

SNBF Reglement

Men's Physique Klasse



1. Voraussetzungen

Teilnahmeberechtigt sind Aktivmitglieder der SNBF, die keine verbotenen Substanzen gemäss Dopingliste der SNBF verwendet haben.

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

2. Bewertungskriterien

In der Klasse Men's Physique wird das sportliche Aussehen eines typischen Fitnessmodels gesucht. Die Teilnehmer müssen austrainiert sein und einen sportlich harmonischen Körper ohne übertrieben massiger Muskulatur präsentieren. Es ist weniger Muskelmasse und -härte (Definition) als in den Bodybuilding Klassen erwünscht. Eine schmale Taille, ausgeprägte V-Form (Latissimus) und ein Six-Pack sind erwünscht.

Bewertet werden:

- Muskelmasse, Muskelqualität und Symmetrie
- Körperästhetik
- Ausstrahlung und Präsentation
- Gepflegtes Aussehen

3. Wettkampfablauf

Die Klasse Men's Physique präsentiert sich in zwei Runden:

1. Runde

Die Athleten werden einzeln in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gerufen. Der aufgerufene Athlet läuft zur hinteren Bühnenmitte und präsentiert dort seine frei wählbare Eintrittspose. Anschliessend läuft er ein paar Schritte zur vorderen Bühnenmitte und präsentiert dort in Vierteldrehungen im Uhrzeigersinn die vier Symmetrieposen. Anschliessend verlässt der Athlet wieder die Bühne.

Hat der letzte Athlet der Klasse seine Einzelpräsentation abgeschlossen und die Bühne verlassen, werden alle Athleten erneut zusammen, in numerischer Reihenfolge, auf die Bühne gebeten. Die Athleten werden nun im gesamten Line-Up in den Pflichtposen verglichen. Danach werden gleichzeitig jeweils zwei Athleten mit ihrer Startnummer aufgerufen und aufgefordert, ihre Plätze im Line-Up zu tauschen. Wird ein Athlet aufgerufen, so soll er seinen Arm hochheben und einen Schritt nach vorne machen, um seine Aufmerksamkeit zu zeigen.

Anschliessend ruft die Jury jeweils eine zu vergleichende Gruppe von Athleten gemeinsam zur vorderen Bühnenmitte. Beginnend mit der Vorderansicht präsentieren diese erneut die Pflichtposen.

Sind alle Vergleiche abgeschlossen, stehen alle Athleten wieder im Line-Up. Falls von der Jury verlangt, findet eine erneute Vergleichsrunde mit allen Athleten statt. Anschliessend verlassen die Athleten die Bühne.

SNBF Reglement

Men's Physique Klasse



2. Runde

In der zweiten Runde, die am Nachmittag stattfindet, werden alle Athleten in numerischer Reihenfolge auf die Bühne gebeten. Wenn von der Jury gefordert, werden wie in der 1. Runde nun die Plätze im Line-Up getauscht und Vergleiche gemacht. Die offiziellen Pflichtposen werden gemeinsam präsentiert. Anschliessend erfolgt ein Posedown zur vom DJ eingespielten Musik. Direkt im Anschluss daran findet die Rangverkündung statt.

3. Offizielle Pflichtposen

Die Pflichtposen werden in Vierteldrehungen im Uhrzeigersinn präsentiert.

Vorderansicht: Die Füße der Athleten stehen ca. schulterbreit auseinander und sind parallel. Der Blick der Athleten ist zum Publikum gerichtet. Die Hände können seitlich hängen oder eine Hand darf an der Hüfte gehalten werden.

Seitenansicht: Die Füße und die Hüfte der Athleten stehen in Richtung Bühnenseite. Der Oberkörper und das Gesicht sind zum Publikum gedreht, um die V-Form zu betonen. Die hintere Hand darf frei hängen oder an der hinteren Hüfte anlehnen. Die Füße dürfen zusammen oder leicht versetzt stehen.

Hinteransicht: Die Athleten schauen zur Hinterseite der Bühne, Füße parallel. Der Latissimus wird angespannt, um die V-Form zu betonen. Die Hände dürfen seitlich hängen oder eine Hand darf an der Hüfte gehalten werden.

Zusätzlich kann die Jury folgende Posen anfragen:

„(Usain) Bolt Pose“ (s. Foto unten): In der Vorderansicht, mit Oberkörper zum Publikum, machen die Athleten mit einem Arm die Bizeps Pose, während der andere Arm Richtung Bühnenseite gestreckt wird. Die Richtung/Seite kann frei gewählt werden.

„Beach Pose“ (s. Foto unten) Die Athleten stehen in der Seitenansicht mit verschränkten Armen, das Gesicht und Oberkörper leicht Richtung Publikum gedreht. Die Richtung/Seite kann frei gewählt werden.

Bauch Pose (s. Foto unten): In der Vorderansicht spannen die Athleten die Bauchmuskulatur an. Die Hände werden dabei wahlweise an die Hüften gelegt, oder hinter den Kopf gehalten.

Allgemein wird eine lockere, natürliche Körperhaltung erwartet. Es sollen keine typischen Bodybuilding Posen gemacht werden. Die Hände sind meist locker und offen.

SNBF Reglement Men's Physique Klasse



Bolt Pose:



Beach Pose:



Bauch Pose:



4. Kür

Die Kür bei Men's Physique ist optional, d.h. jeder Athlet entscheidet selbst, ob er eine Kür präsentieren möchte. Bei der Men's Physique Kür handelt es sich um keine Bodybuilding Kür, sondern um die Präsentation einer besonderen Fähigkeit (z.B. Tanz, Martial Arts, Gymnastik).

Die Kür wird von der Jury nicht gesondert bewertet, aber in der Gesamtwertung berücksichtigt.

Sollte sich ein Athlet entscheiden, eine Kür zu präsentieren, so muss er dies bis spätestens zwei Wochen vor dem Wettkampf dem SNBF Vorstand per E-Mail oder telefonisch mitteilen.

Die gewünschte Musik für die Kür muss ebenfalls spätestens zwei Wochen vor dem Wettkampf elektronisch (via E-Mail oder Download-Link) überreicht werden.

SNBF Reglement Men's Physique Klasse



4. Bekleidung

Shorts

Es werden gewöhnliche Boardshorts getragen (einfarbig oder bunt). Die Boardshorts sollen locker (nicht enganliegend) sein und bis kurz oberhalb der Knie reichen.

Die Athleten sind barfuss und tragen keinen Schmuck (Ehering ist erlaubt).

Bei Fragen zum Ablauf oder allgemein zum Wettkampf steht euch der SNBF Vorstand unter info@snbf.ch gerne zur Verfügung.