



# Wettkampfbekleidung Frauen – Physique

(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 Gluteus Maximus** und die komplette Vorderseite des Intimbereichs (Venushügel) bedecken. Strings sind streng verboten.
3. Es werden keine Schuhe getragen
4. Die Wettkampfbekleidung wird bei der offiziellen Registrierung kontrolliert.

### Wertungsrunden

Der Wettkampf unterteilt sich in die folgenden Wertungsrunden

- Vorwahl: evtl. Eliminationsrunde
- Vorwahl: Runde 1 mit Vierteldrehungen und Vergleichen
- Finale: Runde 2 mit Vierteldrehungen und Vergleichsposen und  
Finale: Runde 3 mit dem Kürvortrag (Länge: 1 Minute)

### Vorwahl

#### Ablauf

Bei sechs 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.

Während des Line up's soll keine angespannte Haltung mit abgespreizten Armen eingenommen werden, die besondere Muskulosität zeigt. Die Athletinnen stehen aufrecht mit Blick zum Kampfgericht. Die Arme hängen seitlich am Körper, die Füße stehen zusammen. Kopf und Augen gerade aus, Schultern zurück, Brust raus, Bauch rein.

3. In numerischer Reihenfolge werden jetzt in Gruppen die vier Vergleichsposen in der Bühnenmitte durchgeführt.

Diese sind:

- Front Doppelbizeps (Arme in Schulterhöhe, Hände geöffnet)
- Seitliche Brustpose
- Rückenansicht Doppelbizeps (Arme in Schulterhöhe, Hände geöffnet)
- Seitliche Trizepspose

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. Hier werden nun vor den Pflichtposen auch die Vierteldrehungen durchgeführt. 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.

Die Vierteldrehungen werden wie folgt benannt (beginnend in der Frontansicht)

- Vierteldrehung nach rechts (linke Seitenansicht)
- Vierteldrehung zur Rückenansicht
- Vierteldrehung nach links (rechte Seitenansicht)
- Vierteldrehung zur Frontansicht

Eine genaue Beschreibung der Vierteldrehungen und Pflichtposen findet man unterhalb der Bewertungskriterien.

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 zwei Wertungsrunden besteht:

**Finale: Runde 2 mit Vierteldrehungen und Vergleichsposen und**

**Finale: Runde 3 mit dem Kürvortrag (Länge: 1 Minute)**

### Finale: Runde 2 mit Vierteldrehungen und Vergleichsposen

Die 6 Finalistinnen werden in einer Linie in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gebracht und vorgestellt.

1. Die Finalistinnen führen die vier Vierteldrehungen und die vier Pflichtposen gemeinsam, zeitgleich in der Bühnenmitte durch. Nach der vierten Pflichtpose wird die Reihenfolge der Athletinnen vom Hauptkampfrichter getauscht und die Vierteldrehungen und Pflichtposen erneut durchgeführt.
2. Direkt im Anschluss an die Pflichtposen fordert der Hauptkampfrichter zu einem 30-60 sekündigen Posedown mit einer Musik, die der Organisator wählt. **Dieser Teil der Runde 2 wird nicht bewertet.**
3. Nach dem Posedown bilden die Finalistinnen noch einmal ein Line up in numerischer Reihenfolge bevor sie die Bühne verlassen

### Finale: Runde 3 mit dem Kürvortrag (Länge: 1 Minute)

1. In numerischer Reihenfolge absolviert jede einzelne der 6 Finalistinnen ihren individuellen Kürvortrag von maximal 60 Sekunden Dauer zu einer Musik ihrer Wahl. **Diese Runde wird gewertet.**

2. Requisiten sind nicht erlaubt.

3. Zur Kür wird ein Bikini getragen, der die gleichen Kriterien wie in den anderen Runden erfüllt

### Bewertungskriterien und Kampfrichtervorgaben

Die Kampfrichter sollen zuerst die weiblich-athletische Gesamterscheinung beginnend vom Kopf abwärts bewerten und im Ganzen einbeziehen.

In die Bewertung gehen neben dem allgemeinen Eindruck der Erscheinung auch Kriterien wie die athletische Entwicklung der gesamten Muskulatur, eine ausbalancierte, symmetrische Körperentwicklung, der Zustand der Haut/Hautstraffheit, die Haare / Make Up sowie die Fähigkeit der Athletin sich selbstbewusst auf der Bühne zu präsentieren.

Während der Vergleiche der Pflichtposen sollen die Kampfrichter zuerst auf die primär gezeigte Muskelgruppe achten. Dann jedoch wird die komplette Muskelentwicklung vom Kopf abwärts in allen Muskelpartien begutachtet. Dabei geht es sowohl um die Gesamterscheinung als auch um die symmetrische, ausgeglichene Entwicklung aller Muskelgruppen und Definition. Dabei muss immer die ausgeglichene Gesamtentwicklung und die Weiblichkeit im Auge behalten werden.

Dieselbe Vorgehensweise der Bewertung gilt für die Rückenansicht, wo die gesamte Rückenmuskulatur und rückwärtige Beinmuskulatur inkl. der Waden bewertet wird.

Die Bewertung der Runde 2 im Finale erfolgt nach den gleichen Kriterien wie die Runde 1. Allerdings müssen die Kampfrichter sicherstellen, dass hier eine faire, **neue** Bewertung erfolgt anhand der aktuellen Form, die im Finale präsentiert wird und nicht die Wertungen aus der Vorwahl einfach übernommen werden.

