



## **SNBF Miss-Fitness-Switzerland Reglement**

### **1. Voraussetzungen**

Teilnahmeberechtigt sind weibliche SNBF-Aktivmitglieder.

Die Teilnehmerinnen müssen die von der SNBF vorgeschriebenen Dopingtests bestehen. (7 Jahre dopingfrei)

An der Schweizermeisterschaft dürfen nur Schweizer Staatsangehörige oder Ausländer mit der Niederlassungsbewilligung B oder C teilnehmen.

Die Teilnehmerinnen müssen trainiert sein, jedoch nicht mit übertriebener Muskelmasse. Sie müssen sportlich fit sein und einen straffen, harmonischen Body präsentieren.

### **2. Der Wettkampf (Technischer Ablauf und Bewertungskriterien)**

#### **Runde 1, Bodyrunde**

Diese Runde beginnt mit dem numerischen Auftreten der Teilnehmerinnen, die sich beginnend mit der Vorderansicht im Uhrzeigersinn zunächst zur Rückenansicht und anschliessend wieder zur Ausgangsposition nach vorne drehen.

Nach Angaben des Speakers treten die Teilnehmerinnen einige Schritte zurück.

Anschliessend rufen die Kampfrichter jeweils eine zu vergleichende Gruppe der Teilnehmerinnen gemeinsam zur Bühnenmitte. Beginnend mit der Vorderansicht drehen sich diese im Gegenuhrzeigersinn zunächst zur Seitenansicht links, dann zur Rückenansicht weiter zur Seitenansicht rechts und wieder zur Vorderansicht.

#### **Körperhaltung**

Geschlossene Füsse, gerade stehen, keine Posen (auch nicht andeutungsweise)  
Blick geradeaus, Kopf aufrecht halten.

#### **Bewertungskriterien**

Sportlich-athletische Erscheinung ( keine übertriebene Muskelmasse und Muskeldefinition), Muskeltonus (straffe Muskulatur), Symmetrie, Proportionen (ausgewogene Körperentwicklung), feminine Ausstrahlung, allgemeine Körperpflege, keine übertriebene Körperbräunung.

#### **Bekleidung**

In dieser Runde trägt die Teilnehmerin einen Bikini (Zweiteiler), wobei die Bikinihose die Hälfte des Gesässes decken muss. Die Wahl der Farbe und Design bleibt der Teilnehmerin überlassen. Es wird in dieser Runde ebenfalls ein Damenschuh (High Heels) getragen. Es darf kein Schmuck getragen werden (ausser Ehering)



## Runde 2, Pflichtposen

Diese Runde beginnt mit dem numerischen Auftreten der Teilnehmerinnen, die beginnend mit der Vorderansicht im Uhrzeigersinn vier Vierteldrehungen absolvieren. Die folgenden vier Posen werden aufgerufen und müssen im Line-up zusammen absolviert werden. **Doppel Bizeps vorne** (Hände offen), **Seitliche Brustpose** (Hände offen), **Doppelbizeps hinten** (Hände offen), **Seitliche Trizepspose** (Hände offen)

### Körperhaltung

Geschlossene Füsse, gerade stehen, lockere, elegante Posen, Hände immer offen, Blick geradeaus, Kopf aufrecht halten.

### Bekleidung

Wie Runde 1

## Runde 3, Abendkleidrunde

Die Athletinnen betreten einzeln die Bühne. Die Teilnehmerinnen bilden auf der Bühne einen Line-up in numerischer Reihenfolge. Anschliessend wird jede Teilnehmerin einzeln in numerischer Reihenfolge aufgerufen und begibt sich zur Bühnenmitte, wo sie mit der Vorderansicht beginnend, sich langsam im Uhrzeigersinn zur Rückenansicht und wieder zur Vorderansicht dreht.

### Bewertungskriterien

Körperhaltung, Präsentation, Bewegung, Ausstrahlung, Wahl des Kleides, Gesamteindruck.

### Bekleidung:

Abendkleid, d. h. lange oder mindestens bis zum Knie reichende Kleider, Damenschuhe (High Heels). In dieser Runde darf Schmuck getragen werden.

Miss Fitness Auskünfte:

Prisca Maidlinger  
p.maidlinger@gmx.ch