invitations pour les apparitions en finale par rapport aux âges spécifiques.

### Critères de jugement

\*\* pour cette catégorie les athlètes n,'ont pas besoin de transmettre aucune musique de posing

Toutes les catégories mensphysique seront jugés sur la base de l'athlète ayant un apparence athlétique avec, Muscularité, Symétrie, Équilibre & Proportions,

#### Conditionnement & Présentation.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de toutes les décisions de jugement .

Chaque aspect de la performance de l'athlète sera jugé, y compris la peau.

Le tan et état des cheveux et traits du visage.

Toutes les catégories de physique masculin suivront le même format :

La tenue vestimentaire sera un short long de n'importe quelle couleur qui ne dépasse pas en dessous du genou en s'assurant qu'aucun logo, motif ou publicité n'est visible sur les shorts.

Les athlètes doivent être exempts de poils. Aucun bijou corporel n'est autorisé.

Les athlètes entreront sur scène par ordre numérique et feront la queue.

Les athlètes effectueront des quarts de tour.

Les athlètes effectueront des poses obligatoires.

Les athlètes effectueront des marches individuelles en « I »

Il peut être demandé aux athlètes d'effectuer une pose libre en groupe.

Les athlètes recevront ensuite des médailles, des trophées, une invitation aux finales, etc.

Les athlètes quitteront ensuite la scène.

Dans tous les cas, les athlètes seront dirigés et instruits par le MC et les juges Panel et éventuellement assistants de scène désignés.

\*Quart de tour ;

La tête doit être orientée dans la même direction que les pieds

Les mains doivent être tenues légèrement éloignées du tronc, sans serrer les poings.

Pas de torsion du torse

Les pieds doivent être à plat sur le sol

Les poses obligatoires sont les suivantes :

1. Front-Facing, Arms Overhead, Open Handed (double biceps de face mains ouvertes uniquement 3 doigts )

2. Left Side Showing abdominals & obliques with left hand behind head (coté gauche avec la main gauche derrière la tête ,montrer abdominaux et obliques )

3. Rear-Facing, Arms Overhead, Open Handed (double biceps de dos mains ouvertes uniquement 3 doigts )

4. Right Side Showing abdominals & obliques with right hand behind head ( coté droit avec la main droite derrière la tête ,montrer abdominaux et obliques)

5. Front-Facing Abdominals pose. (face aux juges les deux mains derrière la tête ,montrer abdominaux )

\*\*Dans les poses latérales, la main restante peut être sur ou en dehors des hanches.

La marche « I » sera exécutée comme suit :

Les athlètes seront sélectionnés par ordre numérique

L'athlète débutera depuis l'arrière de la scène avec une pose frontale de son choix.

L'athlète se déplacera sur le devant de la scène et montrera à nouveau une pose frontale de choix.

L'athlète effectuera ensuite quatre quarts de tour en présentant ses propres interprétations. Dans tous les cas, les mains peuvent être hautes ou basses mais doivent être ouvertes.

L'athlète reviendra à la ligne dans l'ordre numérique et attendra la direction.

La marche complète du « I » devrait prendre au maximum 60 secondes.

#### Les catégories mens physique de taille

Dans les groupes plus importants, les classes peuvent être divisées en classes grandes et courtes.

Classe courte : jusqu'à 173 cm (5 pieds 8 pouces) inclus  
Classe grande : plus de 173,1 cm

### Mensphysique junior

La limite d'âge pour concourir en physique masculine junior est de 23 ans et moins. Pour précision, cette limite est de 23 ans et 364 jours. Cette décision s'applique également pour la Finales, si un athlète s'est qualifié dans cette tranche d'âge mais tombe ensuite à l'extérieur au moment où la finale arrive, l'athlète est autorisé à changer de catégorie physique masculine.

### MASTER MENSPHYSIQUE

L'âge requis pour participer aux Masters Physique Hommes est le suivant : un athlète DOIT être âgé de 35 ans ou plus lors de l'exposition de qualification. Un homme de 34 ans L'homme ne peut pas concourir avec l'intention d'avoir 35 ans et plus en finale.

