



### 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

#### 1. Nach Alter

##### a) Jugend

Wettkämpfe sind ab 16 Jahre erlaubt. Als Jugendliche gelten Teilnehmer bis einschließlich 18 Jahre.

##### b) Junioren

National und International gelten Teilnehmer als Junioren, wenn sie im Kalenderjahr das 23. Lebensjahr erreichen und alle jüngeren. Junioren können auch in der Männerklasse starten. Doppelstarts sind nicht möglich.

##### c) Männer

Teilnehmer gelten ab dem 23. Lebensjahr als Männer.

##### d) Masters

National und International gelten Teilnehmer als Masters, wenn im Kalenderjahr das 40., 50., oder 60. Lebensjahr erreicht wird. Masters können auch in der Männerklasse starten.

#### 2. Nach Gewichtsklassen

Bei regionalen und nationalen Meisterschaften sind folgende Gewichtsklassen zugelassen:

##### a) Jugend

Klasse I bis 70 kg  
Klasse II über 70 kg

##### c) Männer

Klasse I bis 70 kg  
Klasse II bis 80 kg  
Klasse III bis 90 kg  
Klasse IV bis 100 kg  
Klasse V über 100 kg

##### b) Junioren

Klasse I bis 75 kg  
Klasse II über 75 kg

##### d) Masters

Klasse I bis 70 kg  
Klasse II bis 80 kg  
Klasse III bis 90 kg  
Klasse IV über 90 kg  
Klasse über 50 Jahre, über 60 Jahre  
Regional kann die bisherige Regelung (bis 80 kg, über 80 kg) angewendet werden

Bei weniger als 3 Teilnehmern sollen die Klassen zusammengelegt werden.



### III. VERANSTALTUNG

#### 1. EINSCHREIBEN

Die Teilnehmer müssen sich rechtzeitig an dem vom Veranstalter angegebenen Ort bei den vom Veranstalter bestimmten Personen melden. Während des Einschreibens wird jeder Teilnehmer im Posing-Slip gewogen. Wird beim Wiegen das Limit für eine Gewichtsklasse überschritten, so erhält der betreffende Aktive maximal 30 Minuten Zeit, um das erforderliche Gewicht zu erreichen.

Teilnehmer, die das Wiegen innerhalb der zeitlichen Grenzen für ihre Gewichtsklasse versäumen, werden ausgeschlossen oder müssen, wenn zeitlich möglich, in der nächst höheren Klasse starten.

**Jugendliche, Junioren und Masters** müssen beim Einschreiben einen entsprechenden Altersnachweis erbringen.

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

#### 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, Ohringe 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. Bronzoeffekt, 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.

#### 3. TECHNISCHER ABLAUF DER BEWERTUNG

##### 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 (siehe Seite 3) durch.

Es können sich maximal 15 Teilnehmer für das Semi-Finale qualifizieren. Bedingt durch eventuell gleiche Platzziffern können auch weniger Teilnehmer zugelassen werden.

#### SEMI-FINALE

##### **Runde 1 - Line up -**

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

**Körperhaltung:** geschlossene Füße, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, keine Muskelkontraktionen, Ellenbogen leicht gebeugt, keine Posen (auch nicht andeutungsweise)

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



### **Runde 2 - Vergleichsposen –**

Alle Teilnehmer treten nun zum Bühnenhintergrund zurück. Jeder Kampfrichter kann nun 2-5 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:** Muskelmasse, Muskulosität, Muskelteilung, Proportion, 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:**

Saubere Ausführung auch 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) Gesamteindruck unter Berücksichtigung von Muskulosität, Masse und Proportion.

#### **b) Gesamtsieg**

National wird ein Gesamtsieger ermittelt. Die Klassensieger führen nach einem kurzen Line up gemeinsam die 7 Pflichtposen durch und zeigen dann im Posedown (60 Sekunden) beliebige Posen, ihre Kür oder Variationen daraus.



#### 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.

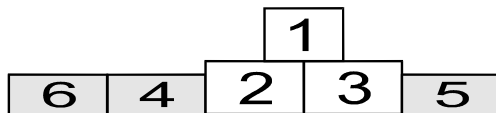
Die beste und schlechteste Platzziffer wird gestrichen (bei 9 Kampfrichtern die zwei besten und zwei schlechtesten Platzziffern) und die verbleibenden addiert. Der Athlet mit der niedrigsten Platzziffer ist Sieger.

#### 5. VERLETZUNG DER VERHALTENSREGELN

- Bei wiederholter Missachtung der Anordnungen des Wettkampfpersonals, der Wettkampfleitung oder des Hauptkampfrichters sowie bei wiederholter, unkorrekter Ausführung von Pflichtposen oder jeder Art eines Verhaltens, das den ordnungsgemäßen Ablauf des Wettkampfs stört, kann mit Platzzifferzuschlag oder Disqualifikation bestraft werden.
- Beschwerden können an den 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, der vom Publikum aus gesehen links außen steht. 5. Platz rechts außen, 4. Platz innen neben dem Sechsten, 3. Platz innen neben dem 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.

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

Dieses Reglement tritt ab 2012 in Kraft