



# WETTKAMPFREGLLEMENT

## Inhaltsverzeichnis

### **1. Allgemeine Bestimmungen**

- 1.1 Voraussetzung
- 1.2 Teilnahmebedingungen
- 1.3 Anmeldung

### **2. Einteilung**

- 2.1 Klassen und Kategorien

### **3. Veranstaltungen**

- 3.1 Einschreiben
- 3.2 Posingmusik
- 3.3 Verhaltensregeln
- 3.4 Ermittlung der Rangierung
- 3.5 Siegerehrung
- 3.6 Beschwerden

### **4. Internationale Termine**

- 4.1 Internationale Wettkämpfe im Ausland
- 4.2 Europa- und Weltmeisterschaften

### **5. Bodybuilding Männer & Frauen/ Classic Bodybuilding**

- 5.1 Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien
- 5.2 Bekleidung beim Wettkampf

### **6. Bodyfitness Frauen (Figuren)**

- 6.1 Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien
- 6.2 Bekleidung beim Wettkampf

### **7. Fitness Leistung Frauen**

- 7.1 Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien
- 7.2 Bekleidung beim Wettkampf

### **8. Fitness Leistung Männer**

- 8.1. Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien
- 8.2. Bekleidung beim Wettkampf

### **9. Bikini Klasse Frauen**

- 9.1. Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien
- 9.2. Bekleidung beim Wettkampf

### **10. Inkraftsetzung**



## **1. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN**

Die nachstehenden Artikel sind für den Bereich des Schweizerischen Bodybuilding und Fitness-Verbandes bindend.

### **1.1 Voraussetzung**

Teilnahmeberechtigt ist nur der/die Inhaber/in einer gültigen IFBB-SBFV-Lizenz.

### **1.2 Teilnahmebedingungen**

#### 1.2.1

An Schweizermeisterschaften dürfen nur Athleten/innen mit Schweizer Staatsangehörigkeit oder Ausländer/innen mit Aufenthaltsbewilligung C oder Ausländer/innen mit Aufenthaltsbewilligung B die in der Schweiz ihren Wohnsitz haben, teilnehmen.

Athleten/innen, welche an der Schweizermeisterschaft teilnehmen wollen, müssen vorher im gleichen Jahr an einer anderen SBFV-Meisterschaft teilnehmen. Ausnahme bilden die amtierenden Schweizermeister/innen.

#### 1.2.2

Alle Athleten/innen, welche an der SM oder an der Qualifikation zur EM oder WM teilnehmen und für die Schweiz starten, müssen sich bei Aufforderung einer Doping-Kontrolle unterziehen (siehe Reglement "Dopingkontrolle").

Athleten/innen, welche positiv auf verbotene Substanzen getestet werden (siehe [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) /dopingliste), müssen mit folgenden Strafen rechnen:

1. Vergehen: 6 - 12 Monate Sperre
2. Vergehen: 2 Jahre Sperre
3. Vergehen: Lifetime

#### 1.2.3.

Mitglieder des SBFV-IFBB dürfen nicht an Veranstaltungen anderer Verbände oder sogenannt verbandsoffenen Wettkämpfen teilnehmen. Ein erstmaliger Verstoss wird mit Entzug der SBFV-IFBB-Lizenz von 6 Monaten, ein weiterer Verstoss mit Entzug der SBFV-IFBB-Lizenz von mindestens 12 Monaten, geahndet.

#### 1.2.3.4

Bei internationalen Meisterschaften können auch Ausländer/innen teilnehmen, welche in der Schweiz keinen Wohnsitz haben. Sie müssen den Nachweis ihrer Mitgliedschaft zur IFBB durch den für sie zuständigen nationalen Verband erbringen.

### **1.3 Anmeldung**

Bei nationalen und internationalen Meisterschaften in der Schweiz erfolgt die Anmeldung unter Einhaltung der Anmeldefrist.

