



# SNBF

## Wettkampffreglement Bodybuilding der SNBF

Miss Fitness Kategorien siehe **Miss Fitness und Best Body Swim Suit Reglemente**

### Startberechtigung

Es werden nur Athleten/innen zugelassen, die

- Die Schweizer Staatsbürgerschaft besitzen
- Eine Aufenthaltsbewilligung B oder C besitzen
- Aktivmitglied der SNBF sind
- Ausländische Athleten haben die Möglichkeit in der Internationalen Klasse zu starten

### Teilnahmevoraussetzungen

- Es werden nur Amateur Athleten/innen an SNBF Wettkämpfen zugelassen
- Die Athleten/innen dürfen seit mindestens 7 Jahren keinen Gebrauch von Dopingmitteln gemäss Dopingliste der SNBF und SOV gemacht haben
- Athleten/innen, die bei einem Natural Pro Wettkampf teilgenommen haben sind im folgenden Wettkampffjahr an der SNBF Amateur Schweizermeisterschaft nicht mehr startberechtigt.
- Falls eine Pro Kategorie in Form eines Pro Cups im Rahmen der Schweizermeisterschaft stattfindet, haben sämtliche der SNBF angeschlossenen Pro-Athleten die Möglichkeit in dieser Pro-Kategorie zu starten.
- Die Athleten/innen müssen über ein gutes Niveau, was die Entwicklung der Muskulatur und deren Qualität betrifft verfügen. Die SNBF Jury behält sich das Recht vor, Athleten/innen die Teilnahme am Wettkampf zu verweigern, falls das Niveau als zu niedrig erachtet wird. Darunter fällt auch das Posingniveau.
- Die Athleten/innen müssen in einem guten Verhältnis zur SNBF stehen und eine gültige Aktivmitgliedschaft besitzen.
- Alle Beitrittserklärungen, Verzichtserklärungen, Anmelde- und weiteren SNBF Formulare müssen vor Wettkampfantritt unterzeichnet sein.
- Die Teilnahme- Dopingtest- und Einschreibe-Gebühren müssen bezahlt sein.
- Die Athleten/innen müssen sich der polygraphischen Untersuchung, der Urinanalyse und eventuellen weiteren Tests unterziehen, und deren Resultate als Verbindlich und Definitiv akzeptieren.
- Trainingskontrollen: Die Athleten/innen können von der SNBF nach dem Zufallsprinzip zum Urin Test aufgefordert werden, auch wenn dieser nicht im Zusammenhang mit einem bestimmten Wettkampf steht. Out of Season Testing.
- Die Athleten/innen müssen im Falle eines Nichtbestehens der SNBF Tests die Prozeduren zur Wiederholung der Tests ordnungsgemäss und innerhalb der vorgeschriebenen Zeitspannen befolgen.
- Die Kosten für einen zweiten Test gehen voll zu Lasten des Athleten. Jeglicher Verstoß gegen die Teilnahmevoraussetzungen führt zum Verlust der SNBF Mitgliedschaft und damit zum Verlust der Startberechtigung an den SNBF Meisterschaften.

## Dopingtests

Alle Athleten müssen den polygraphischen Doping Test am Vortag des Wettkampfes (Termin und Ort wird vereinbart) besuchen und bestehen. Weiter werden die ersten zwei Athleten jeder Wettkampfkategorie direkt nach der Siegerehrung zum SOV Urintest geführt.

## Wettkampf

Der Wettkampftag startet mit dem Athletenmeeting.  
Richtlinien und allgemeine Informationen für den Wettkampftag werden den Athleten vermittelt.

- Offene Rechnungen müssen am Athletenmeeting beglichen werden.
- Die CD mit der Posingmusik wird nun dem DJ abgegeben.
- Jeder startende Athlet erhält die Startnummern, die auf der linken Vorderseite und rechten Hinterseite der Posinghose getragen werden müssen.
- Die Backstage Pässe werden abgegeben.
- Alkoholkonsum ist nicht gestattet

## Backstage Pässe

Der Zugang hinter der Bühne und im Aufwärmbereich ist nur teilnehmenden Athleten/innen und SNBF Mitarbeitern erlaubt. Pro Athlet kann die SNBF einen Trainerpass gegen eine Gebühr von Sfr. 20.—ausgeben, der für die entsprechende Person den Zugang hinter die Bühne und im Aufwärmbereich gestattet.

