



# Wettkampfbregeln



## Männer – Physique und Muscular Männer Physique

### Muscular Männer Physique:

Die Kategorie Muscular Männer Physique ist für Athleten mit einer größeren Muskulatur als in der regulären Männer Physique Klasse gedacht.

Für die Wettkampfbekleidung und die Ausführung der Vierteldrehungen gelten die gleichen Vorgaben wie für die regulären Männer Physique Klassen.

### Wettkampfbekleidung (für Vorwahl und Finale)

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

1. Die Teilnehmer tragen eine undurchsichtige, locker sitzende Boardshort. Farbe und Stoff der Shorts sind dem Wettkämpfer überlassen. Die Hose bedeckt den gesamten Oberschenkel bis zum oberen Kniepunkt (Patella)
2. Die Shorts können geometrische Muster und Motive haben, aber keine Aufschriften oder aufgesetzte Verzierungen. Die Verwendung von Polsterungen im gesamten Rumpf ist verboten.
3. Es sind keine engen, lycraartigen Shorts erlaubt.
4. Persönliche Sponsorenlogos sind auf den Shorts nicht erlaubt; jedoch wird das Logo des Herstellers akzeptiert.
5. Mit Ausnahme eines Eherings tragen die Teilnehmer keine Schuhe, Brillen, Uhren, Ohrringe, Perücken, Schmuck oder künstliche Hilfsmittel für die Figur. Implantate oder Flüssigkeitsinjektionen, die die natürliche Form anderer Körperteile oder Muskeln verändern, sind strengstens verboten und können zur Disqualifikation des Teilnehmers führen.

### 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 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.

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

Line up bedeutet, dass der Athlet 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 Athleten in der jeweiligen Pose ohne weitere Bewegungen.
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. Alle Vergleiche finden in der Bühnenmitte statt.
6. 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 einer Wertungsrunde besteht:

I-Walk and Vierteldrehungen

1. Alle Finalisten 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 Finalisten zur anderen Bühnenseite und nehmen dort ihre numerische Position ein.
3. Die Finalisten werden danach in einer Linie in numerischer Reihenfolge zur Bühnenmitte gebracht.
4. Die Finalisten 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. Vierteldrehung nach rechts zur Seitenansicht (rechte Seite des Körpers zeigt zum Kampfgericht)
8. Vierteldrehung nach rechts zur Frontansicht: Die Athleten drehen sich ein letztes Mal und zeigen ihre Frontansicht.

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

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

### **Bewertungskriterien und Kampfrichtervorgaben**

Die Kampfrichter sollten Athleten mit einem harmonischen, proportionalen, klassischen männlichen Körperbau, guter Körperhaltung, korrektem anatomischen Aufbau bevorzugen.

Der Körperbau sollte hinsichtlich des Niveaus an Muskeldichte beurteilt werden, die durch sportliche Anstrengungen und Ernährung erreicht wird. Die Körperpartien sollten ein straffes, guttrainiertes Aussehen mit einem verringerten Körperfettanteil haben, aber sie sollten "weicher" und "glatter" aussehen als beim Bodybuilding.

Weder übermäßig muskulös noch übermäßig trocken ist erwünscht, genauso wenig wie tiefe Muskelteilung und/oder „extreme Streifen“. Athleten, die als zu muskulös, zu hart, zu trocken oder zu mager angesehen werden, müssen zurückgewertet werden.

Bei der Beurteilung sollte auch der Zustand der Haut berücksichtigt werden. Der Hautton sollte glatt und gesund aussehen. Die Haare sollten das vom Athleten präsentierte "Gesamtpaket" ergänzen.

Die Beurteilung des Athleten durch das Kampfgericht umfasst die gesamte Präsentation von dem Moment an, in dem er die Bühne betritt, bis zu dem Moment, in dem er die Bühne verlässt. Der Physique-Athlet muss stets mit dem Schwerpunkt auf einem "gesunden und fitten" Lifestyle in einem attraktiv präsentierten, beeindruckenden "Gesamtpaket" betrachtet werden.

Die Kampfrichter suchen nach dem Teilnehmer mit der besten Bühnenpräsenz und dem besten Auftreten, der dem Publikum seine Persönlichkeit und die Fähigkeit, sich selbstbewusst auf der Bühne zu präsentieren, erfolgreich vermitteln kann.

