

Inhaltsverzeichnis

1. Startberechtigung	1
2. Teilnahmevoraussetzungen.....	1
3. Wettkampfablauf.....	1
3.1 Athletenmeeting	1
3.2 Vorwahlen	2
3.2.1 Symmetrie	2
3.2.2 Pflichtposen.....	2
3.3 Finale	3
3.3.1 Opening.....	3
3.3.2 Freie Posing-Kür	3
3.3.3 Wertungsrunde der Finalteilnehmer.....	3
3.3.4 Posedown.....	3
3.3.5 Siegerehrung	4
3.3.6 Gesamtsieger	4
3.3.7 WM Qualifikation	4
4. Musik.....	4
5. Verhalten auf der Bühne	4
6. Allgemeine Verhaltensregeln.....	4

SNBF Reglement Männer Bodybuilding (Amateure und Pros)



1. Startberechtigung

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

An der Schweizermeisterschaft dürfen nur Schweizer Staatsangehörige oder Ausländerinnen mit der Niederlassungsbewilligung B oder C teilnehmen. Ausländische Athleten haben die Möglichkeit in der Internationalen oder, bei Besitz einer aktuellen Pro Lizenz, in der Pro Klasse zu starten.

2. Teilnahmevoraussetzungen

- Seit mindestens 10 Jahren kein Konsum verbotener Substanzen gemäss Dopingliste der SNBF.
- Athleten, die bei einem Natural Pro Wettkampf Preisgeld angenommen haben, sind im folgenden Wettkampfsjahr an der SNBF Amateur Schweizermeisterschaft nicht mehr startberechtigt.
- Sämtliche der WNBf angeschlossenen Pro-Athleten haben die Möglichkeit in der Pro Klasse zu starten.
- Die SNBF Jury behält sich das Recht vor, Athleten die Teilnahme am Wettkampf zu verweigern, falls das Niveau als zu niedrig erachtet wird.
- Die Athleten 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 Einschreibegebühren sowie ausstehende Mitgliederbeiträge müssen bezahlt sein.
- Die Athleten dürfen den polygraphischen Test, die Urinanalyse und allfällige Out-of-Competition Tests nicht verweigern und akzeptieren deren Resultate und allfällige Sanktionen als verbindlich und definitiv.
- Jeglicher Verstoss gegen die Teilnahmevoraussetzungen führt zum Verlust der SNBF Mitgliedschaft und damit zum Verlust der Startberechtigung an den SNBF Meisterschaften.

3. Wettkampfablauf

Der Wettkampf besteht aus:

- Athletenmeeting
- Vorwahlen
- Finale

3.1 Athletenmeeting

Der Wettkampftag startet mit dem Athletenmeeting, an welchem allgemeine Informationen zum Wettkampftag vermittelt werden.

- Allfällige offene Rechnungen müssen am Athletenmeeting beglichen werden.
- Jeder startende Athlet erhält die Startnummern, die auf der linken Vorderseite und rechten Hinterseite der Posinghose getragen werden müssen.
- Die Backstage-Pässe können bezogen werden.

SNBF Reglement

Männer Bodybuilding

(Amateure und Pros)



3.2 Vorwahlen

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

- Symmetrie
- Pflichtposen
- Vergleiche

3.2.1 Symmetrie

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

- Die Füsse sollen flach auf dem Boden gehalten werden.
- Fersen dürfen nicht mehr als 20cm auseinander platziert sein.
- Die Arme sollen maximal in einem Winkel von 45° zum Rumpf platziert werden.
- Drehungen von mehr als 15 Grad in den Seitenposen sind nicht gestattet.
- Die Blickrichtung muss der Fussstellung entsprechen.

Bewertungskriterien der Symmetrie

- Gesamtbild
- Proportionen zwischen Ober- und Unterkörper, zwischen Rücken- und Frontansicht und der linken und rechten Körperhälfte.
- Muskelqualität
- Ausführung der vier Symmetrieposen.
- Ca. **40 Prozent** der Gesamtwertung wird aufgrund der Symmetrierunde in der Vorwahl vergeben.

3.2.2 Pflichtposen

Alle Athleten einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury, welche folgende Posen verlangt:

- Doppelbizeps von vorne
- Latissimus von vorne
- Seitliche Brustpose (beide Seiten)
- Seitliche Trizepspose (beide Seiten)
- Doppelbizeps von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
- Latissimus von hinten (ein Bein nach hinten, Wade angespannt)
- Bauch und Beine (Hände hinter dem Kopf)
- Most Muscular (nach Ansage der Jury: "Crab" (Hände vor dem Körper), "Hands on Hips" (Hände an den Hüften))

Bewertungskriterien Pflichtposen

- Muskelmasse in Proportionen zur Körpergrösse und Knochenbaustruktur
- Muskelteilung
- Muskelqualität / Definition
- Vaskularität (Venenzeichnung)
- Ausführung der Pflichtposen
- Ca. **50 Prozent** der Gesamtwertung wird aufgrund der Pflichtposenrunde in der Vorwahl vergeben

SNBF Reglement

Männer Bodybuilding

(Amateure und Pros)



Allgemeine Bewertungskriterien (Gilt für Symmetrie und Pflichtposen)

- Körperbräunung
- Hautqualität
- Präsentation
- Bühnenpräsenz

3.3 Finale

Im Anschluss an die Vorwahl folgt das Finale. Das Finale setzt sich folgendermassen zusammen:

- Opening
- Freies Posing - Kür
- Wertungsrunde der Finalteilnehmer
- Posedown
- Siegerehrung
- Gesamtsieger
- WM Qualifikation

3.3.1 Opening

Das Opening ist obligatorisch für alle Athleten.