## Kleidung

- Die Gesässbedeckung muss V-förmig sein. T-förmige Gesässbedeckungen (String) sind nicht gestattet.
- Die Kleidung soll fest anliegen.
- Die Kleidung darf keine Aufschriften oder Aufdrucke zeigen.
- Das Tragen von Schmuck ist mit Ausnahme von Verlobungs- und Eheringen nur in der Posingrunde gestattet. (Erlaubnis durch die Jury)
- Requisiten jeglicher Art (Stirnbänder, Schwerter, Umhänge etc.) sind nur in der Posingrunde gestattet. (Erlaubnis durch die Jury)
- Dekorativer Schmuck in den Haaren ist nur in der Posingrunde gestattet. (Erlaubnis durch die Jury)
- Die Kleidung mit Fransen, Spitzen oder Schnürbändern besetzt, ist nur in der Posingrunde gestattet. (Erlaubnis durch die Jury)
- Die Teilnehmerinnen in der Frauen Bodyklasse müssen bei den Vorwahlen einen einfarbigen Bikini tragen.
- Die Kleidung muss sauber sein und darf nicht mit Bräunungscreme beschmutzt sein.
- Die Gesässbedeckung darf nicht weggerückt werden um Posen zu akzentuieren.

## Posingverhalten

- Stossen, schubsen und anrempeln während des Posings ist nicht gestattet. Jegliche Arten von Auseinandersetzungen während des Posierens kann die Disqualifikation aller daran beteiligten Athleten/innen bewirken. Ein positives und mit sportlichen Absichten geführtes Vergleichsposing mit anderen Teilnehmern/innen ist erlaubt.
- Das Liegen auf dem Boden ist nicht erlaubt.
- Die „Mond-Pose“ (vorgebeugt, den Rücken zur Jury) oder ähnliche Posen sind nicht gestattet.
- Die Teilnehmer/innen müssen ihre Posen während dem Wettkampf gemäss den Anweisungen der Jury durchführen.

## Wettkampfablauf

Der Wettkampf besteht aus

- Vorwahlen,
- Finale,
- Gesamtsieg,
- WM Qualifikation

## Vorwahlen

Die Vorwahlen beginnen bereits am Morgen des Wettkampftages. Die Vorwahlen setzen sich aus drei Wertungsrunden zusammen:

- **Symmetrie Runde**
- **Muskulösitäts Runde**
- **Einzelvergleiche**

## Symmetrierunde

Alle Athleten/innen einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Nach Aufforderung der Jury folgen insgesamt vier Vierteldrehungen, so dass sich die Athleten/innen schliesslich erneut mit der Vorderansicht der Jury befinden:

- Die Füsse sollen flach auf dem Boden gehalten werden.
- Fersen dürfen nicht mehr als 20cm auseinander platziert sein.
- Die Arme sollen keine übertriebenen Ausbreitungen zeigen.
- Drehungen von mehr als 15 Grad in den Seitenposen sind nicht gestattet.
- Die Blickrichtung muss der Fussstellung entsprechen.

## Bewertungskriterien Symmetrierunde

- Proportionen und Gesamtbild
- Gesamtentwicklung zwischen Ober- und Unterkörper, Zwischen Rücken- und Frontansicht und der linken und rechten Körperhälfte.
- Körperbräunung
- Hautqualität
- Die Jury kann Einzelvergleiche verlangen.
- Ca. **40 Prozent** der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrierunde in der Vorwahl vergeben.

## Muskulösitätsrunde

Alle Athleten/innen einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury verlangt folgende Posen:

- Doppelbizeps von vorne
- Latissimus von vorne
- Seitliche Brustpose (Seite nach Wahl)
- Seitliche Trizepspose (Seite nach Wahl)
- Doppelbizeps von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
- Latissimus von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
- Bauch und Beine (Hände über dem Kopf, ein Bein nach vorne gestreckt)
- Most Muskular (Nach Ansage Jury: Hände vor dem Körper oder an den Hüften)

## Frauenbodybuilding

Für die Athletinnen der Frauen Bodybuilding Klasse werden die gleichen Posen in derselben Reihenfolge verlangt. Die Jury kann, muss aber nicht, die Most Muskular Pose aufrufen.