### Catégories femmes

Dans tous les cours pour femmes, il peut être nécessaire de diviser les catégories en catégorie de grande taille et catégorie petite taille. Cette décision peut être prise à l'avance par le promoteur ou pourra effectivement avoir lieu le jour même de la compétition.

Ce sont les catégories de hauteur qui seront utilisées :

Short: Up to & including 164 cm's. (5 feet 4½ inches)

Tall: Over 164.1 cm's.

Si le nombre dépasse un certain nombre en petits et grands, nous répartirons les classes. seront divisés en court/moyen/grand.

### Catégories femmes

Les classes suivantes entrent dans la catégorisation des classes de bikini pour femmes ;

Ladies Bikini

Junior Bikini (Under 23's)

Bikini Trained

Masters Bikini (Over 35's)

Les classes Bikini Toned et Junior Bikini ont exactement les mêmes critères avec la seule exception de tranche d'âge. Les deux catégories seront offerts lors de l'inscription.

cependant, les classes sont soumises à un minimum d'inscription de 6 athlètes par classe. Si moins que les nombres requis s'inscrivent pour Junior Bikini, alors ces athlètes seront intégré dans la catégorie Bikini Toned ouvert. Les juges seront conscients de la situation de l'athlète.

groupes d'âge et pourront étendre les invitations pour les apparitions en finale par rapport à l'âge spécifique.

### Critères de jugement

**\*\* pour cette catégorie les athlètes n'ont pas besoin de transmettre aucune musique de posing**

La tenue vestimentaire sera un bikini 2 pièces de n'importe quelle couleur, tissu ou textiles décoré de cristaux ou similaires. Le bas de bikini doit couvrir toute la zone frontale et être de bon goût et féminine de l'arrière. Les chaussures peuvent être de n'importe quel style, avec une hauteur de talon ne dépassant pas 5 pouces.

Nous demandons que toutes les chaussures soient adaptées à leur usage et que vous puissiez y marcher en toute sécurité.

**\*\*Pour plus de clarté; Aucune piste musicale individuelle ne doit être soumise par l'athlète.**

Les chaussures recommandées peuvent être trouvées sur [www.pcaofficial.com/shop](http://www.pcaofficial.com/shop)

Les athlètes ne doivent pas porter de diadèmes ou toute autre coiffure.

Les bijoux peuvent être portés mais doivent être de bon goût et ne pas nuire à l'ambiance physique.

Les bikinis, bijoux et chaussures ne seront pas jugés.

Tous les classes de bikini pour femmes suivront le même format :

Les athlètes entreront sur scène par ordre numérique et feront la queue.

Les athlètes effectueront des quarts de tour.

Les athlètes effectueront des poses obligatoires.

Les athlètes effectueront des marches individuelles en « I »

Il peut être demandé aux athlètes d'effectuer une pose féminine libre en groupe.

Les athlètes recevront ensuite des médailles, des trophées, une invitation aux finales, etc.

Les athlètes quitteront ensuite la scène

Dans tous les cas, les athlètes seront dirigés et instruits par le MC et les juges Panel et éventuellement assistants de scène désignés.

Quarter Turns;

Position avant - Athlète avec une main sur la hanche et l'autre main levée.

L'athlète peut également démontrer une pose frontale avec les deux mains sur la hanche, ou les deux loin de la hanche ,

(Quarter Turn to the Right)

Position latérale - Athlète montrant le côté gauche

- jambe droite tendue, jambe gauche légèrement fléchie, main droite sur la hanche, main gauche retirée.

Alternativement - jambe gauche tendue, jambe droite légèrement pliée, main droite sur la hanche main gauche retirée.

(Quarter Turn to the Right)

Position dos au juges -

Athlète avec une main sur la hanche et l'autre main retirée. L'athlète peut également démontrer la pose arrière avec les deux mains sur la hanche ou les deux mains retirées. Non flexion excessive de la taille vers l'avant.

