



# Wettkampfbregeln

## Wellness - Fitness



### 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, Stoffart, Ornamente und Stil des Bikinis sind frei wählbar.
2. Das Bikini-Unterteil muss 1/3 des Gluteus 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. Alle Finalistinnen kommen gemeinsam auf die Bühne und stellen sich dort, vom Publikum aus gesehen, am rechten Bühnenrand in numerischer Reihenfolge auf.

Von dieser Position aus wird der I-Walk begonnen. – **Präsentation siehe unten** –

2. Danach begeben sich die Finalistinnen zur anderen Bühnenseite und nehmen dort ihre numerische Position ein.
3. Die Finalistinnen werden danach in einer Linie in numerischer Reihenfolge zur Bühnenmitte gebracht.
4. Die Finalistinnen führen nach Ansage des Hauptkampfrichters gemeinsam die Vierteldrehungen durch.
5. Vierteldrehung nach rechts zur Seitenansicht (linke Seite des Körpers zeigt zum Kampfgericht)
6. Vierteldrehung nach rechts zur Rückenansicht
7. Drei Schritte vorwärts: auf Kommando des Hauptkampfrichters gehen die Athletinnen aus dieser Position nun drei Schritte nach vorne zum Bühnenhintergrund und nehmen dort erneut ihre Rückenansicht ein.
8. Vierteldrehung nach rechts zur Seitenansicht (rechte Seite des Körpers zeigt zum Kampfgericht)
9. Vierteldrehung nach rechts zur Frontansicht: Die Athletinnen drehen sich ein letztes Mal und zeigen ihre Frontansicht.
10. Drei Schritte vorwärts: Auf Kommando des Hauptkampfrichters gehen die Athletinnen gleichzeitig drei Schritte nach vorne in Richtung Kampfgericht. Dort zeigen sie ihre erneut 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).

Sowohl die vertikalen, als auch die horizontalen Körperproportionen sollten stimmig sein;

Allerdings ist eine etwas stärkere Entwicklung der Körpermasse von Hüfte, Gesäß und Oberschenkel im Vergleich zum Oberkörper erwünscht, was zu einem leichten Verschieben der Proportionen hin zum Unterkörper führt.

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 konsequente 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 ihrer 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 Wellness-Fitness-Klasse ist allerdings „weniger und weicher“ als in der Fitness Figur Klasse. Ähnliches gilt für Bikini-Fitness-Athletinnen – siehe deren Wettkampffregeln -

Die Athletinnen sollten nicht übermäßig muskulös sein; auch eine deutliche Muskelteilung und „gestreifte“ Muskulatur ist hier nicht erwünscht. Athletinnen, die als zu muskulös eingestuft werden, müssen mit einer Abwertung durch das Kampfgericht rechnen.

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, Härte oder heruntergehungertes Aussehen sind nicht akzeptabel bei einer Bikini-Fitness-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 seiner 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 weder die Fitness-Figur-Klasse, noch 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 Bodybuildingkategorien 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 Bikini-Fitness- 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:**

Die Athletinnen stehen aufrecht, mit Kopf und Augen zum Kampfgericht, eine Hand in der Hüfte und ein Bein seitlich ausgestellt, das Körpergewicht auf das andere Bein verlagert. Die Beine werden durchgestreckt und nicht eingeknickt. Der zweite Arm hängt seitlich vom Körper, die Hand geöffnet, die Finger ästhetisch angeordnet. Die Schultern zurück, Brust raus und Bauch rein.

Symmetrischer Stand auf gleichmäßig gespreizten Beinen ist nicht korrekt!

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

Die Athletinnen führen ihre erste Vierteldrehung nach rechts aus und stehen nun mit ihrer linken Seite dem Kampfgericht zugewandt. Der Oberkörper wird leicht zum Kampfgericht gedreht, das Gesicht schaut ebenfalls zu den Kampfrichtern. Die rechte Hand bleibt an der Hüfte, der linke Arm wird nach unten gehalten, leicht hinter dem Körper. Handflächen geöffnet, Finger ästhetisch angeordnet. Die linke Hüfte ist angehoben, das linke Knie leicht gebeugt und der linke Fuß steht auf der Fußspitze in der Körpermitte in Nähe des anderen Fußes.

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

Die Athletinnen drehen sich ein weiteres Mal nach rechts und stehen mit dem Rücken zum Kampfgericht. Sie stehen aufrecht, der Blick geht die ganze Zeit zum Bühnenhintergrund, der Oberkörper wird nicht nach vorne gelehnt, mit einer Hand an der Hüfte und einem Bein leicht ausgestellt. Die Handfläche ist dabei mit ästhetischer Fingerhaltung geöffnet. Die Knie sind durchgedrückt und nicht gebeugt, Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück. Der untere Rücken folgt seiner natürlichen Kurve mit einer leichten Lordose (Hohlkreuz), der Oberkörper ist gerade, der Kopf aufrecht. Die Athletinnen dürfen den Kopf bzw. Oberkörper nicht nach hinten zu den Kampfrichtern drehen. Symmetrisch gespreizter Stand ist genauso verboten wie in der Vorderansicht.

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

Die Athletinnen führen ihre Vierteldrehung nach rechts aus und stehen nun mit ihrer rechten Seite dem Kampfgericht zugewandt. Der Oberkörper wird leicht zum Kampfgericht gedreht, das Gesicht schaut ebenfalls zu den Kampfrichtern. Die linke Hand bleibt an der Hüfte, der rechte Arm wird seitlich direkt hinter dem Körper nach unten gehalten, Handflächen offen, ästhetische Fingerhaltung. Die rechte Hüfte ist angehoben, das rechte Knie leicht gebeugt und der rechte Fuß steht auf der Fußspitze in der Nähe der Körpermitte.

### **Ausführung des I-Walks**

Die jeweilige Athletin geht nach vorne in die Bühnenmitte, stoppt dort und zeigt auf dieser Stelle vier verschiedene Posen/Positionen (angelehnt an die Vierteldrehungen) ihrer Wahl.

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