Die Athleten/innen werden von der Jury angewiesen, wann sie die Posen zu beenden haben und eine halb entspannte Stellung einnehmen sollen. Die Jury weist darüber hinaus auch auf eventuell erforderliche Haltungsänderungen bei der Ausführung der Posen hin.

Sollten sich die einzelnen Athleten/innen nicht an die Anweisungen der Jury halten, werden diese zunächst verwahrt und bei fortsetzender Weigerung zur Umsetzung der Jury-Anweisungen vom Wettkampf ausgeschlossen.

## Bewertungskriterien Muskelösitätsrunde

- Muskelmasse in Proportionen zur Körpergrösse und Knochenbaustruktur
- Muskelqualität / Definition
- Muskelteilung
- Vaskularität (Venenzeichnung)
- Hautqualität
- Die Jury kann Einzelvergleiche verlangen.
- Ca. **50** Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der Muskelösitätsrunde in der Vorwahl vergeben.

## Paarposing

Für die Durchführung der Paarposingkategorie müssen mindestens 3 Paare angemeldet sein.

Für die Bewertung der teilnehmenden Athleten/innen gelten die gleichen Kriterien wie die der Männerklassen beziehungsweise der Frauen Bodybuilding Klasse unter Berücksichtigung des harmonischen Erscheinungsbildes des jeweiligen Teilnehmerpaares und der individuellen Posingkür. Jeweils ca. **50** Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrie und Muskelösitätsrunde vergeben. Ca. **50** Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund des harmonischen Erscheinungsbildes und der Posingkür des Teilnehmerpaares vergeben.

Jedes Paar präsentiert zunächst seine Posingkür. Anschliessend werden alle teilnehmenden Paare auf die Bühne gerufen und mittels der vier Grundpositionen aus der symmetrierunde und den einzelnen Pflichtposen aus der Muskelösitätsrunde miteinander verglichen. Die Jury hat die Möglichkeit, einzelne Paare zum direkten Vergleich aufzurufen.

## Finale

Im Anschluss an die Vorwahl folgt das Finale. Das Finale setzt sich aus 6 Runden zusammen:

- Freies Posing
- Wertungsrunde der Finalteilnehmer
- Posedown
- Siegerehrung
- Weltmeisterschafts Qualifikation
- Ermittlung Gesamtsieger

## Freies Posing

Die durch die Jury ermittelten Finalteilnehmer zeigen einzeln nach der Startnummernreihenfolge ihre Posingkür.

## Musik

Die Posingmusik darf keine vulgären Texte aufweisen und muss professionell auf eine CD gebrannt sein. Die Dauer der Musik darf die Zeitlimite der Posierdauer (min. 60“ max.90“) nicht überschreiten. Sollte dies doch geschehen, wird die Musik nach Ablauf der Zeitlimite gestoppt. Jeder Athlet soll eine Ersatz CD mitbringen.

## Bewertungskriterien freies Posing

- Wahl der Musik zur Kür
- Choreographie der Kür
- Präsentation (Ausstrahlung, Enthusiasmus)
- Ca. **10** Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der Posingrunde vergeben.
- Es wird ein Best Poser Pokal vergeben.

## Wertungsrunde der Finalteilnehmer

Im Anschluss an das freie Posing betreten alle Finalteilnehmer einer Klasse gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury verlangt anschliessend die Pflichtposen. Zusätzlich kann die Jury Einzelvergleiche aufrufen.

## Posedown

Direkt nach der Wertungsrunde der Finalteilnehmer beginnt das Posedown. Die Athleten einer Klasse posen ca. eine Minute nach eingespielter Musik. Jeder Athlet/in hat nun die freie Wahl, die besten Posen zu präsentieren. Individuelle Stärken können nun in der Posedownrunde betont werden um die Blicke der Juroren auf sich zu ziehen. Es besteht keine feste Platzwahl auf der Bühne. Das Wechseln und das Suchen des sportlich – fairen Vergleiches der Athleten/innen untereinander ist erwünscht. Mit dem Posedown steigt auch die Stimmung im Wettkampfsaal.

