



Wettkampfberegeln

Classic - Bodybuilding



Wettkampfbekleidung

Wettkampfbekleidung (für Vorwahl und Finale)

Die Athleten tragen eine einfarbige undurchsichtige Gymnastik-Short mit einer Seitenlänge von mindestens 15 cm.

Der Gluteus Maximus und der komplette Frontbereich sind bedeckt, die Ansätze der Oberschenkel sind sichtbar.

Ornament oder Polsterungen jeglicher Art sind nicht erlaubt

Sonstiges:

Implantate oder Flüssigkeitsinjektionen, die die natürliche Form von Körperteilen oder Muskeln verändern, sind strengstens verboten und können zur Disqualifikation des Teilnehmers führen.

Die Verwendung von Requisiten ist strengstens verboten.

Wertungsrunden

Der Wettkampf unterteilt sich in die folgenden Wertungsrunden

- Vorwahl: evtl. Eliminationsrunde
- Vorwahl: Runde 1 mit Vierteldrehungen und Vergleichen
- Finale: Runde 2 mit Vierteldrehungen und 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. Hier werden nun vor den Pflichtposen auch die Vierteldrehungen durchgeführt. 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.

Die Vierteldrehungen werden wie folgt benannt (beginnend in der Frontansicht)

- Vierteldrehung nach rechts (linke Seitenansicht)
- Vierteldrehung zur Rückenansicht
- Vierteldrehung nach rechts (rechte Seitenansicht)
- Vierteldrehung zur Frontansicht

Eine genaue Beschreibung der Vierteldrehungen findet man unten aufgeführt.

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 Vierteldrehungen, Vergleichsposen sowie dem Posedown

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

Finale: Runde 2 mit Vierteldrehungen und Vergleichsposen

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

1. Die 6 Finalisten führen die 4 Vierteldrehungen und die 7 Pflichtposen gemeinsam, zeitgleich in der Bühnenmitte durch. Nach der 7. Pflichtpose wird die Reihenfolge der Athleten vom Hauptkampfrichter getauscht und die Vierteldrehungen und 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 wird das Gesamtbild der Körperentwicklung, die Proportion, Symmetrie, Muskelgröße und -qualität (Dichte, Teilung, 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 Vierteldrehungen

Vorderansicht:

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen in einer Linie und maximal 15 cm auseinander, Fußspitzen leicht, in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück. Die Arme befinden sich seitlich an der Körpermitte mit leicht angewinkelten Ellenbogen, die Handflächen zeigen zum Körper, Hände zur Faust geschlossen.

Vierteldrehung nach rechts zur Seitenansicht: (Linke Seite zum Kampfgericht):

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen zusammen, Fußspitzen leicht, in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück.

Der linke Arm wird leicht in hinter der Körperlinie gehalten mit leicht geknicktem Ellenbogen, Daumen und Finger sind zusammen, die Handfläche zeigt zum Körper im und bildet eine Faust. Der rechte Arm wird leicht vor der Körpermitte gehalten, mit leicht geknicktem Ellenbogen die Hand zur Faust geschlossen.

Vierteldrehung nach rechts zur Rückenansicht:

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen in einer Linie maximal 15 cm auseinander, Fußspitzen in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück.

Die Arme befinden sich seitlich an der Körpermitte mit leicht angewinkelten Ellenbogen, die Handflächen zeigen zum Körper, die Hände bilden eine Faust

Vierteldrehung nach rechts (Rechte Seite zum Kampfgericht):

Aufrechter Stand, Kopf und Augen gehen in die gleiche Richtung wie der Körper, Fersen zusammen Fußspitzen in einem 30° Winkel geöffnet. Die Knie sind zusammen und durchgedrückt (nicht eingeknickt), Bauch rein, Brust raus, Schultern zurück.

Der rechte Arm wird leicht in hinter der Körperlinie gehalten mit leicht geknicktem Ellenbogen, die Handfläche zeigt zum Körper und bildet eine Faust. Der linke Arm wird leicht vor der Körpermitte gehalten, mit leicht geknicktem Ellenbogen, die Handfläche zeigt zum Körper und bildet eine Faust. Diese Position der Arme führt dazu, dass der Oberkörper automatisch eine Rechtsdrehung erfährt, die nicht zwanghaft verstärkt werden muss. Die rechte Schulter ist dabei etwas niedriger, die linke etwas erhöht.

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.