

SNBF Reglement Men's Physique Klasse



1 Voraussetzungen

- Teilnahmeberechtigt sind männliche 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.
- Ausländische Athleten haben die Möglichkeit in der internationalen Klasse zu starten, sofern diese angeboten wird.
- Athleten, die bei einem Natural Pro Wettkampf Preisgeld angenommen haben, sind im folgenden Wettkampfsjahr an der SNBF Amateur Schweizermeisterschaft in dieser Klasse nicht mehr startberechtigt.
- Die Teilnahme-, Dopingtest- und Einschreibgebühren sowie ausstehende Mitgliederbeiträge müssen bezahlt sein.

2 Bewertungskriterien

In der Klasse Men's Physique wird das fitte, muskuläre Aussehen eines Fitnessmodells gesucht. Die Teilnehmer müssen austrainiert sein und einen sportlich harmonischen Körper präsentieren, ohne allzu stark ausgeprägte Muskulatur oder -definition. Eine schmale Taille, ausgeprägte V-Form (Latissimus) und ein Six-Pack werden erwartet.

Bewertet werden:

- Muskelmasse, Muskelqualität und Symmetrie
- Ausstrahlung und Präsentation
- Körperästhetik
- Gepflegtes Aussehen inkl. Tanning. Achtung: nicht permanent haftende Farben (z.B. Dream Tan) sind **verboten!**

3 Wettkampfablauf

- Athletenmeeting
- Vorwahlen
- Finale

Athletenmeeting

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

SNBF Reglement

Men's Physique Klasse



- 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- und Coach-Pässe können bezogen werden.

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 Hauptposen. 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 Hauptposen 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 Hauptposen.

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.

Finale

Im Finale 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 Hauptposen werden gemeinsam präsentiert. Anschliessend erfolgt ein Posedown zur vom DJ eingespielten Musik. Direkt im Anschluss daran findet die Rangverkündung statt.

3. Offizielle Hauptposen

Die Hauptposen werden in Vierteldrehungen im Uhrzeigersinn präsentiert. Alle Athleten einer Klasse betreten gemeinsam die Bühne und stehen mit der Vorderansicht zur Jury. Folgende Posen werden verlangt:

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. «Wedeln» mit der Hand ist zu unterlassen.

SNBF Reglement Men's Physique Klasse



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.

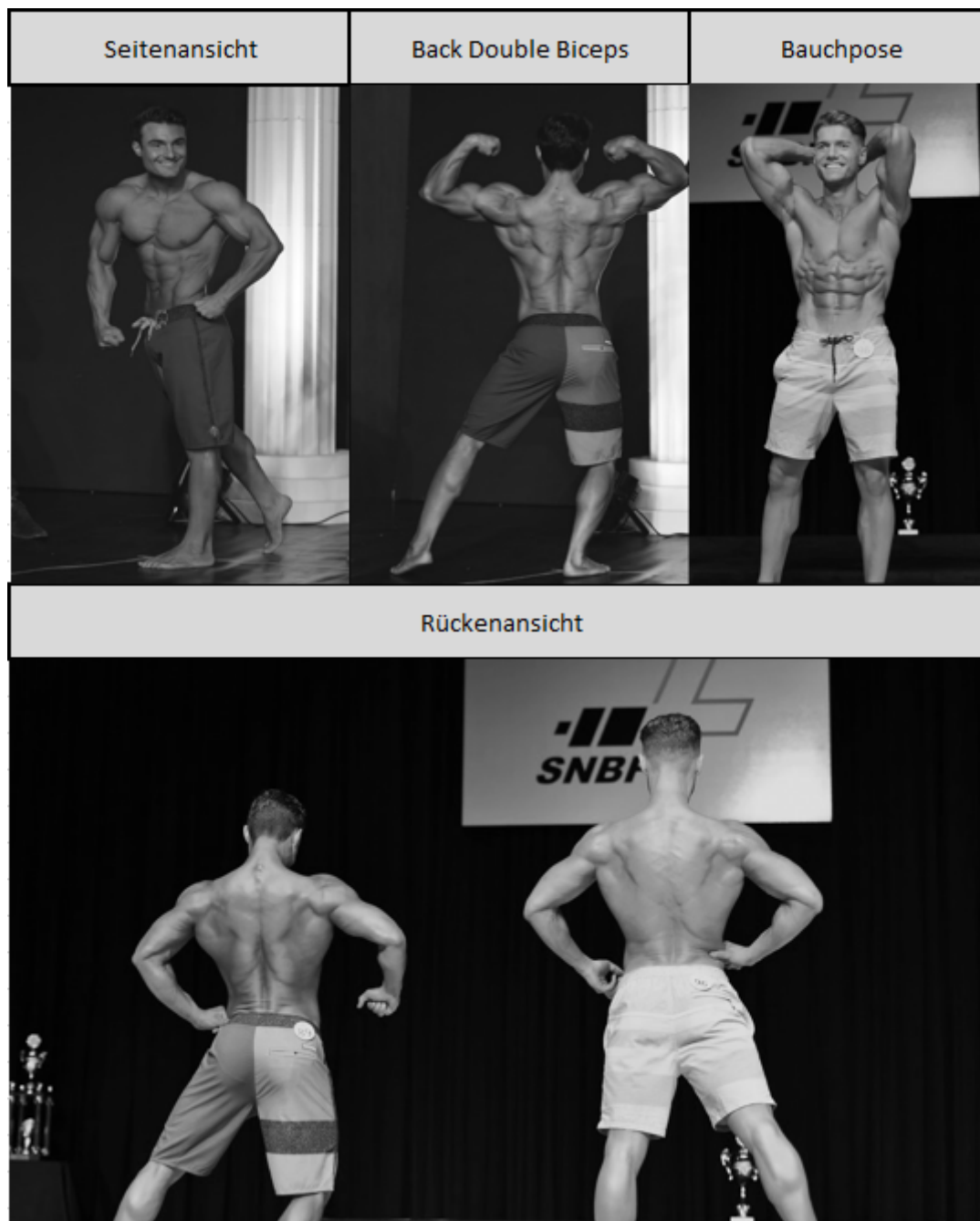
Rückenansicht: Die Athleten schauen zur Hinterseite der Bühne, Füße parallel. Der Latissimus wird angespannt, um die V-Form zu betonen. Die Hände dürfen seitlich hängen oder eine Hand darf an der Hüfte gehalten werden.

Zusätzlich werden folgende Posen verlangt:

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

Bizeps Pose in der Rückenansicht(Back Double Biceps): Die Athleten stehen in der Rückenansicht und zeigen eine Pose mit angespannter Rücken- und Bizepsmuskulatur.

SNBF Reglement Men's Physique Klasse



Arik Wenger (Schweizermeister 2018 SNBF), Valentin Marjakaj (Schweizermeister 2018 SNBF)

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 müssen bis mindestens 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.