

# I. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

Die nachstehenden Artikel sind für den Bereich des DBFV e.V./IFBB bindend.

## 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 internationalen- oder 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 zu Europa- oder Weltmeisterschaften u. bei Länderkämpfen (Bundesländer) durch den zuständigen Landesverband. Die Entsendung deutscher Teilnehmer zu im Ausland ausgetragenen internationalen Meisterschaften erfolgt ausschließlich durch den DBFV e.V./IFBB.

# II. EINTEILUNG

## 1. NACH ALTER

### a) Jugend

Ab 16 Jahre sind Wettkämpfe erlaubt. Als Jugendliche gelten Teilnehmer bis einschließlich 18 Jahre.

### b) Junioren

National und International gelten Teilnehmer als Junioren, wenn sie im Kalenderjahr das 23. Lebensjahr erreichen und alle jüngeren. Junioren können auch bei den Männern starten. Doppelstarts sind nicht möglich.

### c) Männer

Teilnehmer gelten ab dem 23. Lebensjahr als Männer.

### d) Master-Männer

National und International gelten Teilnehmer als Masters, wenn sie im Kalenderjahr das 40., 50., 60. oder 65. Lebensjahr erreichen. Masters können auch in den Männerklassen starten.

## 2. NACH GEWICHTSKLASSEN

Bei regionalen und nationalen Meisterschaften sind folgende Gewichtsklassen zugelassen:

### a) Jugend

Klasse I bis 70 kg  
Klasse II über 70 kg

### b) Junioren

Klasse I bis 75 kg  
Klasse II über 75 kg

### c) Männer

Klasse I bis 70 kg  
Klasse II bis 80 kg  
Klasse III bis 90 kg  
Klasse IV bis 100 kg  
Klasse V über 100 kg

### d) Masters-Männer (ü.40)

Klasse I bis 70 kg  
Klasse II bis 80 kg  
Klasse III bis 90 kg  
Klasse IV über 90 kg  
Klasse über 50, Klasse über 60 Jahre.

Bei weniger als 3 Teilnehmern werden Klassen zusammengelegt.

Regional kann auch eine Open-Klasse oder Klassen bis 80 kg und über 80 kg ausgeschrieben werden.

# III. VERANSTALTUNG

## 1. EINSCHREIBEN

Die Teilnehmer müssen sich rechtzeitig an dem vom Veranstalter angegebenen Ort bei den vom Veranstalter bestimmten Personen melden.

Während des Einschreibens wird **jeder Teilnehmer im Posing-Slip** gewogen. Wird beim Wiegen das Limit für eine Gewichtsklasse 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 nächsthöheren Klasse starten.

**Jugendliche, Junioren** und **Masters** müssen beim Einschreiben einen entsprechenden **Altersnachweis** (Pass) erbringen.

Nach Zuteilung der Startnummer muss jeder Teilnehmer die für seine Einzelkür obligatorische bespielte CD (nur ein Musikstück - max. 60 Sekunden.) abgeben - oder das Musikstück bei entsprechender Vorgabe des Veranstalters vorher rechtzeitig als MP3 Datei online per Mail übersenden.

## 2. VERHALTENSREGELN

Jeder Teilnehmer muss einen sauberen, einfarbigen Posing-Slip tragen, wobei gemäß den Regeln des Anstands eine Mindestgröße einzuhalten ist. In der Taille muss Stoff vorhanden sein. Schmuckstücke, die am Körper getragen werden (Uhren, Amuletts, Ketten, Ohrringe etc., ausgenommen Ehering) sind spätestens vor Betreten der Bühne abzulegen.

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

Die moderate Verwendung von Öl ist gestattet. Die Verwendung von abwischbarer Farbe wie Dream Tan®, glänzenden Cremes oder Öl mit Bronzeeffekt oder Flitter ist untersagt.

Die Verwendung von Selbstbräuner ist gestattet.

Trinken auf der Bühne ist nicht erlaubt.

Das kurzzeitige Verlassen des Teilnehmerfeldes ist nur auf Anordnung der Wettkampfleitung erlaubt. 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 15 Teilnehmern pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmer (Line up). Bei einer großen Teilnehmerzahl kann die Klasse in 2 Gruppen aufgeteilt werden. Nach der Beurteilung der Vorderansicht führen die Athleten in Gruppen von 5 Teilnehmern gemeinsam die 7 Pflichtposen durch.