(Quarter Turn to the Right)

Position latérale - Athlète montrant le côté droit

- jambe gauche tendue, jambes droite légèrement fléchie, main gauche sur la hanche, main droite retirée.

Alternativement - jambe droite tendue, jambe gauche légèrement pliée, main gauche sur la hanche, droite retirée,

Le « PCA i-walk » sera réalisé comme suit :

Les athlètes seront sélectionnés par ordre numérique,

L'athlète partira du fond de la scène avec une seule pose de choix.

L'athlète se déplacera sur le devant de la scène sur la ligne et montrera à nouveau une pose de son choix.

L'athlète exécutera ensuite des poses présentant sa propre interprétation, maintenir des poses de bikini appropriées tout au long.

L'athlète reviendra à la ligne dans l'ordre numérique et attendra la direction.

#### BIKINI SHORT/MEDIUM/TALL

La classe toned bikini sera jugée sur un corps athlétique favorisant un

mode de vie sain. Les femmes seront visiblement en forme et montreront des preuves d'entraînement musculairement sans être excessivement défini ou soumis à un régime. Symétrie, équilibre et Les proportions, le conditionnement et la présentation seront tous évalués par les juges.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

#### JUNIOR BIKINI

La limite d'âge pour concourir en Junior Bikini est de 23 ans et moins. Pour précision cette limite est de 23 ans et 364 jours. Cette décision s'applique également aux finales , si un athlète s'est qualifié dans cette tranche d'âge mais n'en est plus au moment où la finale arrive, l'athlète est autorisé à changer de classe pour l'open Classe tonique en bikini.

La classe Junior Bikini sera jugée sur un corps athlétique favorisant une bonne santé. mode de vie. Les femmes seront visiblement en forme et montreront des preuves d'entraînement musculaire sans être excessivement défini ou diététique. Symétrie, équilibre et proportions,

Le conditionnement et la présentation seront tous évalués par les juges.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

#### BIKINI TRAINED

La classe trained bikini sera jugée sur un corps entraîné athlétique favorisant

un mode de vie sain. Les femmes seront visiblement en forme et montreront des preuves d'entraînement, la graisse musculaire et corporelle sera faible. Symétrie, équilibre et proportions,

Le conditionnement et la présentation seront tous évalués par les juges.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décisions de jugement .

#### BIKINI MASTERS

L'âge requis pour concourir dans la classe Bikini Masters est qu'un l'athlète DOIT être âgé de 35 ans ou plus lors de l'exposition de qualification. Une femme de 34 ans ne peut pas rivaliser avec l'intention d'avoir 35 ans et plus en finale.

La classe Bikini Masters sera jugée sur un corps athlétique et entraîné favorisant un mode de vie sain. Les femmes seront visiblement en forme et montreront des preuves d'entraînement

la graisse musculaire et corporelle sera faible. Les juges récompenseront la maturité musculaire et conditionnement associé aux athlètes plus âgés et expérimentés. Symétrie, équilibre et

Les proportions, le conditionnement et la présentation seront tous évalués par les juges.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

## Ladies Wellness Class

### WELLNESS

#### Quarter Turn

Position avant - L'athlète doit avoir une main sur la hanche et une main hors de la hanche.

Le poids peut être déplacé d'un côté et l'accent doit être mis sur la moitié inférieure du corps

(Quarter Turn to the Right) .

Position latérale, côté gauche visible - Jambe gauche tendue, jambe droite pliée. Les deux pieds doivent être à la hauteur ou sur la ligne de scène. L'athlète doit avoir la main droite sur la hanche et la main gauche loin de la hanche.

(Quarter Turn to the Right)

Position dos aux juges - Pieds écartés à peu près à la largeur des hanches, une main doit être sur la hanche et une main loin de la hanche. L'accent doit être mis sur la moitié inférieure du corps et donc sur les cheveux ne doivent pas être déplacés du dos de l'athlète.

