

WORLD PHYSIQUE FEDERATION

"Registered in French volume 32 folio N° 98"

"SPORT OF PHYSIQUE"

MS TRAINED FIGURE CONTEST NINE COMPULSORY POSES

Body Training Figure



**1. FRONT
VICTORY STANCE**



**2. FRONT HANDS ON
HIPS STANCE**



**3. LEFT SIDE
CHEST STANCE**



**4. LEFT SIDE BALLET
STANCE**



**5. REAR
VICTORY STANCE**



**6. REAR HANDS
ON HIPS STANCE**



**7. RIGHT SIDE CHEST
STANCE**



**8. RIGHT SIDE BALLET
STANCE**

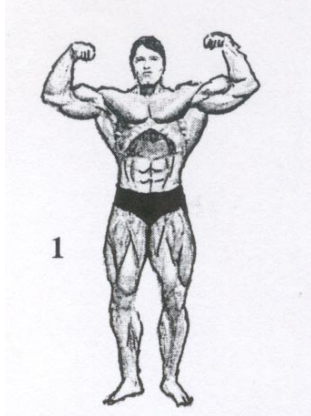


**9. ABDOMINAL
POSE**

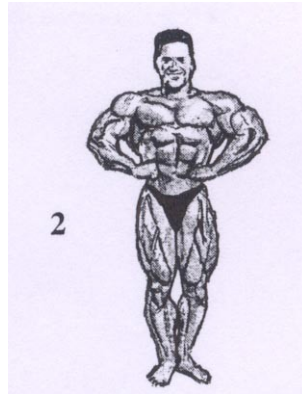
WORLD PHYSIQUE FEDERATION

"Registered in French volume 32 folio N° 98"

TEN COMPULSORY POSES - MALES



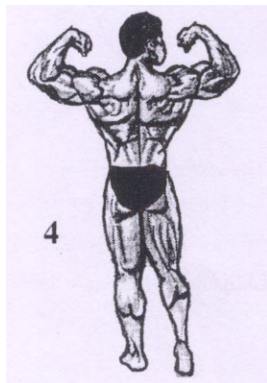
1
DOUBLE BICEPS FRONT



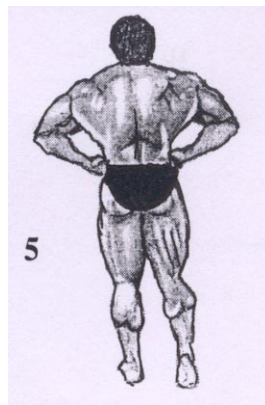
2
DOUBLE LATISSIMUS
SPREAD FRONT



3
LEFT SIDE CHEST



4
DOUBLE BICEPS BACK



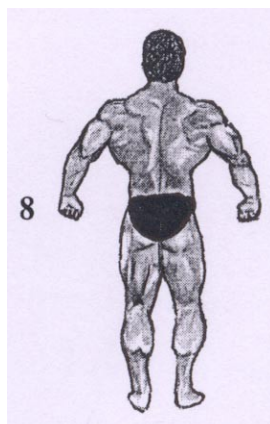
5
DOUBLE LATISSIMUS
SPREAD BACK



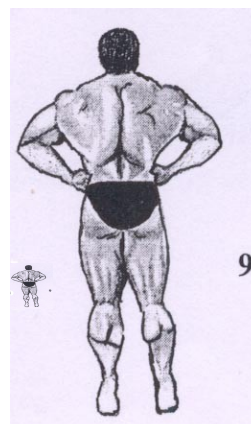
6
RIGHT SIDE CHEST



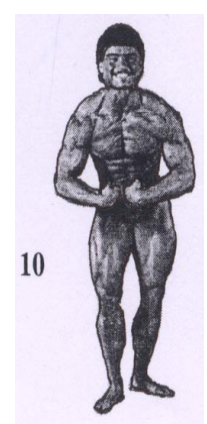
7
BODY SIDE TWIST
ABDOMINALS
INTERCOSTALS
SERRATUS



8
DOUBLE TRICEPS



9
DOUBLE CALF
RAISE



10
CRAB MOST
MUSCULAR

WORLD PHYSIQUE FEDERATION

"Registered in French volume 32 folio N° 98"

"SPORT OF PHYSIQUE"

MS WPF FIGURE CONTEST NINE COMPULSORY POSES

Miss WPF



**1. FRONT
VICTORY STANCE**



**2. FRONT HANDS ON
HIPS STANCE**



**3. LEFT SIDE BALLET
STANCE**



**4. REAR
VICTORY STANCE**



**5. REAR HANDS
ON HIPS STANCE**



**6. ABDOMINAL
POSE**

WORLD PHYSIQUE FEDERATION

"Registered in French volume 32 folio N° 98"

"SPORT OF PHYSIQUE"

MS bikini FIGURE CONTEST
NINE COMPULSORY POSES

miss Bikini poses



1. Présentation plastic
60 %



2. FRONT
VICTORY STANCE



3. REAR
VICTORY STANCE



Passage in evening gown: note elegance 40%

Mens Physic Class 1 categorie (taille Poids + 0%)

b) Tenue de Scène :

Une tenue réglementaire est imposée au niveau international :

✓ **HOMMES Short** arrivant au-dessus des genoux, aucun bijou ne sera toléré (sauf alliance).

L'huile est interdite, le bronzage artificiel doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation est conseillée. Le numéro de dossard doit impérativement se trouver à **gauche du short**.

1ER ROUND : Aucune pose, symétrie avec le 360° demandé par le président des juges.

2ème ROUND :

En pose de présentation dite "relachée" les pieds joints les deux mains sur les hanches sans poses dorsales,

1- Face aux juges, main droite sur la hanche droite, et main gauche tendue sur le côté.

2- Dos aux juges même pose.

3- Pose excellence (*la meilleure pose artistique de l'athlète sans être une pose de body builder*)

b) Scene Holding :

Regulatory attire is imposed at the international level :

Men **Shorts** arriving above the knees, no jewel will be tolerated (except alliance).

Oil is forbidden, artificial tanning should be well distributed (body and face), waxing is advised. The bib number must be on the left side of the shorts.

1ER ROUND: No pose, symmetry with the **360°** requested by the president of the judges.

2nd ROUND:

0- In pose of presentation called "**released**" The feet joined with both hands on the hips without dorsal poses,

1- Face the judges, right hand on the right hip, and left hand stretched on the side.

2- Back to the same pose judges.

3- Pose excellence (the best artistic pose of the athlete without being a body builder pose)

0



Critères pour juges :

Aspect de forme qui assemble la symétrie, la musculation, la qualité de la peau, l'aspect général, la définition devra montrer un entraînement physique.

Les juges pénaliseront la vascularité, un excès de définition (Stries), un excès de volume musculaire (Bodybui ldé).

L'athlète doit être tanné.

Criteria for judges Aspect of form which assembles the symmetry, the musculation, the quality of the skin, the general aspect, the definition will have to show a physical training. The judges will penalize the vascularity, an excess of definition (Stries), an excess of muscular volume (Bodybui ldé). The athlete must be tanned.

1



2



3

