



Wettkampffregeln

Bodybuilding



Wettkampfbekleidung (für Vorwahl und Finale)

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

Die Teilnehmer tragen eine einfarbige und blickdichte Posinghose. Die Farbe, der Stoff, die Beschaffenheit und der Stil der Hose sind dem Teilnehmer überlassen.

Die Hose muss mindestens $\frac{3}{4}$ des Gesäßes bedecken. Der vordere Bereich muss ebenfalls bedeckt sein und die Seite der Hose sollte mindestens 5 cm breit sein.

Die Verwendung von Polstern in der Hose ist verboten.

Wertungsrunden

Der Wettkampf unterteilt sich in die folgenden Wertungsrunden

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

Vorwahl

Ablauf

Bei 6 oder weniger Athleten 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 jeder Athlet 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 Athleten auch in mehreren Reihen aufgestellt werden.
3. In numerischer Reihenfolge werden jetzt in Gruppen die sieben Vergleichsposen in der Bühnenmitte durchgeführt.

Diese sind:

- Doppelbizeps Vorderansicht
- Latissimus
- Seitliche Brust
- Doppelbizeps Rückenansicht
- Latissimus
- Seitliche Trizepspose
- Bauch und Beine

Detaillierte Beschreibung der Pflichtposen findet man unten aufgeführt.

4. Alle Kampfrichter geben ihren individuellen Vorschlag für ihre Top 5 Athleten zum Hauptkampfrichter. Basierend darauf ruft der Hauptkampfrichter die erste Gruppe von Athleten 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 Athleten einmal in einem Vergleich waren.
5. Danach werden nach Aufforderung durch den Hauptkampfrichter die sieben Pflichtposen wie oben erwähnt, durchgeführt.
6. Alle Vergleiche finden in der Bühnenmitte statt.
7. Nach dem letzten Vergleich bilden alle Athleten ein Line up in numerischer Reihenfolge bevor sie die Bühne verlassen.

Finale

Ablauf

Die Top 6 Athleten aus der Vorwahl erreichen das Finale, das aus zwei Wertungsrunden besteht:

Finale: Runde 2 mit Vergleichsposen sowie dem Posedown

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

Finale: Runde 2 mit Vergleichsposen

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

1. Die 6 Finalisten führen die 7 Pflichtposen gemeinsam, zeitgleich in der Bühnenmitte durch. Nach der 7. Pflichtpose wird die Reihenfolge der Athleten vom Hauptkampfrichter getauscht und die 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, auf. **Dieser Teil der Runde 2 wird nicht bewertet.**
3. Nach dem Posedown bilden die Finalisten noch einmal ein Line up in numerischer Reihenfolge bevor sie die Bühne verlassen

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

Runde 3 folgt sofort auf die Runde 2

1. In numerischer Reihenfolge macht jeder Athlet eine individuelle Kür nach der Musik seiner Wahl. Diese Runde wird gewertet.
2. Akrobatikeinlagen sind streng verboten. Der Athlet darf nicht springen oder beide Beine vom Boden abheben, wenn er sonst mit keinem Körperteil den Boden berührt.
3. Requisiten dürfen nicht verwendet werden.
4. Sogenannte "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.
5. Die Wettkampfkleidung muss den gleichen Kriterien entsprechen wie in allen anderen Runden.

Bewertungskriterien und Kampfrichtervorgaben

Der Kampfrichter beurteilt zunächst das gesamte männlich-athletische Erscheinungsbild.

Diese Beurteilung sollte am Kopf beginnen und sich nach unten erstrecken, wobei der gesamte Körperbau berücksichtigt wird.

Bewertet werden der Gesamteindruck, die Muskelmasse, die gleichmäßige Entwicklung, die Muskeldichte und -definition sowie die Beschaffenheit der Haut und die Farbe; dazu gehören auch die Haare und Gesichtszüge, die athletische Gesamtentwicklung der Muskulatur, die Präsentation eines ausgewogenen, symmetrisch entwickelten Körpers sowie die Fähigkeit des Athleten, sich auf der Bühne sicher zu präsentieren.

Bei den Vergleichen der Pflichtposen soll der Kampfrichter zunächst die primär angezeigte Muskelgruppe betrachten. Dann wird jedoch der gesamte Körperbau vom Kopf nach unten bewertet: der allgemeine Eindruck, die Muskelmasse, eine ausgewogene Entwicklung, Muskeldichte und die Definition.