Anmeldung von Schweizer-Athleten/innen bei im Ausland stattfindenden Meisterschaften erfolgt ausschliesslich durch den Schweizerischen Bodybuilding und Fitness-Verband (SBFV / IFBB). Eine gültige Lizenz ist Voraussetzung.



## 2. EINTEILUNG

### 2.1 Klassen und Kategorien

Bei nationalen und internationalen Meisterschaften sind in den Kategorien folgende Gewichtsklassen zugelassen:

<b>Bodybuilding:</b>	Juniorern Männer (- 23 Jahre): -75 kg, +75kg
	Juniorern Frauen (- 23 Jahre): eine offene Klasse
	Frauen: -55kg, +55kg
	Männer: -65kg, -70kg, -80kg, -90kg, +90kg
	Master Männer (40+ Jahre): eine offene Klasse
Master Frauen (35+ Jahre): eine offene Klasse	

Als Junioren gelten alle Athleten, die im Kalenderjahr das 23. Lebensjahr erreichen und alle jüngeren Athleten. Bei allen Veranstaltungen des SBFV können Junioren auch bei den Bodybuilding Männern starten.

**Classic Bodybuilding (CBB):** Eine offene Klasse mit folgenden Gewichtslimiten:

1.	Bis 170 cm:	(Körpergröße - 100)
2.	170.1 cm - 178 cm:	(Körpergröße - 100) + 2kg
3.	178.1 cm - 186 cm:	(Körpergröße - 100) + 4kg
4.	Über 186 cm:	(Körpergröße - 100) + 6kg
	*Master (40+ Jahre):	eine offene Klasse

\*Bei den CBB Master-Männern gelten dieselben Gewichtslimiten und Einteilungen.

Beispiel: Körpergröße 174 cm =  $(174 - 100) + 2\text{kg}$  = Maximum 76kg

Es ist nicht möglich, zusätzlich in den Männer-Bodybuildingklassen zu starten!

<b>Bodyfitness Frauen:</b>	Eine offene Klasse
<b>Bikini Klasse Frauen:</b>	Eine offene Klasse (Mindestalter 18 Jahre)
<b>Fitness Leistung Frauen:</b>	Eine offene Klasse
<b>Fitness Leistung Männer:</b>	Eine offene Klasse mit folgenden Gewichtslimiten: Körpergröße – 100

Beispiel: Körpergröße 169 cm =  $(169 - 100)$  = Maximum 69kg

Bei internationalen Meisterschaften in der Schweiz können die Athleten in andere Gewichtsklassen eingeteilt werden, welche in der Regel aus der offiziellen Ausschreibung ersichtlich sind, oder nach der Einschreibung bekannt gegeben werden.



### **3. VERANSTALTUNGEN**

#### **3.1 Einschreiben**

Der/die Teilnehmer/in muss sich gemäss der Ausschreibung pünktlich an dem vom Veranstalter angegebenen Ort, bei Aufruf, melden.

Pro Athlet ist ein Betreuer zugelassen, welcher gemeinsam mit dem Teilnehmer zur Einschreibung erscheinen muss, um ein Backstage-Pass zu erhalten.

Ein verspätetes Erscheinen kann eine Disqualifikation nach sich ziehen. Während des Einschreibens wird jede/r Teilnehmer/in im Posing-Slip bzw. Bikini gewogen und evtl. gemessen. Wird beim Wiegen das Limit für eine Gewichtsklasse überschritten, so erhält der betreffende Teilnehmer 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 nächst höheren Klasse starten. Junioren und Master müssen beim Einschreiben einen entsprechenden Altersnachweis erbringen.

Die Teilnehmer müssen die für ihre Einzelkür obligatorische, bespielte CD abgeben.

Athletinnen der Bodyfitness und Fitness Leistungsklassen müssen Bikinis und Bühnenschuhe bereithalten.

Nach dem Abwägen werden alle Athleten/innen erneut aufgerufen um die Startnummer in Empfang zu nehmen. Die Startnummer ist links (aus der Sicht des/der Athleten/in) auf Hüfthöhe zu befestigen.