3.3.2 Freie Posing-Kür

Die, durch die Jury ermittelten Finalteilnehmer zeigen einzeln in Reihenfolge der Startnummern ihre Posing-Kür.

Bewertungskriterien freie Posing-Kür

- Wahl der Musik
- Choreographie
- Präsentation (Ausstrahlung, Bühnenpräsenz)
- Ca. 10 Prozent der Gesamtwertung wird aufgrund der Posing-Kür vergeben.
- Es kann ein "Best Poser" Pokal vergeben werden.

3.3.3 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 Athleten zu Einzelvergleichen aufrufen.

3.3.4 Posedown

Direkt nach der Wertungsrunde der Finalteilnehmer beginnt das Posedown. Alle Finalisten einer Klasse posen ca. eine Minute nach eingespielter Musik. Jeder Athlet hat nun die freie Wahl, die besten Posen zu präsentieren und individuelle Stärken zu zeigen. Es ist von Vorteil, die Posen der ausgewählten Musik anzupassen.

SNBF Reglement Männer Bodybuilding (Amateure und Pros)



3.3.5 Siegerehrung

Anschliessend an das Posedown findet die Siegerehrung statt. Die Athleten haben nun noch einmal die Gelegenheit für die Fotografen zu posieren. Unmittelbar nach der Siegerehrung werden die bestplatzierten Athleten zur Urinkontrolle nach WADA-Standard geführt.

3.3.6 Gesamtsieger

Die Ermittlung des Gesamtsiegers erfolgt durch ein Stechen aller Klassensieger. Diese Athleten haben sich bis zu diesem Zeitpunkt Backstage für den Schlusswettkampf bereit zu halten.

3.3.7 WM Qualifikation

Alle Athleten, deren Form einem WM-Standard entspricht, werden durch die Jury als WM-Teilnehmer nominiert.

4. Musik

Die Posingmusik darf keine vulgären Texte aufweisen und muss vor dem Wettkampf bis zu einem festgelegten Datum an die vorgegebene Email Adresse gesendet werden. Dabei muss der Name des Athleten im Dateinamen enthalten sein. Die Dauer der Musik darf die Zeitlimite der Posingdauer (Amateure bis 60 Sekunden, Pros bis 90 Sekunden) nicht überschreiten. Sollte dies doch der Fall sein, wird die Musik nach Ablauf der Zeitlimite gestoppt. Jeder Athlet soll die Musik als Back-up auf einem USB Stick am Wettkampftag mitbringen.

5. Verhalten auf der Bühne

- Stossen, schubsen und anrempeln während des Wettkampfs ist nicht gestattet.
- Die Athleten müssen ihre Posen während des Wettkampfs gemäss Anweisungen der Jury durchführen.
- Ohne direkte Anweisung des Jury-Vorsitzenden oder des Bühnenkoordinators ist es den Athleten nicht erlaubt, die Bühne zu verlassen.
- Ein nicht-Befolgen der Anweisungen der Jury kann zu Punktabzügen oder einer Disqualifikation führen.
- Leidet ein Athlet auf der Bühne über starkes Unwohlsein und/oder massive Kreislaufprobleme, muss der Athlet den Bühnenkoordinator per Handzeichen darauf aufmerksam machen.

6. Allgemeine Verhaltensregeln

Schlechtes oder unfaires Benehmen während des Wettkampfes sowie jegliche Verstösse gegen die SNBF Reglemente können zur Disqualifikation der betroffenen Athleten führen. Dies kann zudem disziplinarische Konsequenzen und einen Ausschluss aus SNBF Veranstaltungen zur Folge haben.

Die an SNBF Meisterschaften teilnehmenden Athleten müssen sich sportlich einwandfrei verhalten. Die Athleten haben das Recht, nach dem Wettkampf eine Erläuterung zur individuellen Platzierung anzufragen.

SNBF Reglement Männer Bodybuilding (Amateure und Pros)



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 dürfen sich vor, während und nach dem Wettkampf anderen SNBF Mitgliedern gegenüber nicht aggressiv, beleidigend oder vulgär äussern.

Sollte ein Athlet Grund zur Beschwerde oder Kritik, Kommentare oder andere Anliegen im Zusammenhang mit Wettkampfbewertung, -Organisation oder -Durchführung haben, kann er diese unmittelbar nach dem Wettkampf auf schriftlichem Wege im SNBF Sekretariat einreichen. Der Athlet erhält innerhalb von vier Wochen seitens des SNBF Vorstands eine Antwort beziehungsweise eine Erklärung. Weitere Anregungen können an der jährlich stattfindenden Generalversammlung eingebracht werden.