Die Vergleiche in den Pflichtposen dienen dazu, den besten Athleten herauszufinden hinsichtlich eines athletisch-ausgewogenem Körperbau, der Muskelqualität und der Definition.

Bewertung der Runde 3 (Kür)

Das Kampfgericht bewertet, wie der Athlet seinen Körper entsprechend zur Musik präsentiert.

Dabei bleibt das Augenmerk trotzdem weiter auf der Muskularität und der Definition. Dazu kommt der Stil, die persönliche Darbietung, athletische Koordination und die Gesamtleistung.

“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.

Gefragt ist eine flüssige, sportliche, gut-choreografierte Kür, die eine beliebige Anzahl von Posen enthält. Die Pflichtposen müssen enthalten sein.

Präsentation der Pflichtposen:

1. Doppelbizeps Vorderansicht

Mit dem Gesicht zum Kampfgericht und einem Bein leicht nach vorne und seitlich ausgestellt hebt der Athlet beide Arme schulterhoch und beugt sie im Ellenbogen.

Die Hände bilden eine Faust, die nach unten gedreht wird um volle Kontraktion im Bizeps und in der Unterarmmuskulatur zu erreichen.

Das sind die beiden Hauptmuskelgruppen, die in dieser Pose bewertet werden. Aber natürlich muss der Athlet alle anderen Muskelgruppen ebenfalls mit anspannen, weil das Kampfgericht, wie in jeder Pflichtpose ein Ganzkörperbewertung von Kopf bis Fuß vornimmt.

2. Latissimus

Der Athlet steht mit dem Gesicht in Richtung Kampfgericht. Die Füße stehen in einer Linie eng beieinander mit maximal 15 cm Abstand. Die Hände greifen oder die Fäuste drücken an der Hüfte in die Seiten und spannen den Latissimus auf. Gleichzeitig spannt der Athlet alle Muskulatur in der Vorderansicht an.

Die Posinghose darf nicht angefasst und hochgezogen werden!

Das Kampfgericht schaut zuerst danach ob der Athlet die Latissimusmuskulatur ordentlich anspannen und dabei eine V-Form im Oberkörper erreichen kann. Dann erfolgt aber wie in jeder Pose die Ganzkörperbewertung.

3. Seitliche Brust

Der Athlet kann die Seite frei wählen; dabei steht er seitlich zum Kampfgericht und beugt den zum Kampfgericht gewandten Arm im rechten Winkel an. Die Hand wird zur Faust geformt. Die andere Hand umfasst das Handgelenk. Das zum Kampfgericht gewandte Bein wird im Knie gebeugt und steht auf Zehenspitzen.

Die Brust wird möglichst weit aufgemacht und bei dem gebeugten Arm der Bizeps maximal angespannt. Das angewinkelte Bein kontrahiert besonders den Beinbizepsbereich durch Druck auf den Vorderfuß und zeigt gleichzeitig die Wadenmuskulatur.

4. Doppelbizeps Rückenansicht

Mit dem Rücken zum Kampfgericht winkelt der Athlet die Arme und Handgelenke so an wie in Doppelbizeps-Vorderansicht. Ein Bein wird nach hinten ausgestellt, der Fuß ruht auf den Zehenspitzen.

5. Latissimus Rückenansicht

Der Athlet steht mit dem Rücken zum Kampfgericht, die Hände in der Hüfte, die Ellenbogen nach außen gerichtet, die Beine und Füße in einer Linie maximal 15 cm auseinander.

Es ist streng verboten die Posinghose nach oben zu ziehen und den Gluteus maximus zu zeigen.

6. Seitliche Trizepspose

Der Athlet kann die Seite frei wählen um den "besseren" Arm zu zeigen. Er steht seitlich zum Kampfgericht mit beiden Armen hinter dem Körper. Die Hände werden mit den Fingern eingehakt oder der vordere Arm wird am Handgelenk gegriffen.

Das dem Kampfgericht zugewandte Bein wird im Knie gebeugt, der Fuß steht flach auf dem Boden. Das abgewandte Bein wird zurückgesetzt und auf dem Vorderfuß aufgesetzt.

7. Bauch und Beine

Der Athlet steht mit der Vorderansicht zum Kampfgericht, nimmt beide Arme hinter den Kopf und stellt ein Bein nach vorne aus. Dann spannt er die Bauchmuskulatur an, in dem er den Oberkörper leicht nach vorne "cruncht". Gleichzeitig spannt er die Muskulatur beider Beine an.