



# Wettkampfbekleidung Fitness – Figur

(Stand August 2021)



## Wettkampfbekleidung

### Wettkampfbekleidung (für Vorwahl und Finale)

In allen Wertungsrunden wird Wettkampfbekleidung getragen, die folgenden Kriterien entsprechen muss:

1. In allen Runden wird ein **2-teiliger** Bikini getragen.  
Der Stoff ist undurchsichtig. Farbe, Muster, Stoff Art, Ornamente und Stil des Bikinis sind frei wählbar.
2. Das Bikini-Unterteil muss **1/2 des Glutaeus Maximus** und die komplette Vorderseite des Intimbereichs (Venushügel) bedecken. Strings sind streng verboten.
3. High Heels werden getragen, mit einer maximalen Absatzhöhe von **12 cm**. Im Vorderfuß darf **kein Plateau** vorliegen. Die maximale Höhe der Sohle (inkl. Innensohle) darf **1 cm** betragen.
4. Die Wettkampfbekleidung wird bei der offiziellen Registrierung kontrolliert.

### Wertungsrunden

Der Wettkampf unterteilt sich in die folgenden Wertungsrunden

- Vorwahl: evtl. Eliminationsrunde mit Vierteldrehungen
- Vorwahl: Runde 1 mit Vierteldrehungen und Vergleichen
- Finale: Runde 2 mit I-Walk und Vierteldrehungen

### Vorwahl

#### Ablauf

Bei 6 oder weniger Athletinnen kann die Vorwahl entfallen. Die Entscheidung trifft der Hauptkampfrichter. Sie wird nach der Registrierung bekannt gegeben und im Ablaufplan der Veranstaltung berücksichtigt.

1. Runde 1  
Das gesamte Line up wird in numerischer Reihenfolge in einer Linie auf die Bühne gebracht.  
Danach wird jede Athletin einzeln vorgestellt.
2. Das Line up wird in zwei gleich große Gruppen seitlich an der Bühne aufgeteilt, so dass die Mitte der Bühne für Vergleiche frei bleibt. Das Line up wird gleichmäßig im Bühnenhintergrund auf einer Linie verteilt; bei größeren Gruppen können die Athletinnen auch in mehreren Reihen aufgestellt werden.

Im Line up wird davor gewarnt, eine angespannte Haltung (ähnlich einer Bodybuilding-Pose) einzunehmen, die die Muskulosität zum Vorschein bringt.

Line up bedeutet, dass die Athletin aufrecht in der Frontansicht zum Kampfgericht steht, eine Hand in der Hüfte und ein Bein seitlich ausgestellt, das Körpergewicht auf das andere Bein verlagert hat. Der zweite Arm hängt seitlich vom Körper. Kopf und Augen sind nach vorne gerichtet, die Schultern zurück, „Brust raus und Bauch rein“. Auf das Kommando „Line up“ soll diese Frontansicht eingenommen werden.

3. In numerischer Reihenfolge werden in Gruppen die Vierteldrehungen – **Präsentation siehe unten** - durchgeführt. Wenn die endgültige Pose eingenommen wurde, verweilen die Athletinnen in der jeweiligen Pose ohne weitere Bewegungen (keine „Winkearme oder Propellerbewegungen“)
4. Alle Kampfrichter geben ihren individuellen Vorschlag für ihre Top 5 Athletinnen zum Hauptkampfrichter. Basierend darauf ruft der Hauptkampfrichter die erste Gruppe von Athletinnen zur Mitte zum 1. Vergleich. Die folgenden Vergleiche werden analog dem 1. Vergleich abgehalten. Der Hauptkampfrichter kann die Anzahl der Vergleiche bestimmen, zumindest aber bis alle Athletinnen einmal in einem Vergleich waren.
5. Alle Vergleiche finden in der Bühnenmitte statt.
6. Nach dem letzten Vergleich bilden alle Athletinnen ein Line up in numerischer Reihenfolge bevor sie die Bühne verlassen.

