



## I. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

### 1. VORAUSSETZUNG

Teilnahmeberechtigt ist nur der Inhaber einer IFBB-Starterlizenz. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem der IFBB angeschlossenen Studios. Zu Hause trainierende können beim nächstgelegenen IFBB Studio Passiv-Mitglied werden.

### 2. TEILNAHME-BERECHTIGUNG

An Nationalen Meisterschaften dürfen nur deutsche Staatsangehörige teilnehmen, bei Regional-Meisterschaften nur Aktive mit entsprechendem Wohnsitz. Bei **überregionalen Meisterschaften** auf deutschem Boden **können auch Ausländer mit Wohnsitz in Deutschland teilnehmen.**

Ausländer ohne Wohnsitz in Deutschland müssen den Nachweis erbringen, dass sie Mitglied bei dem der IFBB angeschlossenen nationalen Verband ihres Heimatlandes sind.

### 3. ANMELDUNG

Anmeldeschluss ist mindestens 8 Tage vor Wettkampfbeginn. Die Anmeldung erfolgt durch das Studio, bei nationalen Meisterschaften und Qualifikationen durch den zuständigen Landesverband.

Die Entsendung deutscher Teilnehmer zu im Ausland ausgetragenen internationalen Meisterschaften erfolgt ausschließlich durch den Bundesverband ( DBFV e.V./ IFBB ).

## II. EINTEILUNG

Bei regionalen und nationalen Meisterschaften erfolgt die Klasseneinteilung nach einer Körperindexformel:

**Körpergröße minus 100 = Wettkampfgewicht**

1. Bis 170.0 cm: (Körpergröße - 100)
2. 170.1 cm bis 178.0 cm: (Körpergröße - 100) + 2 kg
3. 178.1 cm bis 186,0 cm : (Körpergröße - 100) + 4 kg
4. Über 186,0 cm: (Körpergröße - 100) + 6 kg

**Beispiel: Körpergröße 174 cm = (174 - 100) + 2 kg = Maximum 76 kg. Ein Athlet mit einer Körpergröße von z.B. 174 cm darf also nicht mehr als 76 kg wiegen. .**

### Masters

National und International gelten Teilnehmer als Masters, wenn im Kalenderjahr das 40. Lebensjahr erreicht wird. Masters können auch in der Männerklasse starten. Einteilung wie oben.

## III. VERANSTALTUNG

### 1. EINSCHREIBEN

Die Teilnehmer müssen sich rechtzeitig an dem vom Veranstalter angegebenen Ort bei den vom Veranstalter bestimmten Personen melden. **Jeder Teilnehmer wird im Posing-Slip gewogen und gemessen.** Wird beim Wiegen das Limit entsprechend seiner Körpergröße überschritten, so erhält der betreffende Aktive maximal 30 Minuten Zeit, um das erforderliche Gewicht zu erreichen.

Falls Teilnehmer das Gewichtlimit überschreiten oder das Wiegen innerhalb der zeitlichen Grenzen versäumen, kann der Aktive in der entsprechenden Body-Klasse starten.

Nach Zuteilung der Startnummer muss jeder Teilnehmer die für seine Einzelkür obligatorische, bespielte CD abgeben.

**Es ist nicht möglich, zusätzlich in den Männer-Bodybuildingklassen zu starten.**



## 2. VERHALTENSREGELN

Jeder Teilnehmer muss einen sauberen, einfarbigen Posing-Slip tragen. In der Taille muss mindestens 1 cm Stoff vorhanden sein. Schmuckstücke, die am Körper getragen werden sind spätestens vor Betreten der Bühne abzunehmen (Uhren, Amuletts, Ketten, Ohrringe, Piercings etc.).

Bitte vergessen sie auch nicht, die Schuhe auszuziehen und eventuell den Kaugummi aus dem Mund zu nehmen, Die moderate Verwendung von Öl ist gestattet.

Die Verwendung von abwischbarer Farbe wie Dream Tan u.a., glänzenden (z.B. Bronzeeffekt, Flitter) Cremes oder Öl ist untersagt.

Trinken auf der Bühne ist nicht gestattet.

Das kurzzeitige Verlassen des Teilnehmerfeldes ist nur auf Anordnung der Wettkampfleitung erlaubt. Den Anordnungen des technischen Personals und des Wettkampfleiters ist unbedingt Folge zu leisten.

### a) Vorentscheidung

#### **Eliminations-Runde**

Bei mehr als 15 Teilnehmern pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmer. Bei einer großen Teilnehmerzahl kann die Klasse in 2 Gruppen aufgeteilt werden.

Nach der Beurteilung der **Vorder- u. Rückenansicht** führen die Athleten in Gruppen von **5 Teilnehmern** gemeinsam die **7 Pflichtposen** durch. Es können sich maximal 15 Teilnehmer für das Semi-Finale qualifizieren.

## SEMI-FINALE

### **Runde 1 - Line up - ( 4 Körperdrehungen )**

Falls keine Eliminations-Runde nötig ist, beginnt die Bewertung mit dem Aufstellen der Teilnehmer in numerischer Reihenfolge. Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich alle Teilnehmer nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn zunächst zur Seitenansicht links, dann zur Rückenansicht, weiter zur Seitenansicht rechts und schließlich wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

#### **Körperhaltung**

**Vorder- und Rückenansicht:** geschlossene Füße, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, Arme parallel zum Körper halten, Ellenbogen leicht gebeugt, keine Posen (auch nicht andeutungsweise)!

**Seitenansicht:** Beine parallel, geschlossene Füße, Armhaltung möglichst parallel zum Körper, Ellenbogen können leicht gebeugt sein, Hände im Bereich der Oberschenkel, Blick gerade aus.