#### **3.2 Posingmusik**

Nach Zuteilung der Startnummern müssen die Athleten/innen die für ihre Einzelkür obligatorische bespielte Musik-CD abgeben, wobei unbedingt zu beachten ist, dass:

- nur ein Musikstück auf der CD vorhanden ist
- die CD im CD-R Format sein muss
- die CD technisch und musikalisch einwandfrei funktioniert und dies vorher mehrfach überprüft wurde
- immer eine Kopie vorhanden ist.

Verstößt die CD gegen eine dieser Bestimmungen, kann sie vom Wettkampfleiter abgelehnt werden. Kassetten-Tapes werden nicht akzeptiert.

#### **3.3 Verhaltensregeln**

Jede/r Teilnehmer/in vertritt den SBFV nach Aussen und hat sich dementsprechend zu verhalten. Ausserdem ist folgenden Punkten besondere Beachtung zu schenken:

- Wer sich während des Wettkampfes unsportlich und unfair gegenüber anderen Teilnehmern verhält, muss mit sofortiger Disqualifikation vom Wettkampf rechnen.
- Auf der Bühne Kaugummi kauen, Wasser trinken usw. ist nicht gestattet.
- Das kurzzeitige Verlassen des Teilnehmerfeldes ist nur auf Anordnung der Wettkampfleitung gestattet.
- Den Anordnungen der Wettkampfleitung ist unbedingt Folge zu leisten.
- Jede/r Teilnehmer/in, welche die Regeln missachtet, unsportliches Verhalten zeigt, sich unerlaubt vom Wettkampf (Bühne) entfernt oder zu spät erscheint, muss mit Strafpunkten oder Disqualifikation rechnen.
- Im Backstagebereich dürfen sich nur Betreuer mit einem Backstage-Pass aufhalten.
- Die moderate Verwendung von Öl ist erlaubt. Der Gebrauch von Cremes, die kein Glimmer/Flitter enthalten ist erlaubt.



### 3.4 Ermittlung der Rangierung

Das Kampfgericht setzt sich aus mindestens fünf und höchstens zehn Juroren/innen zusammen, welche nach dem Platzsystem ihre Rangierungen verteilen (Eine Wertung für die Vorwahl und zwei Wertungen für das Finale). Dabei dürfen zwei Athleten/innen nicht den gleichen Rangplatz erhalten. Es ist den Juroren/innen untersagt, vor der Rangverkündigung Auskünfte über ihre Bewertungen an Dritte zu erteilen.

Die höchste und niedrigste Wertung wird bei der Vorwahl gestrichen. Beim Finale (Runde 2) werden alle Wertungen in die Schlussrangierung mit einbezogen. Sollte es am Ende des Finals ein Unentschieden geben, können die gleichplatzierten Teilnehmer/innen einem direkten Vergleich (Entscheid der Wettkampfleitung) unterzogen werden.

### 3.5 Siegerehrung

Zur Siegerehrung stellen sich alle Teilnehmer/innen beim Bühnenhintergrund in einer Linie auf. Bei Aufruf ihres Namens treten sie vor und nehmen gemäss ihrer Platzierung nachfolgende Positionen ein. Es wird von allen Teilnehmern/innen an der Siegerehrung ein sportlich faires Verhalten erwartet. Die ersten sechs Finalisten/innen werden wie folgt platziert:

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.

### 3.6 Beschwerden

Beschwerden können **schriftlich innert zehn Tagen nach der Veranstaltung** an den/die Wettkampfleiter/in gerichtet werden.

## 4. INTERNATIONALE TERMINE

### 4.1 Internationale Wettkämpfe im Ausland

Teilnehmer/innen, die an Meisterschaften im Ausland teilnehmen möchten, beachten die Ausschreibung, welche auf [www.ifbb.ch](http://www.ifbb.ch) unter **Termine internationale Wettkämpfe** ersichtlich sind. Die Anmeldung an internationale Wettkämpfe im Ausland erfolgt ausschliesslich durch den Verband.