### Finale

## Ablauf

Die Top 6 Athletinnen aus der Vorwahl erreichen das Finale, das aus einer Wertungsrunde besteht:  
I-Walk and Vierteldrehungen

1. Die Finalistinnen werden in numerischer Reihenfolge einzeln auf die Bühne gerufen und präsentieren ihren I-Walk nacheinander – **Präsentation siehe unten** -
2. Die Finalistinnen werden danach in einer Linie in numerischer Reihenfolge zur Bühnenmitte gebracht.
3. Die Finalistinnen führen nach Ansage des Hauptkampfrichters gemeinsam die Vierteldrehungen durch.
4. Vierteldrehung nach rechts zur Seitenansicht (linke Seite des Körpers zeigt zum Kampfgericht)
5. Vierteldrehung nach rechts zur Rückenansicht
6. Vierteldrehung nach rechts zur Seitenansicht (rechte Seite des Körpers zeigt zum Kampfgericht)
7. Vierteldrehung nach rechts zur Frontansicht: Die Athletinnen drehen sich ein letztes Mal und zeigen ihre Frontansicht.

Der Bühnenverantwortliche wechselt die Position der Athletinnen im Line up durch und der Hauptkampfrichter lässt erneut die Vierteldrehungen durchführen.

Danach verlassen die Athletinnen gemeinsam die Bühne und warten auf die Siegerehrung.

## Bewertungskriterien und Kampfrichtervorgaben

Da Muskulosität und Muskelqualität nicht zu den Bewertungskriterien gehören, wird bei der Bewertung auf einen harmonischen, gut proportionierten, klassisch weiblichen Körperbau mit einer guten Haltung Wert gelegt. Korrekte anatomische Strukturen (Verhältnis von Gliedmaßen zum Rumpf, gerade Beine – weder X- noch O-Beine) sind die Voraussetzung. Zu den Schlüsselfaktoren gehört die Bewertung der Proportionen sowohl vertikal (Oberkörper zu Beinlänge) als auch horizontal (Hüfte zu Taille zu Schultern).

Die Bewertung umfasst die komplette Figur bzw. die Gesamterscheinung.

Beginnend mit einem generellen Eindruck der Figur, soll die gesamte Körperentwicklung, die Form und die Präsentation die Wertung umfassen, ebenso wie die Fähigkeit der Athletin sich mit Selbstbewusstsein, Haltung/Balance und Anmut zu präsentieren.

Die Körperentwicklung wird nach dem Level der Muskelentwicklung bewertet, die man durch ernsthaftes Training und Ernährung erreicht. Die Muskulatur der Körperpartien soll straff hervortreten, der Körperfettanteil reduziert sein.

Die Bewertung beinhaltet ebenso die Beschaffenheit und die Festigkeit der Haut. Die Haut soll glatt sein und gesund aussehen. Haare und Makeup runden das „Gesamtpaket“ der Athletin auf der Bühne ab.

Das Kampfgericht bewertet wie gut die Athletin ihre körperliche Entwicklung in der Bewegung präsentieren kann. Dabei wird die Eleganz des Gangbildes (I-Walk) bewertet, ebenso wie die Eleganz der Bewegungen, der Posen/Körperhaltung, die Ausstrahlung, die Bühnenpräsenz, der Rhythmus und die Persönlichkeit.

Die Bewertung durch die Kampfrichter umfasst den gesamten Zeitraum von dem Moment an, ab dem die Athletin die Bühne betritt bis sie die Bühne wieder verlässt. Zu allen Zeiten muss die Athletin ambitioniert ihr Gesamtpaket vorstellen.

Der allgemeine Eindruck soll Haltung, Femininität und Selbstvertrauen ausstrahlen. Ganz besonders wenn die Athletinnen den I-Walk im Finale durchführt, im Line up steht und während der Vierteldrehungen.

Der Gesamteindruck der Fitness Figur ist allerdings „etwas mehr und schärfer“ als in der Klasse Bikini-Fitness-Klasse.

Weder deutliche Muskelteilung noch Striche sollen sichtbar sein; auch eine zu deutliche Muskelentwicklung und eine zu starke Körperfettreduktion sind nicht erwünscht.

Extreme Muskulosität, Vaskularität, Definition und deutlich sichtbare Muskelteilung sowie Härte (oder heruntergehungertes Aussehen) sind nicht akzeptabel bei einer Fitness-Figur-Athletin.

Athletinnen, die dennoch diese Merkmale aufweisen, müssen mit einer Rückstufung durch das Kampfgericht rechnen.

### **Kampfrichtervorgaben**

Es soll die Körperhaltung und das Verhalten der Athletin über den gesamten Zeitraum ihrer Bühnenpräsenz bewertet werden.

Allerdings müssen die Kampfrichter sicherstellen, dass die Athletinnen in der Runde 2 von einer neuen Perspektive, unbeeinflusst von Runde 1 bewertet werden.

Die Kampfrichter werden eindringlich daran erinnert, dass dies nicht die Frauen-Physique-Klasse ist.

