

En tenant compte des propositions émises par le Comité des Juges IFBB, le Conseil exécutif IFBB a approuvé de petites modifications dans les poses obligatoires effectuées en compétition dans le culturisme masculin (bodybuilding et bodybuilding Classic). Voici ci-dessous l'analyse pose par pose :

### **1. Double biceps de face**

Debout face aux juges, avec un écartement des jambes de 40 à 50 cm, dont l'une légèrement sur le côté et vers l'avant. Le compétiteur doit lever les deux bras au niveau des épaules et les plier au niveau des coudes. Les mains doivent être fermées et tournées vers le bas de façon à provoquer une contraction du biceps et de l'avant-bras, ces derniers étant les principaux groupes musculaires à être évalués dans lors de cette pose. Par ailleurs, le compétiteur doit tenter autant que possible de contracter de nombreux autres muscles afin que les juges puissent juger l'ensemble du corps, de la tête aux pieds.

### **2. Déploiement des dorsaux de face**

Debout face aux juges, avec les jambes et les pieds en ligne avec environ 15 cm d'écart, le compétiteur doit positionner ses mains (ouvertes, ou les poings serrés) en appui sur la taille au niveau des obliques, et il doit contracter et faire ressortir au maximum les grands dorsaux. Dans le même temps, le compétiteur doit tenter de contracter autant que possible de nombreux autres muscles frontaux. Il est strictement interdit au compétiteur de tricher sur la position de son buste afin d'accentuer la contraction du haut et de l'intérieur des quadriceps.

### **3. Biceps cage**

Le compétiteur a le libre choix du côté (gauche ou droit) pour effectuer cette pose, ceci afin d'afficher son meilleur bras. Il doit tenir plié à angle droit son bras le plus proche des juges, avec le poing fermé, et avec le poignet saisi par la main de l'autre bras. La jambe la plus proche des juges doit être pliée au niveau du genou (sans exagération), et doit reposer au sol en appui sur les orteils. Le compétiteur doit également bomber et contracter la poitrine, et avoir son bras plié le plus contracté possible. Il devra également contracter les muscles de la cuisse (en particuliers le biceps fémoral) ainsi que les mollets (notamment sur la jambe en appui sur les orteils).

### **4. Double biceps de dos**

Debout, dos aux juges, le compétiteur doit plier les bras et les mains de la même façon que lors du double biceps de face, et il doit placer un pied en arrière et le faire reposer sur les orteils. Il doit ensuite contracter les muscles du bras ainsi que les muscles des épaules, le haut et le bas du dos, ainsi que les cuisses et les mollets.

### **5. Déploiement des dorsaux de dos**

Debout, dos aux juges, le compétiteur doit placer ses mains sur sa taille avec les coudes éloignés sur le côté, et il doit avoir les jambes et les pieds en ligne avec 15 cm d'écart. Il doit ensuite contracter et déployer autant que possible les grands dorsaux. Le compétiteur doit faire l'effort de positionner et de contracter ses deux mollets de la même façon afin que les juges puissent estimer leur degré de symétrie. Il est strictement interdit au compétiteur de tricher sur la position de son buste afin d'accentuer la contraction des grands fessiers.

### **6. Triceps de côté**

Le compétiteur a le libre choix du côté (gauche ou droit) pour effectuer cette pose, ceci afin d'afficher son meilleur bras. Il doit tenir de profil le bras choisi face au juge et positionner les deux bras en arrière du dos, soit en liant les doigts, ou soit en saisissant le poignet du bras mis en valeur avec la main du bras caché en arrière. La jambe la plus éloignée des juges doit être pliée au niveau du genou et placée légèrement en arrière, et reposer en appui sur les orteils. Le compétiteur doit exercer une nette contraction du triceps du bras mis en valeur face aux juges. Dans le même temps il doit également bomber et contracter les muscles de la poitrine, ainsi que les abdominaux, les muscles de la cuisse, et les mollets.

### **7. Abdominaux-cuisses**

Debout face aux juges, le compétiteur doit placer ses deux bras derrière sa tête, et placer une jambe en avant, ou garder les deux jambes et les pieds en ligne avec un écart de 15 cm environ. Il doit ensuite contracter les abdominaux en "crunchant" très légèrement le buste vers l'avant. Dans le même temps, il doit contracter les muscles de la cuisse afin d'en faire ressortir les groupes musculaire antérieurs.