### 4.2 Europa- und Weltmeisterschaften

Athleten welche an Europa- oder Weltmeisterschaften teilnehmen möchten, beachten die Ausschreibung auf [www.ifbb.ch](http://www.ifbb.ch) unter **Termine Europa- und Weltmeisterschaften**. Insbesondere sind hier die Hinweise auf Qualifikation, Sichtung und Dopingtests zu beachten. Eine Qualifikation wird nur falls nötig durchgeführt.

In jedem Fall wird eine Sichtung durchgeführt, bei welcher von einem Kampfgericht, zusammengesetzt aus Juroren mit internationaler Kampfrichterprüfung, ermittelt wird, ob der/die Athlet/in das geforderte Niveau aufweist, um an einer Europa- und/oder Weltmeisterschaft die Eliminationsrunde zu überstehen, bzw. die Top 10 zu erreichen.

**Nach erfolgter Sichtung, unterzieht sich der/die Athlet/in einem Dopingtest. Siehe [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) und [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)**



## 5. BODYBUILDING MÄNNER/FRAUEN & CLASSIC BODYBUILDING

### 5.1 Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien

#### **Vorwahl (Runde 0: Eliminationsrunde)**

Bei mehr als fünfzehn Teilnehmern pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmer. Bei einer grossen Teilnehmerzahl kann die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Nach der Beurteilung der Vorder- u. Rückenansicht führen die Athleten in Gruppen von fünf Teilnehmern gemeinsam die sieben Pflichtposen durch.

Nach dieser Eliminationsrunde können nur fünfzehn Athleten/innen am weiteren Wettkampfgeschehen teilnehmen.

#### **Vorwahl (Runde 1: Line Up/Pflichtposen/Vergleiche)**

Falls keine Eliminationsrunde 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 ausrichten, keine Posen!

**Anschliessend absolvieren alle Teilnehmer die folgenden sieben Pflichtposen bei den Männern (m) und die fünf Pflichtposen bei den Frauen (f).**

1. Pose: Doppelbizeps von vorne f + m
2. Pose: Latissimus von vorne m
3. Pose: Seitliche Brustpose f + m
4. Pose: Doppelbizeps von hinten f + m
5. Pose: Latissimus von hinten m
6. Pose: Seitliche Trizepspose f + m
7. Pose: Bauch und Beine (beide Arme hinter dem Kopf) f + m

**Körperhaltung:** sämtliche Muskelgruppen sollten in jeder Pose angespannt sein. Die einzelnen Posen sind exakt auszuführen.

**Bewertungsrichtlinien:** Muskelmasse, Muskulosität, Definition, Härte, Symmetrie, Harmonie, Proportionen, Gesamteindruck, athletische Erscheinung, allgemeine Körperpflege (Bräunungsmittel!) und Ausstrahlung.

Danach treten alle Teilnehmer zum Bühnenhintergrund zurück.

Jeder Kampfrichter kann nun zwei bis fünf Athleten zu Vergleichen in den Pflichtposen herausrufen.

#### **Finale (Runde 2: Kür)**

**Die besten sechs Teilnehmer/innen jeder Gewichtsklasse sind für das Finale qualifiziert.**

Alle Finalisten zeigen eine Posingkür. Nach sechzig Sekunden wird die Musik ausgeblendet und der Athlet verlässt die Bühne.

#### **Finale (Runde 3: Line Up/Pflichtposen/Posen)**

Nach einem kurzem Line-Up führen alle Finalisten gemeinsam die Pflichtposen - zweimal mit unterschiedlichen Positionen – durch.

Anschliessend erfolgt das gemeinsame Posedown. Im Posedown können die Finalisten beliebige Posen oder Teile aus der Kür zeigen.

**Bewertungsrichtlinien Kür:** Saubere Ausführung der selbstgewählten Posen und deren Variationen, 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 Muskulösität, Masse und Proportion.