**Bewertungsrichtlinien:** Symmetrie, Harmonie, Proportion, Gesamteindruck, allgemeine Körperpflege, gleichmäßige Bräunung, Ausstrahlung, athletische Erscheinung.

### **Runde 2 - Vergleichsposen -**

Alle Teilnehmer treten nun zum Bühnenhintergrund zurück. Jeder Kampfrichter kann nun 3-5 Athleten zu Vergleichen in den 7 Pflichtposen herausrufen.

Jede Teilnehmer muss mindestens einmal aufgerufen werden.

#### **Pflichtposen :**

1. Pose - Doppelbizeps - Vorderseite
2. Pose - Latissimus von vorne
3. Pose - Seitliche Brustpose
4. Pose - Doppelbizeps - Rückenseite
5. Pose - Latissimus- Rückenseite
6. Pose - Seitliche Trizepspose
7. Pose - Bauch und Beine (Arme hinter dem Kopf)

**Körperhaltung:** Sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein.

**Bewertungsrichtlinien:** Gleichmäßige Muskelentwicklung, Muskulosität, Muskelteilung, Proportion, sportlich-athletische Erscheinung, exakte Ausführung der Posen, Ausstrahlung.



### b) Abendveranstaltung

## FINALE

### Runde 3 - Vergleiche und Posedown -

#### a) Klassensieg

Im Finale wird endgültig der Sieger ermittelt. Die besten sechs Teilnehmer jeder Klasse sind für das Finale qualifiziert. Nach einem kurzem Line up führen alle Finalteilnehmer gemeinsam die 7 Pflichtposen - zweimal mit unterschiedlichen Positionen - durch. Anschließend erfolgt das gemeinsame Posedown. Im Posedown (60 Sekunden) zeigen die Finalisten beliebige Posen, ihre Kür oder Variationen daraus.

### Runde 4 - Kür -

Jeder Teilnehmer zeigt anschließend seine Posingkür. Nach 60 Sekunden wird die Musik ausgeblendet und der Athlet muss dann sofort die Bühne verlassen.

#### **Bewertungsrichtlinien-Kür-:**

Akzeptabel ist jede Pose, die in irgendeiner Weise die Körperentwicklung zeigt. Saubere Ausführung der individuellen Posen und deren Variationen, möglichst optimale Ausschöpfung der Kür gemäß den gegebenen Anlagen, Kreativität in der Gestaltung der Kür, Übergänge bei den einzelnen Posen, Bewegungsablauf insgesamt, Umsetzung der Musik in Bewegung, Gesichtsausdruck (nicht zur Grimasse verzerrt). **Die Kür kann auch Aerobic- oder Kraffelemente enthalten.**

Bewertet wird der Gesamteindruck der Darbietung unter Berücksichtigung von Muskulosität, Proportion und sportlich-athletischer Erscheinung.

## 4. KAMPFGERICHT UND AUSWERTUNG

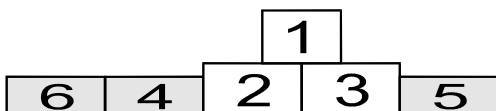
Das Kampfgericht kann aus 5, 7 oder 9 Kampfrichterinnen und Kampfrichtern bestehen. Jeder Teilnehmer erhält gemäß den Bewertungskriterien pro Runde von den Kampfrichtern eine Platzziffer. Für einen 1. Platz die Platzziffer 1, für einen 2. Platz die Platzziffer 2 usw. Die beste und schlechteste Platzziffer wird gestrichen (bei 9 Kampfrichtern die zwei besten und zwei schlechtesten Platzziffern) und die verbleibenden addiert. Der Athlet mit der niedrigsten Platzziffer ist Sieger.

## 5. VERLETZUNG DER VERHALTENSREGELN

- Bei wiederholter Missachtung der Anordnungen des Wettkampfpersonals, der Wettkampfleitung oder des Hauptkampfrichters sowie bei wiederholter, unkorrekter Ausführung von Pflichtposen oder jede Art eines Verhaltens, das den ordnungsgemäßen Ablauf des Wettkampfs stört, kann mit Platzzifferzuschlag oder Ausschluss bestraft werden.
- Beschwerden können beim Hauptkampfrichter oder an den Wettkampfleiter gerichtet werden.

## 6. SIEGEREHRUNG

Achten Sie bitte genau darauf, dass Sie sich bei der Siegerehrung zum einen sportlich fair verhalten und zum anderen die richtige Position einnehmen. Begonnen wird mit dem 6. Platz. Er ist vom Publikum aus gesehen auf der Bühne links außen - 5. Platz rechts außen, 4. Platz innen neben der Sechsten, 3. Platz innen neben der Fünften, 2. Platz in der Mitte links, 1. Platz in der Mitte rechts.





## **7. DOPINGKONTROLLEN**

Kontrollen werden gemäß der Dopingbestimmung des DBFV e.V.-, bei Qualifikationen zu Wettkämpfen wie Europa- und Weltmeisterschaften werden Dopingtests nach Richtlinien der IFBB, des Internationalen Olympischen Komitees und der NADA durchgeführt.

Athleten mit sichtbaren, auf Anabolikamissbrauch rückzuführenden externe Merkmalen wie Akne, Gynäkomastie oder andere negative Merkmale werden zurückgestuft.

Bei offensichtlicher Applikation von Synthol (Öl) oder ähnlichen Substanzen wird der Teilnehmer nicht mehr zum Finale zugelassen !

Dieses Reglement tritt ab 2011 in Kraft

© DBFV e.V. 02.11