

1. Startberechtigung

- Teilnahmeberechtigt sind Aktivmitglieder der SNBF, die seit mindestens 10 Jahren 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 Amateur Athletinnen haben die Möglichkeit in der Internationalen Klasse zu starten.
- Athletinnen, die bei einem Natural Pro Wettkampf Preisgeld angenommen haben, sind im folgenden Wettkampfsjahr an der SNBF Amateur Schweizermeisterschaft nicht mehr startberechtigt.
- Die Teilnahme-, Dopingtest- und Einschreibgebühren sowie ausstehende Mitgliederbeiträge müssen bezahlt sein.

2. Wettkampfablauf

- Athletenmeeting
- Vorwahlen
- Finale

2.1 Athletenmeeting

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

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

2.2 Vorwahlen

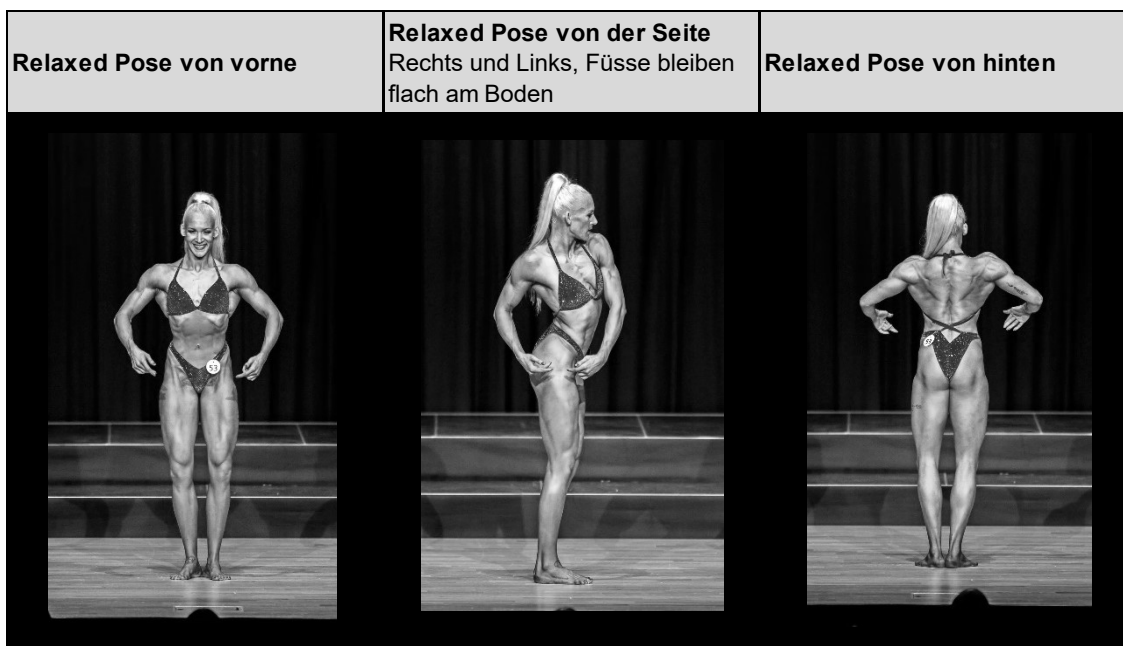
Der Wettkampf startet mit den Vorwahlen. Sie setzen sich aus zwei Wertungsrunden zusammen, in welchen die Athleten verglichen werden:

- Symmetrie
- Pflichtposen

Symmetrie

Die Athletinnen betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Es folgen vier Vierteldrehungen nach rechts, bis die Athletinnen erneut in der Vorderansicht stehen:

- Die Füße werden bei allen Posen flach auf dem Boden gehalten.
- 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 bei allen Posen der Fussstellung entsprechen.
- Folgende Posen werden in «**Vierteldrehungen nach Rechts**» verlangt:



Tina Plopa (SNBF Bodybuilding Schweizermeisterin 2019), Symmetrieposen









Bewertungskriterien der Symmetrie

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.

Pflichtposen

Alle Athletinnen einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Folgende Posen werden verlangt:

Doppelbizeps von vorne Hände geschlossen oder offen	Latissimus von vorne	Seitliche Brustpose Beide Seiten, Wade angespannt	Seitliche Trizepspose Beide Seiten, Waden angespannt
			
Doppelbizeps von hinten Ein Bein nach hinten, Wade angespannt. Hände geschlossen oder offen.	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)
			

Tina Plopa (SNBF Bodybuilding Schweizermeisterin 2019), Pflichtposen

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 Pflichtposen in der Vorwahl vergeben

Allgemeine Bewertungskriterien (Gilt für Symmetrie und Pflichtrunden)

- Körperbräunung (**Nicht permanent haftende Farben (zB Dream Tan) sind verboten!**)
- Hautqualität
- Präsentation
- Bühnenpräsenz

2.3 Finale

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

- Opening (Athleten Einlauf)
- Freie Posing - Kür
- Wertungsrunde der Finalteilnehmer
- Posedown
- Siegerehrung
- WM Qualifikation

Freie Posing-Kür

Die, durch die Jury ermittelten Finalteilnehmerinnen zeigen einzeln in Reihenfolge der Startnummern ihre Posing-Kür. Dies ist die Chance, deine Physis im besten Licht zu präsentieren und die Jury sowie das Publikum von deinen Stärken zu überzeugen.



*Tina Plopa (SNBF Bodybuilding
Schweizermeisterin 2019), Posing Kür*

Bewertungskriterien der freien Posing-Kür

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

Wertungsrunde der Finalteilnehmerinnen

Unmittelbar nach der freien Posing Kür betreten alle Finalteilnehmerinnen einer Klasse gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Die Jury verlangt anschliessend die Pflichtposen. Zusätzlich kann die Jury Athletinnen zu Einzelvergleichen aufrufen.

Posedown

Direkt nach der Wertungsrunde der Finalteilnehmerinnen beginnt das Posedown. Alle Finalistinnen einer Klasse posen ca. eine Minute nach eingespielter Musik. Jede Athletin hat nun die Möglichkeit, die besten Posen zu präsentieren und individuelle Stärken zu zeigen. Es ist von Vorteil, die Posen der ausgewählten Musik anzupassen.

Siegerehrung

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

WM Qualifikation

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

Bei Fragen zum Frauen Bodybuilding Reglement oder allgemein zum Wettkampf steht euch der SNBF Vorstand unter info@snbf.ch oder julian.strickler@bluewin.ch gerne zur Verfügung.