## 5.2 Bekleidung beim Wettkampf

Jeder Teilnehmer der Männer-Klassen sowie der Classic-Klassen 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. Davon ausgenommen sind Eheringe.

Jede Teilnehmerin der Frauen-Klassen muss einen sauberen, einfarbigen Posing-Bikini tragen, wobei gemäß den Regeln des Anstandes eine Mindestgröße einzuhalten ist und mindestens die Hälfte des Gesässes (gluteus maximus) bedeckt sein muss.

Schmuckstücke, die am Körper getragen werden sind spätestens vor Betreten der Bühne abzunehmen. Davon ausgenommen sind Eheringe.

## 6. BODY FITNESS FRAUEN (Figuren)

### 6.1 Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien

#### **Vorwahl (Runde 0: Eliminationsrunde)**

##### **Schwarzer Bikini**

Bei mehr als fünfzehn Teilnehmerinnen pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmerinnen. Bei einer großen Teilnehmerzahl kann die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Nach der Beurteilung der Vorder- und Rückenansicht führen die Athletinnen in Gruppen von fünf Teilnehmerinnen gemeinsam die vier Körperdrehungen im Uhrzeigersinn durch.

Nach dieser Eliminationsrunde können nur fünfzehn Athletinnen am weiteren Wettkampfgeschehen teilnehmen.

#### **Vorwahl (Runde 1: Line Up/Vierteldrehungen nach rechts/Vergleiche)**

##### **Schwarzer Bikini**

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

Nach dem Line Up treten alle Teilnehmerinnen zum Bühnenhintergrund zurück. Anschließend rufen die Kampfrichter jeweils zwei bis fünf Teilnehmerinnen gemeinsam für Vergleiche nach vorne. Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich die Athletinnen nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn zunächst zur Seitenansicht links, weiter zur Rückenansicht, weiter zur Seitenansicht rechts und schliesslich wieder zur Ausgangsposition.

#### **Körperhaltung:**

**Line Up und Frontansicht:** geschlossene Füsse, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus richten, Arme parallel zum Körper halten, Ellbogen leicht angewinkelt, keine Bodybuilding-Posen (auch nicht andeutungsweise)!

**Seitenansicht:** Beine parallel, beide Knie gestreckt, geschlossene Füsse, Armhaltung parallel zum Körper, Ellbogen dürfen leicht angewinkelt sein, Hände im Bereich der Oberschenkel, Blick geradeaus. Der Oberkörper darf leicht zur Seite abgedreht werden.

**Die Muskulatur sollte ständig in Spannung gehalten werden.**

Seitenansicht Schwarzer Bikini Vorwahl



Frontansicht Bikini nach Wahl Finale



Rückenansicht Bikini nach Wahl Finale



**Bewertungsrichtlinien:** Symmetrie, Harmonie, Proportion, Muskeltonus, Gesamteindruck, feminine Ausstrahlung, weibliche Ästhetik, athletische Erscheinung.  
Eine gute Form und Haut frei von Cellulite wird vorausgesetzt. Extreme Muskulösität, Vaskularität und Muskeleinschnitte wie in den Bodyklassen können zu einer schlechteren Bewertung führen.



### Finale (Runde 2: Einzelpräsentation/Line Up/Vierteldrehungen nach rechts)

#### Bikini nach Wahl

**Die besten sechs Teilnehmerinnen sind für das Finale qualifiziert.**

Die Athletinnen werden **einzel**n in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gerufen. Die Athletin geht zur Bühnenmitte wo sie stehenbleibt und von der Vorderansicht aus die vier Körperdrehungen nach rechts absolviert. Die Vierteldrehungen werden nicht vom Sprecher angesagt. **Während der Einzelpräsentationen ist es der Athletin erlaubt, ein Knie leicht anzuwinkeln, eine Hand auf der Hüfte abzustützen und das Publikum und die Jury anzublicken.** Danach stellt sie sich in numerischer Reihenfolge in das Line Up. Anschliessend führen die Finalistinnen gemeinsam die vier Vierteldrehungen – zweimal mit unterschiedlichen Positionen – durch.

