

POINTS IMPORTANTS A CONSIDERER LORS D'UN CONCOURS.

- la symétrie du corps: harmonie générale et beauté du corps;
développement proportionné.
- la définition musculaire : striures des muscles dans la partie
supérieure et inférieure du corps.
- la masse musculaire : quantité de muscles, importance de la
musculature
- la peau : La couleur naturelle n'est pas importante, mais un
Bronzage naturel ou artificiel doit être uniforme.
- les poses : choix des poses en rapport avec son "type" de
développement (définition ou masse musculaire) ;
poses qui s'enchaînent d'une manière coulée;
présentation complète du corps à travers les poses ;
poses présentées d'une façon décontractée ; poses
inédites, nouvelles.
- la présentation générale : apparence générale élégante et propre;
attitude d'un athlète sportif; donner une
impression de confiance en soi; coupe de
cheveux convenant à son visage;
modèle du slip convenant au corps et à
la couleur de la peau.

Tout concurrent ne peut porter ni montre, ni bracelet, ni chaînette ni
boucles d'oreilles, NI D'HUILE; il ne peut manger du chewing gum ou des
bonbons.

André Saintes (Haltéro Club Nivellois 1978)