Die Athletinnen sollten in Wettkampfform sein, aber nicht erwünscht ist:

- deutliche Muskelteilung
- Muskeldefinition ("Streifen")
- Sehr niedriger Körperfettgehalt
- Trockenheit oder Dichte sowie
- Muskelgröße und -qualität die in Bodybuilding Kategorien zu sehen sind.

Jede Teilnehmerin, die diese Merkmale aufweist, muss mit einer Abwertung durch das Kampfgericht rechnen.

### **Präsentation der Vierteldrehungen sowie des I-Walks in der Fitness-Figur- Klasse**

Athletinnen, die die vorgeschriebenen Positionen nicht korrekt einnehmen, werden durch den Hauptkampfrichter nochmals dazu aufgefordert.

Nachdem die Athletinnen die jeweilige vorgeschriebene Position eingenommen haben, verharren sie in dieser ohne weitere Bewegungen (keine „Winkearme oder Propellerbewegungen“).

#### **Vorderansicht:**

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen zusammen, Fußspitzen leicht, in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück. Die Arme befinden sich seitlich an der Körpermitte mit leicht angewinkelten Ellenbogen, Daumen und Finger zusammen, die Handflächen zeigen zum Körper und befinden sich ca. 10 cm vom Körper entfernt. Handgelenke leicht nach innen gekippt

Athletinnen, die nicht korrekt stehen, werden vom Hauptkampfrichter zur vorgeschriebenen Einnahme der Ansicht erneut aufgefordert.

#### **Viertel Drehung nach rechts zur Seitenansicht: (Linke Seite zum Kampfgericht):**

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen zusammen, Fußspitzen leicht, in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück.

Der linke Arm wird leicht in hinter der Körperlinie gehalten mit leicht geknicktem Ellenbogen, Daumen und Finger sind zusammen, die Handfläche zeigt zum Körper im Handgelenk leicht nach innen gekippt. Der rechte Arm wird leicht vor der Körpermitte gehalten, mit leicht geknicktem Ellenbogen, Daumen und Finger sind zusammen, die Handfläche zeigt zum Körper im Handgelenk leicht nach innen gekippt. Diese Position der Arme führt dazu, dass der

Oberkörper automatisch eine Linksdrehung erfährt, die nicht zwanghaft verstärkt werden muss. Die linke Schulter ist dabei etwas niedriger, die rechte etwas erhöht.

Athletinnen, die nicht korrekt stehen, werden vom Hauptkampfrichter zur vorgeschriebenen Einnahme der Ansicht erneut aufgefordert.

#### **Vierteldrehung nach rechts zur Rückenansicht:**

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen zusammen, Fußspitzen leicht, in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück. Die Arme befinden sich seitlich an der Körpermitte mit leicht angewinkelten Ellenbogen, Daumen und Finger zusammen, die Handflächen zeigen zum Körper und befinden sich ca. 10 cm vom Körper entfernt. Handgelenke leicht nach innen gekippt

Athletinnen, die nicht korrekt stehen, werden vom Hauptkampfrichter zur vorgeschriebenen Einnahme der Ansicht erneut aufgefordert.

#### **Vierteldrehung nach rechts (Rechte Seite zum Kampfgericht):**

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen zusammen, Fußspitzen leicht, in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück.

Der rechte Arm wird leicht in hinter der Körperlinie gehalten mit leicht geknicktem Ellenbogen, Daumen und Finger sind zusammen, die Handfläche zeigt zum Körper im Handgelenk leicht nach innen gekippt. Der linke Arm wird leicht vor der Körpermitte gehalten, mit leicht geknicktem Ellenbogen, Daumen und Finger sind zusammen, die Handfläche zeigt zum Körper im Handgelenk leicht nach innen gekippt. Diese Position der Arme führt dazu, dass der Oberkörper automatisch eine Rechtsdrehung erfährt, die nicht zwanghaft verstärkt werden muss. Die rechte Schulter ist dabei etwas niedriger, die linke etwas erhöht.

Athletinnen, die nicht korrekt stehen, werden vom Hauptkampfrichter zur vorgeschriebenen Einnahme der Ansicht erneut aufgefordert.

#### **Ausführung des I-Walks**

Die jeweilige Athletin geht nach vorne in die Bühnenmitte, stoppt dort und zeigt auf dieser Stelle die vier Vierteldrehungen.

Danach geht die Athletin zum Line up in den seitlichen Bühnenhintergrund.