#### Seitenansicht Einzelpräsentation Finale



**Bewertungskriterien:** wie in Runde 1 jedoch mit besonderem Augenmerk auf den Gesamteindruck (inkl. Farbe und Schnitt des Bikinis, Haare und Make Up), der ausgewogenen Proportionen und der Symmetrie, sowie der Fähigkeit der Athletin sich anmutig und mit Grazie zu präsentieren.

Es folgt die Siegerehrung.



## 6.2 Bekleidung beim Wettkampf

### **Vorwahl (Runde 0 & Runde 1):**

Jede Teilnehmerin muss zur Vorentscheidung einen **schwarzen**, glatten, nicht glänzenden Bikini tragen, wobei gemäss den Regeln des Anstandes eine Mindestgrösse einzuhalten ist, und die Hälfte des Gesässes bedeckt sein soll.

### **Finale (Runde 2)**

In Runde 2 kann ein Bikini nach Wahl getragen werden. Farbe und Material kann selbst gewählt werden. Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt. Schmuck ist gestattet.

In allen Runden sind hochhackige Schuhe nach Wahl mit einer Absatzhöhe von maximal 12 cm erlaubt.

**Plateausohlen sind nicht gestattet.**

**In allen Runden sind G-Strings nicht gestattet.**

**Anfragen bitte an Dagmar Simmen: [international@ifbb.ch](mailto:international@ifbb.ch)**

## **7. FITNESS LEISTUNG FRAUEN**

### **7.1 Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien**

#### **Vorwahl (Runde 0: Eliminationsrunde)**

Bei mehr als fünfzehn Teilnehmerinnen pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmerinnen. Bei einer großen Teilnehmerzahl kann die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Nach der Beurteilung der Vorder- u. Rückenansicht führen die Athletinnen in Gruppen von fünf Teilnehmerinnen gemeinsam die vier Körperdrehungen im Uhrzeigersinn durch.

Nach dieser Eliminationsrunde können nur fünfzehn Athletinnen am weiteren Wettkampfgeschehen teilnehmen.

#### **Vorwahl (Runde 1: Line Up/Vierteldrehungen nach rechts/Vergleiche)**

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

Nach dem Line Up treten alle Teilnehmerinnen zum Bühnenhintergrund zurück. Anschliessend rufen die Kampfrichter jeweils drei bis fünf Teilnehmerinnen gemeinsam für Vergleiche nach vorne.

#### ***Körperhaltung:***

**Line Up und Frontansicht:** geschlossene Füsse, gerade stehen, Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus richten, Arme parallel zum Körper halten, Ellbogen leicht angewinkelt, keine Bodybuilding-Posen (auch nicht andeutungsweise)!

**Seitenansicht:** Beine parallel, beide Knie gestreckt, geschlossene Füsse, Armhaltung parallel zum Körper, Ellbogen dürfen leicht angewinkelt sein, Hände im Bereich der Oberschenkel, Blick geradeaus. Der Oberkörper darf leicht zur Seite abgedreht werden.

**Die Muskulatur sollte ständig in Spannung gehalten werden.**

**Bewertungsrichtlinien:** Symmetrie, Harmonie, Proportion, Gesamteindruck, feminine Ausstrahlung, weibliche Ästhetik, athletische Erscheinung.

Eine gute Form und Haut frei von Cellulite wird vorausgesetzt. Extreme Muskulösität, Vaskularität und Muskeleinschnitte wie in den Bodyklassen können zu einer schlechteren Bewertung führen.



Nach dem Line Up treten alle Teilnehmerinnen zum Bühnenhintergrund zurück. Anschließend rufen die Kampfrichter jeweils drei bis fünf Teilnehmerinnen gemeinsam für Vergleiche nach vorne.

### **Vorwahl (Runde 2: Pflichtkür)**

Jeder Teilnehmerin stehen für Ihre Pflichtkür maximal neunzig Sekunden zur Verfügung. Nach neunzig Sekunden wird die Musik ausgeblendet und die Athletin verlässt die Bühne.