(Quarter Turn to the Right)

Position latérale, côté droit visible - Jambe droite tendue, jambe gauche pliée. Les deux pieds doivent être à la hauteur ou sur la ligne de scène. L'athlète doit avoir la main gauche sur la hanche et la main droite ouverte vers le bas.

### LADIES WELLNESS

Les classes wellness seront jugés sur un physique présenté de manière athlétique et favorisant un mode de vie sain. Les femmes doivent montrer plus de musculature au niveau des fessiers et des hanches et les cuisses. Le haut du corps doit être développé et afficher un bon niveau d'aptitude. Cependant, l'accent doit être mis sur la moitié inférieure du corps.

Le conditionnement et la présentation sont essentiels et seront évalués par les juges. La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

## Ladies Figure Classes

Toned Figure

Athletic Figure

Trained Figure

### Critères de jugement

La tenue vestimentaire sera un bikini 2 pièces de n'importe quelle couleur, tissu ou textile. décoré de cristaux ou similaires. Le bas de bikini doit couvrir toute la zone frontale et être de bon goût et féminine de l'arrière. Les chaussures peuvent être de n'importe quel style, avec une hauteur de talon ne dépassant pas 5 pouces. Nous demandons que toutes les chaussures sont adaptées à leur usage et que l'on peut y marcher en toute sécurité. Les athlètes ne doivent pas porter de diadèmes ou toute autre coiffure. Les bijoux peuvent être portés mais doivent être de bon goût et ne pas nuire au physique. Les bikinis, bijoux et chaussures ne seront pas jugés.

Toutes les classes de figures suivront le même format :

Les athlètes entreront sur scène par ordre numérique et feront la queue.  
Les athlètes effectueront des quarts de tour.  
Les athlètes effectueront des poses obligatoires.  
Les athlètes effectueront des routines de pose individuelles.  
Il peut être demandé aux athlètes d'effectuer un posing libre en groupe.  
Les athlètes recevront ensuite des médailles, des trophées, une invitation aux finales, etc.  
Les athlètes quitteront ensuite la scène.

Dans tous les cas, les athlètes seront dirigés et instruits par le MC et les juges Panel et éventuellement assistants de scène désignés.

Quarter Turns;

La tête doit être orientée dans la même direction que les pieds  
Les mains doivent être tenues légèrement éloignées du tronc  
Pas de torsion du torse  
Les pieds doivent être à plat sur le sol durant les Routines de pose individuels.

### Routine de posing individuel

Chaque athlète aura droit à 60 secondes de pose libre individuel sur la

musique de leur choix. Dans TOUS les cas, la musique commencera à jouer et l'athlète entrera sur scène pour exécuter sa routine.  
Les poses obscènes ou gratuites ne sont pas autorisées. La pose « Pleine Lune » est interdite,  
il est interdit de se pencher.  
Les athlètes ne doivent pas s'allonger sur scène pendant leur routine.  
Pour rappeler les règles d'entrée, aucune musique ne doit avoir un langage grossier,  
blasphème ou promouvoir la violence.  
En cas de problème technique une piste musicale vous sera fournie par l'organisateur de l'événement.

Ladies Toned Figure

La classe toned figure pour dames sera jugée sur un corps tonique favorisant un mode de vie sain. Les dames seront visiblement en forme et montreront des preuves d'entraînement musculairement sans être excessivement défini ou soumis à un régime. Symétrie, équilibre et Les proportions, le conditionnement et la présentation seront tous évalués par les juges.  
La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

### Les poses obligatoires

Front pose with hands overhead (pose de face main ouvertes )

(Quarter Turn to the Right) (quart de tour à droite )  
Left Side pose of choice (pose gauche de votre choix )  
(Quarter Turn to the Rear) (quart de tour à droite )  
Rear pose with arms overhead (pose de dos mains ouvertes)  
(Quarter Turn to the Right) (quart de tour à droite )  
Right Side pose of choice (pose droite de votre choix )  
(Quarter Turn to the Front) (quart de tour à droite )

#### Athletic Figure

La classe athletic figure sera jugée sur un corps athlétique favorisant un mode de vie sain. L'athlète sera féminine avec une masse musculaire si faible grasse corporelle dont les stries sont visibles. Muscularité féminine, symétrie, équilibre et Les proportions, le conditionnement et la présentation seront tous évalués par les juges.