### **Das Finale - Runde 3 „Kür“ - wird nach folgenden Kriterien bewertet:**

Jeder Kampfrichter soll die Kür hinsichtlich Muskulosität, Definition, Stil und Anmut, persönlicher Note, athletischer Koordination und der Gesamtleistung bewerten.

“Mondposen” (nach vorne beugen und den Hintern zum Kampfgericht strecken) oder das Hochziehen der Posinghose in den Schritt, so dass der Gluteus maximus zu sehen ist, sind verboten.

Gewünscht wird eine flüssige, gut choreografierte Kür. Die Kampfrichter werden daran erinnert, dass in dieser Runde sowohl die Kür als auch die Körperentwicklung zusammen in die Bewertung eingehen.

### **Allgemeine Kriterien für diese Klasse:**

Die Kampfrichter werden eindringlich daran erinnert, dass sie bei der Frauen Physique Klasse keine Bodybuildingklasse wie es sie früher im Frauen Bodybuilding gab, bewerten!

Die in den damaligen Frauenbodybuildingklassen gebrachte Form mit ausgeprägter Muskulosität, Vaskularität, Definition und Härte ist für eine Physique-Athletin nicht erwünscht, nicht akzeptabel und muss zu einer Abwertung führen.

Das Gesamtbild soll Eleganz, Weiblichkeit und Selbstvertrauen demonstrieren. Das gilt natürlich besonders, wenn die Athletin sich im Line up, während der Vierteldrehung oder der Vergleiche befindet.

Der Körperbau sollte in Bezug auf den Grad der Muskelentwicklung beurteilt werden, der durch sportliche Leistung und strikte Ernährung erreicht werden kann. Die Muskelgruppen sollten ein rundes und festes Aussehen mit geringem Fettanteil aufweisen. Der Körperbau sollte weder übermäßig muskulös noch übermäßig fettfrei sein und sollten frei von übermäßiger Muskelteilung und Definition sein.

Athletinnen, die zu muskulös oder zu definiert sind, müssen abgewertet werden.

### **Präsentation der Vierteldrehungen**

#### **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.

#### **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.

### **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

### **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.

## **Präsentation der Pflichtposen:**

### **1. Doppel-Bizeps Frontansicht**

In der Frontansicht zu den Kampfrichtern stehend, mit den Beinen und Füßen in einer Linie und entweder dem rechten oder dem linken Bein zur Seite ausgestellt, heben die Athletinnen beide Arme auf Schulterhöhe und beugen sie in den Ellbogen. Die Hände sind geöffnet mit nach oben gerichteten Fingern. Außerdem sollen die Athletinnen versuchen so viele andere Muskeln wie möglich zu kontrahieren. Die Kampfrichter bewerten den gesamten Körper von Kopf bis Fuß.

### **2. Seitliche Brustpose**

Die Athletin kann für diese Pose ihre „bessere“ Seiten auswählen. Sie kann somit mit ihrer linken oder rechten Seite zu den Kampfrichtern stehen, den Oberkörper zum Kampfgericht leicht eingedreht. Kopf/Gesicht zu den Kampfrichtern, Bauch rein. Das Bein, das zu den Kampfrichtern zeigt wird gerade ausgestreckt und auf den Zehen aufgesetzt, das Knie bleibt durchgedrückt. Das Bein, das zum Bühnenhintergrund gerichtet ist, wird im Knie leicht eingeknickt, der Fuß steht flach auf dem Boden. Beide Arme werden gerade ausgestreckt, leicht vor dem Körper gehalten, Ellbogen nahezu geschlossen, Daumen und Finger zusammen, die Handfläche nach unten gerichtet und zusammen oder übereinander gehalten. Die Athletin kontrahiert dann die Brustmuskeln, den Trizeps und die Oberschenkelmuskulatur und zeigt durch Druck auf die Zehen die kontrahierten Wadenmuskeln an.

### **3. Doppel-Bizeps-Pose Rückenansicht**

Mit dem Rücken zum Kampfgericht stehend, beugt die Wettkämpferin die Arme wie in der Front Doppelbizeps Pose, hält die Hände geöffnet, stellt einen Fuß nach hinten aus, der auf den Zehen ruht. Sie kontrahiert die Muskulatur der Arme, der Schultern, des oberen und unteren Rückens, sowie der Oberschenkel und der Waden.

### **4. Seitliche Trizeps Pose**

Die Athletin kann für diese Pose eine der beiden Seiten wählen, um den "besseren" Arm zu zeigen. Sie steht seitlich zum Kampfgericht. Kopf/Gesicht zu den Kampfrichtern, Brust raus, Bauch rein. Die beiden Arme sind hinter dem Rücken, wobei sie den vorderen Arm mit der hinteren Hand am Handgelenk fasst. Der Arm, der zum Kampfrichtern zeigt, ist im Ellenbogen gerade gestreckt, mit offener Hand, Daumen und Finger zusammen, die Handfläche ist nach unten gerichtet und in horizontaler Position. Die Athletin übt Druck auf ihren vorderen Arm aus, wodurch sich der Trizeps kontrahiert. Das hintere Bein wird im Knie gebeugt und der Fuß steht flach auf dem Boden. Das den Kampfrichtern zugewandte Bein ist im Knie gerade ausgestreckt und berührt mit den Zehen den Boden.