



I. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

1. VORAUSSETZUNG

Teilnahmeberechtigt ist nur der Inhaber einer IFBB-Starterlizenz. Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem der IFBB angeschlossenen Studios. Zu Hause trainierende können beim nächstgelegenen IFBB-Studio Passiv-Mitglied werden.

2. TEILNAHME-BERECHTIGUNG

An Nationalen Meisterschaften dürfen nur deutsche Staatsangehörige teilnehmen, bei Regional-Meisterschaften nur Aktive mit entsprechendem Wohnsitz. Bei **überregionalen Meisterschaften** auf deutschem Boden **können auch Ausländer mit Wohnsitz in Deutschland teilnehmen.**

Ausländer ohne Wohnsitz in Deutschland müssen den Nachweis erbringen, daß sie Mitglied bei dem der IFBB angeschlossenen nationalen Verband ihres Heimatlandes sind.

3. ANMELDUNG

Anmeldeschluß ist mindestens 8 Tage vor Wettkampfbeginn. Die Anmeldung erfolgt durch das Studio, bei nationalen Meisterschaften und Qualifikationen durch den zuständigen Landesverband.

II. EINTEILUNG

Bei regionalen und nationalen Meisterschaften erfolgt die Klasseneinteilung nach einer Körperindexformel:

Körpergröße minus 100 = Wettkampfgewicht

Ein Athlet mit einer Körpergröße von z.B. 175 cm darf also nicht mehr als 75 kg wiegen. Ausschlaggebend ist die Angabe der Körpergröße im Pass oder Personalausweis.

III. VERANSTALTUNG

1. EINSCHREIBEN

Die Teilnehmer müssen sich rechtzeitig an dem vom Veranstalter angegebenen Ort bei den vom Veranstalter bestimmten Personen melden. Beim Einschreiben ist der Pass oder Personalausweis zur Feststellung der Größe vorzulegen. Jeder Teilnehmer wird im Posing-Slip gewogen. Wird beim Wiegen das Limit entsprechend seiner Körpergröße überschritten, so erhält der betreffende Aktive maximal 30 Minuten Zeit, um das erforderliche Gewicht zu erreichen.

Teilnehmer, die das Wiegen innerhalb der zeitlichen Grenzen für ihre Gewichtsklasse versäumen, werden ausgeschlossen oder müssen, wenn zeitlich möglich, in der entsprechenden Body-Klasse starten.

Nach Zuteilung der Startnummer muß jeder Teilnehmer die für seine Einzelkür obligatorische, bespielte Musik-Cassette oder CD abgeben.

2. VERHALTENSREGELN

Jeder Teilnehmer muß einen sauberen, einfarbigen Posing-Slip tragen. In der Taille muß zwischen den Nähten noch Stoff vorhanden sein. Schmuckstücke, die am Körper getragen werden sind spätestens vor Betreten der Bühne abzunehmen (Uhren, Amuletts, Ketten, Ohrringe etc.).

Bitte vergessen sie auch nicht, die Schuhe auszuziehen und eventuell den Kaugummi aus dem Mund zu nehmen.

Bräunungsmittel dürfen nur dann verwendet werden, wenn sie mindestens einen Tag vor der Meisterschaft aufgetragen wurden.

Die Verwendung von Öl ist grundsätzlich untersagt. Die Verwendung von nicht glänzenden Cremes ist gestattet..

Den Anordnungen des technischen Personals und des Wettkampfleiters ist unbedingt Folge zu leisten.



3. TECHNISCHER ABLAUF DER BEWERTUNG

a) Vorentscheidung

Eliminations-Runde

Bei mehr als 17 Teilnehmern pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmer. Bei einer großen Teilnehmerzahl kann die Klasse in 2 Gruppen aufgeteilt werden.

Nach der Beurteilung der Vorder- u. Rückenansicht führen die Athleten in Gruppen von 5 Teilnehmern gemeinsam die 7 Pflichtposen durch. Es können sich maximal 15 Teilnehmer für das Semi-Finale qualifizieren.

SEMI-FINALE

Runde 1 - Line-up –

Falls keine Eliminations-Runde nötig ist, beginnt die Bewertung mit dem Aufstellen der Teilnehmer in numerischer Reihenfolge. Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich alle Teilnehmer nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn zunächst zur Rückenansicht und anschließend wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

Körperhaltung: geschlossene Füße, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade aus richten, Arme parallel zum Körper halten, keine Posen (auch nicht andeutungsweise) !

Bewertungsrichtlinien: Symmetrie, Harmonie, Proportion, Gesamteindruck, allgemeine Körperpflege, gleichmäßige Bräunung, Ausstrahlung, athletische Erscheinung.

Runde 2 - Vergleichsposen -

Alle Teilnehmer treten nun zum Bühnenhintergrund zurück. Jeder Kampfrichter kann nun 3-5 Athleten zu Vergleichen in den 7 Pflichtposen herausrufen.

Jeder Teilnehmer muss mindestens einmal aufgerufen werden.