**In der Pflichtkür sollen in beliebiger Reihenfolge folgende Elemente gezeigt werden:**

#### **Grätschwinkelstütz**



#### **Einarmige Liegestütze oder Variationen davon**



#### **High Kick**





## Spagat



In der Pflichtkür wird neben der allgemeinen Bewertung besonders die gymnastische Leistung, die Dynamik, Beweglichkeit und Ausführung der Pflichtelemente bewertet.

**Bewertungsrichtlinien Kür allgemein:** Die Kür kann Tanz-, Gymnastik-, Turn- und Aerobic-Elemente enthalten.

Im Programm sollen die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Man erwartet Eleganz und Kreativität, saubere Ausführung auch der individuellen Posen, sowie ein Umsetzen der Musik in Bewegung. Bewertet werden auch die Choreographie, der Gesamteindruck der Darbietung und die Gesamterscheinung der Athletin.

### Finale (Runde 3: Pflichtkür)

**Die besten zehn Teilnehmerinnen sind für Runde 3 des Finals qualifiziert.**

Die Athletinnen zeigen in numerischer Reihenfolge ihre Kür. Siehe Vorwahl Runde 2

### Finale (Runde 4: Line Up/Vierteldrehungen nach rechts)

**Nur die besten sechs Teilnehmerinnen (Finalistinnen) sind zur Runde 4 zugelassen.**

Die Athletinnen werden **einzel**n in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gerufen. Die Athletin geht zur Bühnenmitte wo sie stehenbleibt und von der Vorderansicht aus die vier Körperdrehungen nach rechts absolviert. Die Vierteldrehungen werden nicht vom Sprecher angesagt. **Während der Einzelpräsentationen ist es der Athletin erlaubt, ein Knie leicht anzuwinkeln, eine Hand auf der Hüfte abzustützen und das Publikum und die Jury anzublicken.** Danach stellt sie sich in numerischer Reihenfolge in das Line Up. Anschliessend führen die Finalistinnen gemeinsam die vier Vierteldrehungen – zweimal mit unterschiedlichen Positionen – durch.

Es folgt die Siegerehrung.

## 7.2 Bekleidung beim Wettkampf

Vorwahl (Runde 0 & Runde 1)/ Finale (Runde 4):

Die Teilnehmerinnen tragen einen Bikini nach freier Wahl. Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt. Schmuck ist gestattet.

Hochhackige Schuhe mit Plateausohlen sind in der Fitness Leistung-Klasse gestattet.

**G-Strings sind nicht erlaubt.**

Vorwahl (Runde 2)/ Finale (Runde 3):

Während der Pflichtkür dürfen die Athletinnen sportliche Kleidung (Zweiteiler, Combi-Shorts) nach Wahl tragen. Die Teilnehmerinnen sollten auf ihre Kleidung achten, als ob sie in die Bewertung mit einbezogen werden würde.

Die Kür darf barfuss oder in Turnschuhen gezeigt werden.

**G-Strings sind nicht erlaubt.**

**Anfragen bitte an Dagmar Simmen: [international@ifbb.ch](mailto:international@ifbb.ch)**



## **8. FITNESS LEISTUNG MÄNNER**

### **8.1. Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien**

Es gelten die jeweiligen Richtlinien der IFBB [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)

**Wichtig: Betreffend der Kür gelten für Männer dieselben Richtlinien wie für die Frauen der Fitness Leistungsklasse.**

**In der Pflichtkür sollen in beliebiger Reihenfolge folgende Elemente gezeigt werden:**

**Grätschwinkelstütz**

**Einarmige Liegestütze oder Liegestützvariationen**

**High Kick**

**Spagat**

**Das Gewichtslimit ist unbedingt zu beachten!( Körpergrösse – 100)**

### **8.2 Bekleidung beim Wettkampf**

Es gelten die jeweiligen Richtlinien der IFBB [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)