Die Kampfrichter werden daran erinnert, dass dies kein Bodybuilding-Wettbewerb ist. Die Athleten sollen eine entsprechende Form haben, aber nicht die Teilung/Definition, den sehr niedrigen Körperfettanteil, Trockenheit oder Härte, die bei Bodybuilding-Wettkämpfen zu sehen sind. Jeder Wettkämpfer, der diese Merkmale aufweist, muss mit einer Rückstufung rechnen.

### **Präsentation der Vierteldrehungen sowie des I-Walks in der Männer-Physique-Klasse**

Wie wird die Einzelvorstellung in der Männer-Physique-Klasse durchgeführt und bewertet:

- Der Athlet geht in die Bühnenmitte und führt dort beginnend mit der Frontansicht die vier vorgeschriebenen Vierteldrehungen aus. Dann gibt er sich direkt in den Bühnenhintergrund.

Die Kampfrichter beurteilen jeden Teilnehmer danach, wie gut er seine Physique (Körperentwicklung) nun auch in der Bewegung zeigt. Die Athleten werden danach beurteilt, ob sie sich auf dem Weg zur Bühne elegant bewegen. Das Tempo, die Eleganz der Bewegungen, die Gestik, das "Showmanship", die Persönlichkeit, das Charisma, die Bühnenpräsenz sowie ein natürlicher Rhythmus sollten bei der Endplatzierung jedes Athleten eine Rolle spielen.

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

Nachdem die Athleten die jeweilige vorgeschriebene Position eingenommen haben, verharren sie in dieser ohne weitere Bewegungen.

#### **Vorderansicht:**

Aufrechte, angespannte Haltung, Kopf und Augen in die gleiche Richtung wie der Körper, eine Hand auf der Hüfte ruhend, mit vier Fingern vorne am Körper, ein Bein leicht zur Seite gestellt. Zweite Hand hängt am Körper entlang, leicht seitlich herausgehoben, Ellbogen leicht gebeugt, mit offener Handfläche und geraden, ästhetisch geformten Fingern. Knie nicht gebeugt, Bauch- und Latissimus-Muskulatur leicht kontrahiert, Kopf nach oben.

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

Die Wettkämpfer führen die erste Vierteldrehung nach rechts aus. Sie stehen links zum Kampfgericht, wobei der Oberkörper leicht zu den Kampfrichtern gedreht ist und das Gesicht zu den Kampfrichtern zeigt. Die linke Hand liegt auf der linken Hüfte (4 Finger), der rechte Arm wird nach unten und leicht nach vorne von der Mittellinie des Körpers gehalten, der Ellenbogen ist leicht gebeugt, die Handfläche ist offen und die Finger sind gerade und ästhetisch geformt. Linkes Bein (den Kampfrichtern am nächsten) leicht im Knie gebeugt, Fuß flach auf dem Boden. Rechtes Bein ( von den Kampfrichtern weg) im Knie gebeugt, mit zurückgesetztem Fuß, der auf den Zehen ruht.

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

Aufrechter, angespannter Stand, Kopf und Augen in die gleiche Richtung wie der Körper, eine Hand auf der Hüfte, mit vier Fingern vorne am Körper, zweite Hand am Körper entlang herabhängend, leicht seitlich heraus, Ellenbogen leicht gebeugt, mit offener Handfläche und geraden, ästhetisch gestalteten Fingern und einem Bein leicht nach hinten und zur Seite gestellt, auf den Zehen ruhend. Latissimus-dorsi-Muskeln leicht kontrahiert, Kopf nach oben.

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

Die Wettkämpfer führen die nächste Vierteldrehung nach rechts aus. Sie stehen rechts zum Kampfgericht, wobei der Oberkörper leicht zu den Kampfrichtern gedreht ist und das Gesicht den Kampfrichtern zugewandt ist. Die rechte Hand ruht auf der rechten Hüfte (4 Finger), der linke Arm wird nach unten und leicht nach vorne von der Mittellinie des Körpers gehalten, der Ellenbogen ist leicht gebeugt, die Handfläche ist offen und die Finger sind gerade und ästhetisch geformt. Rechtes Bein (den Kampfrichtern zugewandt) leicht im Knie gebeugt, Fuß flach auf dem Boden aufliegend. Linkes Bein (von den Kampfrichtern abgewandt) im Knie gebeugt, wobei der Fuß zurückgesetzt wird und auf den Zehen ruht.

### **Ausführung des I-Walks**

Der Athlet geht in die Bühnenmitte und führt dort beginnend mit der Frontansicht die 4 vorgeschriebenen Vierteldrehungen aus. Dann begibt er sich direkt in den Bühnenhintergrund.

Danach geht der Athlet zum Line up in den seitlichen Bühnenhintergrund.