Es können sich maximal 15 Teilnehmer für das Semi-Finale qualifizieren. Bedingt durch eventuell gleiche Platzziffern können auch weniger Teilnehmer zugelassen werden.

### SEMI-FINALE - *Runde 1* Line-up- und Vergleichsposen

Falls keine Eliminations-Runde nötig ist, beginnt die Bewertung mit dem Aufstellen der Teilnehmer in numerischer Reihenfolge (Line up).

Nach Beurteilung der Vorderansicht treten nun Teilnehmer zum Bühnenhintergrund zurück.

Je nach Anzahl werden die Teilnehmer auf der Bühne links und rechts in gleich große Gruppen aufgeteilt. Der mittlere Teil der Bühne bleibt für die Vergleiche frei.

In Gruppen von 5 Teilnehmern werden dann gemeinsam in numerischer Reihenfolge die 7 Pflichtposen durchgeführt.

Die Kampfrichter können anschließend individuell 5 Athleten zu Vergleichen in den 7 Pflichtposen herausrufen. Jeder Teilnehmer muss mindestens einmal aufgerufen werden.

#### **Körperhaltung bei der Vorderansicht:**

geschlossene Füße, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick gerade ausrichten, Ellenbogen leicht gebeugt, keine Muskelkontraktionen, keine Posen (auch nicht andeutungsweise)

#### **Bewertungsrichtlinien:**

Symmetrie, Harmonie, Proportion, gleichmäßige Muskelentwicklung, Muskulosität, Gesamteindruck, athletische Erscheinung, allgemeine Körperpflege, Ausstrahlung.

## 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 u. Beine (Arme hinter dem Kopf)

**Körperhaltung:** Sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein.

**Bewertungsrichtlinien:** Muskelmasse, Muskulosität, Muskelteilung, Proportion, exakte Ausführung der Posen, Ausstrahlung.

## b) FINALE

### Runde 2 -Vergleiche u. Posedown

#### a) Klassensieg

Im Finale wird endgültig der Sieger ermittelt. Die besten sechs Teilnehmer jeder Klasse sind für das Finale qualifiziert. Nach einem kurzen Line up führen alle Finalteilnehmer gemeinsam die 7 Pflichtposen -zweimal mit unterschiedlichen Positionen - durch.

Anschließend erfolgt das gemeinsame Posedown. Im Posedown (60 Sekunden) zeigen die Finalisten beliebige Posen, ihre Kür oder Variationen daraus.

### Runde 3 -Posingkür -

Jeder Teilnehmer zeigt anschließend seine Posingkür. Nach 60 Sekunden wird die Musik ausgeblendet und der Athlet muss dann sofort die Bühne verlassen.

#### Bewertungsrichtlinien Kür :

Saubere Ausführung auch 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), Gesamteindruck unter Berücksichtigung von Muskulosität, Masse und Proportion.

#### b) Gesamtsieg

National wird ein Gesamtsieger ermittelt. Die Klassensieger führen nach der Vorderansicht gemeinsam die 7 Pflichtposen durch und zeigen dann im Posedown (60 Sek.) beliebige Posen, 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 höchste und niedrigste Platzziffer wird gestrichen (bei 9 Kampfrichtern die zwei höchsten und zwei niedrigsten Platzziffern) und die verbleibenden addiert. 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 jeder Art eines Verhaltens, das den ordnungsgemäßen Ablauf des Wettkampfs stört, kann mit Platzzifferzuschlag oder Ausschluss bestraft werden.

b) Beschwerden können an den 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, der vom Publikum aus gesehen links außen steht. 5. Platz rechts außen, 4. Platz innen neben dem Sechsten, 3. Platz innen neben dem Fünften, 2. Platz in der Mitte links, 1. Platz in der Mitte rechts.

## 7. DOPINGKONTROLLEN

Kontrollen werden gemäß den Dopingbestimmung des DBFV e.V.-, bei Qualifikationen zu Europa- und Weltmeisterschaften werden Dopingtests nach Richtlinien der IFBB, des IOC und der NADA (Nationale Anti-Doping Agentur) durchgeführt.

Bei offensichtlicher Applikation von Synthol(Öl) oder ähnlichen Substanzen wird der Teilnehmer nicht mehr zum Finale zugelassen.



# BODYBUILDING WETTKAMPF- REGELN

für

männliche Jugend

Junioren

Männer

Masters

gültig ab 2018

**DBFV e.V. / IFBB**

Deutscher Bodybuilding- und Fitnessverband e.V.

Geschäftsstelle: Postfach 80 03 23, 81603 München