Pflichtposen :

1. Pose - Doppelbizeps - Vorderseite
2. Pose - Latissimus von vorne
3. Pose - Seitliche Brustpose
4. Pose - Doppelbizeps - Rückenseite
5. Pose - Latissimus - Rückenseite
6. Pose - Seitliche Trizepspose
7. Pose - Bauch und Beine (Arme hinter dem Kopf)

Körperhaltung: Sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein.

Bewertungsrichtlinien: Gleichmäßige Muskelentwicklung, Muskulosität, Muskelteilung, Proportion, sportlich-athletische Erscheinung, exakte Ausführung der Posen, Ausstrahlung.

b) Abendveranstaltung

Runde 3 - TOP 10 – (nur bei regionalen und überregionalen Meisterschaften)

Posingkür

Die besten Zehn qualifizieren sich für das Finale, das meistens am Abend des gleichen Tages ausgetragen wird.

Zunächst zeigt jeder Teilnehmer seine Posingkür. Dafür stehen ihm 60 Sekunden zur Verfügung. Nach 60 Sekunden wird die Musik ausgeblendet und der Athlet muß dann sofort die Bühne verlassen.

Bewertungsrichtlinien:

Akzeptabel ist jede Pose, die in irgendeiner Weise die Körperentwicklung zeigt.

Saubere Ausführung der individuellen Posen und deren Variationen, möglichst optimale Ausschöpfung der Kür gemäß den gegebenen Anlagen, Kreativität in der Gestaltung der Kür, Übergänge bei den einzelnen Posen, Bewegungsablauf insgesamt, Umsetzung der Musik in Bewegung, Gesichtsausdruck (nicht zur Grimasse verzerrt). Die Kür kann auch Aerobic- oder Krafftelemente enthalten. Bewertet wird der Gesamteindruck der Darbietung unter Berücksichtigung von Muskulosität, Proportion und sportlich-athletischer Erscheinung.



Anschließend werden die 10 besten Athleten auf die Bühne gerufen und es erfolgt die Bekanntgabe der Plätze zehn bis sieben. Die 6 Finalisten bleiben auf der Bühne.

Runde 4 - Finale -

In der Runde 4 wird endgültig der Sieger ermittelt. Die Teilnehmer führen nach einem kurzem Line-up gemeinsam die 7 Pflichtposen durch und zeigen dann im Posedown (60 Sek.) ihre Kür oder Variationen daraus.

4. KAMPFGERICHT UND AUSWERTUNG

Das Kampfgericht kann aus 5, 7 oder 9 Kampfrichterinnen und Kampfrichter bestehen. Jeder Teilnehmer erhält gemäß den Bewertungskriterien pro Runde von den Kampfrichtern eine Platzziffer. Für einen 1. Platz die Platzziffer 1, für einen 2. Platz die Platzziffer 2 usw.

Die beste und schlechteste Platzziffer wird gestrichen (bei 9 Kampfrichtern die zwei besten und zwei schlechtesten Platzziffern) und die verbleibenden addiert.

In der Runde 3 erfolgt kein Streichresultat.

Der Athlet mit der niedrigsten Platzziffer ist Sieger.

5. VERLETZUNG DER VERHALTENSREGELN

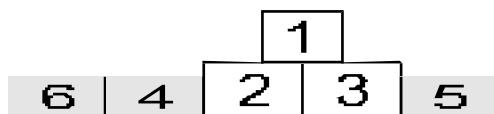
a) Bei wiederholter Missachtung der Anordnungen des Wettkampfpersonals, der Wettkampfleitung oder des Hauptkampfrichters sowie bei wiederholter, unkorrekter Ausführung von Pflichtposen oder jede Art eines Verhaltens, das den ordnungsgemäßen Ablauf des Wettkampfs stört, kann mit Platzzifferzuschlag oder Ausschluß bestraft werden.

b) Beschwerden können beim Hauptkampfrichter oder an den Wettkampfleiter gerichtet werden.

6. SIEGEREHRUNG

Achten Sie bitte genau darauf, daß Sie sich bei der Siegerehrung zum einen sportlich fair verhalten und zum anderen die richtige Position einnehmen.

Begonnen wird mit dem 6. Platz. Er ist vom Publikum aus gesehen auf der Bühne links außen - 5. Platz rechts außen, 4. Platz innen neben der Sechsten, 3. Platz innen neben der Fünften, 2. Platz in der Mitte links, 1. Platz in der Mitte rechts.



7. DOPINGKONTROLLEN

Kontrollen werden gemäß den Dopingbestimmung des DBFV e.V. durchgeführt. Athleten mit sichtbaren, auf Anabolikamissbrauch rückzuführende externe Merkmale wie Akne, Gynäkomastie oder andere negative Merkmale werden zurückgestuft oder bei besonders schweren Fällen ausgeschlossen.

Bei Deutschen Meisterschaften werden Dopingtests nach Richtlinien der IFBB und des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) durchgeführt.