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

Les poses obligatoires sont les suivantes :

Front pose with hands overhead (pose de face mains ouvertes )

Side Chest (biceps cage )

Rear pose with arms overhead (pose de dos mains ouvertes )

Side Tricep (triceps cage)

Toutes les poses sont ouvertes et selon l'interprétation préférée des athlètes.

#### Ladies Trained Figure

La classe de trained figure pour femmes sera jugée sur un corps promouvant un

mode de vie sain. Les femmes seront visiblement en forme et montreront des preuves d'entraînement ,la grasse musculaire et corporelle sera faible.

Symétrie, équilibre et proportions,

La présence sur scène, l'étiquette et le bronzage constitueront les fondements de tout décision de jugement.

Les poses obligatoires sont les suivantes :

Front pose with hands overhead (pose de face mains ouvertes )

(Quarter Turn to the Right) (quart de tour à droite )

Left Side pose of choice (pose gauche de votre choix )

(Quarter Turn to the Right) (quart de tour à droite )

Rear pose with arms overhead (pose de dos mains ouvertes )

(Quarter Turn to the Right) (quart de tour à droite )

Right Side pose of choice (pose droite de votre choix )

(Quarter Turn to the Right) (quart de tour à droite )

Abdominals & Thighs (abdominaux cuisses )

### \*Invitations pour la finale

Les invitations pour la finale sont attribuées aux athlètes qui, selon les juges, seront compétitifs lors de la finale nationale annuelle. La première place dans une épreuve de qualification ne garantit pas que l'athlète recevra une invitation automatique à la finale . TOUTES les invitations relèvent de la responsabilité du juge en chef du lieu concerné.

spectacle(s) qualificatif(s).

Une invitation automatique aux finales est offerte à tout athlète ayant remporté sa classe en la finale de l'année précédente. Pour plus de clarté, être vainqueur de classe d'une finale n'est pertinent que pour une seule saison.

### PCA CODE OF ETHIC

#### PCA COMMITMENT

En tant qu'organisateur sportif, la PCA reconnaît la nécessité de suivre un ensemble de valeurs qui amélioreront, promouvoir et feront progresser non seulement le sport de Le bodybuilding mais aussi celui d'une société bienveillante, égalitaire & juste.

Dans tous les cas, la pca insiste sur les pratiques suivantes :

Tous les membres, responsables et prestataires de services de pca doivent promouvoir la santé et sécurité dans tous les aspects de toutes les activités liées à la PCA.

Tous les membres de la pca , les responsables et les prestataires de services doivent veiller à ce que le respect soit instauré Parmi tous. Tout le monde doit être traité de manière égale et avec sensibilité, quel que soit l'âge ascendance, couleur, sexe, race, orientation sexuelle, croyances religieuses ou invalidité.

Tous les membres du PCA, les officiels du PCA et les fournisseurs de services doivent honorer le sport. Jeu équitable , respect des règles, politesse, acceptation des décisions & un langage et un comportement modéré doivent être affichés à tout moment.

Tous les membres de la pca , les responsables de la pca et les prestataires de services doivent déclarer officiellement ou de manière formelle toute transgression ou violation de ce code d'éthique.

Dans toutes sortes de transgressions, tricheries, mauvais comportements ou violations du présent

Code d'éthique, le Comité PCA a le pouvoir de sanctionner, disqualifier, retirer son soutien, expulser ou imposer des mentions à des individus ou à un soutien d'organisations qui ont enfreint les règles de la PCA .