**Im Line Up trägt der Athlet schwarze, enge Shorts und keinen Posing Slip wie im Bodybuilding oder Classic Bodybuilding.**





## 9. BIKINI KLASSE FRAUEN

### 9.1. Technischer Ablauf und Bewertungsrichtlinien

#### **Vorwahl (Runde 0: Eliminationsrunde):**

Bei mehr als fünfzehn Teilnehmerinnen pro Klasse wird eine Eliminationsrunde durchgeführt. Die Bewertung beginnt mit der numerischen Aufstellung der Teilnehmerinnen. Die Teilnehmerinnen führen in Gruppen von fünf gemeinsam die Vorder- und Rückenansicht durch. Nach der Eliminationsrunde können nur fünfzehn Athletinnen am weiteren Wettkampfgeschehen teilnehmen.

#### **Vorwahl (Runde 1: Vorstellung/Vergleiche):**

Falls keine Eliminationsrunde nötig ist, wird jede Teilnehmerin **einzeln** auf die Bühne gerufen und vorgestellt. Dabei geht sie ähnlich wie auf einem Laufsteg zum Bühnenvordergrund, wo sie in der Bühnenmitte in der Vorderansicht stehenbleibt. Anschliessend erfolgt eine Drehung zur Rückenansicht und schliesslich wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

Nach der Einzelvorstellung stellen sich alle Teilnehmerinnen nach numerischer Reihenfolge auf der Bühne auf. Nach Angabe des Sprechers drehen sie sich gemeinsam im Uhrzeigersinn zunächst zur Rückenansicht und schliesslich wieder zur Ausgangsposition nach vorne.

Die Juroren können anschliessend zwei bis fünf Teilnehmerinnen gemeinsam für Vergleiche herausrufen.

#### **Körperhaltung:**

Entspannte Körperhaltung. Muskelkontraktionen oder Posen ähnlich der Figurenklasse sind nicht erwünscht und können zu einer schlechteren Bewertung führen.



**Bewertungsrichtlinien:** Symmetrische Körperform, Proportion, Harmonie, feminine Ausstrahlung und Ästhetik, Hautbild, Make Up und Frisur, Gesamtpräsentation. Muskulösität und Definition sind keine Wertungskriterien.

#### **Finale (Runde 2: Vorstellung/Körperdrehung):**

Die besten sechs Teilnehmerinnen sind für das Finale qualifiziert.

Die Finalistinnen werden gemeinsam in numerischer Reihenfolge auf die Bühne geführt und vorgestellt.

Dann führen sie gemeinsam die zwei Körperdrehungen zur Rücken- und wieder zur Vorderansicht nach Angabe des Sprechers im Uhrzeigersinn durch.

Anschliessend drehen sie sich zur Rückenansicht und **gehen gemeinsam bis zum Bühnenende**, drehen sie sich nach Angabe des Sprechers zur Vorderansicht und **gehen wieder zurück zur Bühnenmitte**.

Es folgt die Siegerehrung.



## 9.2 Bekleidung beim Wettkampf

Vorwahl (Runde 0 & Runde 1) & Finale (Runde 2):

Jede Teilnehmerin trägt einen Bikini freier Wahl, wobei gemäss den Regeln des Anstandes eine Mindestgrösse einzuhalten ist.

Farbe und Material des Bikinis darf selbst gewählt werden. Glänzende Stoffe sowie Applikationen sind erlaubt. Schmuck ist gestattet. Ein glamouröses Auftreten ist erwünscht.

Schuhe dürfen frei gewählt werden.

Selbstbräuner ist gestattet.

G-Strings sind **nicht** gestattet.

Anfragen bitte an Dagmar Simmen: [international@ifbb.ch](mailto:international@ifbb.ch)

## 10. INKRAFTSETZUNG

Dieses Reglement wird auf den 1. Februar 2012 in Kraft gesetzt.

Zürich, 1. Februar 2012

Der Präsident

Stefan Cavelti

Leitung Departement Reglement

Dagmar Simmen