## Siegerehrung

Nach dem Posedown wird direkt die Siegerehrung durchgeführt. Die Athleten haben nun noch einmal die Gelegenheit für die Photographen zu posieren. Unmittelbar nach der Siegerehrung wird der Erst- und Zweitplatzierte zur Urin-Dopingkontrolle nach IOC Standard geführt.

## **Weltmeisterschaftsqualifikation und Gesamtsieger**

Die Ermittlung der WM Teilnehmer und des Gesamtsiegers erfolgt durch ein Stechen aller Klassensieger sowie aller Zweitplatzierten.

Diese Athleten haben sich bis zu diesem Zeitpunkt Backstage für den Schlusswettkampf bereit zu halten.

Nur Athleten, deren Form einem WM Standard gerecht ist, werden durch die Jury als WM Kandidaten nominiert.

Der Gesamtsieger erhält die Trophy, der Wettkampf ist beendet.

## **SNBF Verhaltensregeln**

Schlechtes oder unfaires Benehmen während des Wettkampfes sowie jegliche Verstösse gegen die SNBF Reglements können zur Disqualifikation der betroffenen Athleten/innen führen. Zudem können auch disziplinäre Handlungen gegen diese Athleten/innen seitens der SNBF vorgenommen werden, welche als Konsequenz den Ausschluss an SNBF Veranstaltungen haben.

Die Athleten/innen dürfen den Jurymitgliedern während des Wettkampfes keine Fragen stellen oder SNBF Mitarbeiter, Sponsoren oder andere Anwesende beschimpfen oder belästigen. Ohne direkte Anweisung des Jury Vorsitzenden oder des Bühnenkoordinators ist es den Athleten/innen nicht erlaubt, die Bühne zu verlassen.

Kaugummi kauen auf der Bühne ist nicht erlaubt. Für den Fall das ein Athlet/in auf der Bühne über starkes Unwohlsein klagt und/oder sich massive Kreislaufprobleme einstellen, muss der Athlet/ die Athletin den Bühnenkoordinator per Handzeichen darauf aufmerksam machen.

Die an SNBF Meisterschaften teilnehmenden Athleten/innen müssen sich sportlich einwandfrei verhalten. Das Benehmen der Athleten/innen darf von den SNBF Mitarbeitern sowie von den Medienvertretern und dem Publikum nicht als unsportlich, aggressiv oder unanständig empfunden werden. Den Athleten/innen ist es nicht gestattet, die Beurteilung der Jury während des Wettkampfes zu beanstanden oder in Frage zu stellen. Die Athleten/innen haben jedoch das Recht, nach dem Wettkampf um eine Erläuterung der individuellen Platzierung zu fragen.

Sämtliche Top Athleten/innen müssen während der gesamten Preisverleihungszeremonie bzw. Siegerehrung und der anschliessenden Photosession für die Presse anwesend sein. Das frühzeitige Verlassen der Siegerehrung, die verbale Beanstandung der Endbewertung, das Nichtakzeptieren der Preise und Gewinne während der Verleihung oder respektloses Benehmen sind klare Verstösse gegen das SNBF Reglement. Die Athleten/innen dürfen sich vor, während und nach dem Wettkampf den SNBF Mitgliedern gegenüber nicht aggressiv, beleidigend oder vulgär äussern.

Sollte ein Athlet eine Athletin Grund zur Einreichung von Beschwerden, Kommentaren oder Kritik bezüglich der Wettkampfbewertung-, Organisation-, Durchführung oder andere Probleme im Zusammenhang mit einem SNBF Wettkampf haben, kann er diese unmittelbar nach dem Wettkampf auf schriftlichem Wege dem SNBF Sekretariat einreichen. Der Athlet/die Athletin erhält dann innerhalb einer Frist von 4 Wochen seitens des SNBF Vorstandes eine Antwort beziehungsweise eine Erklärung. Weitere Anregungen können an der jährlich stattfindenden Generalversammlung eingebracht werden.